

бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Омска «Детский сад № 134 комбинированного вида»

644034, г. Омск, ул.Орджоникидзе, 285, тел. 79-83-10; 79-65-75.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий БДОУ г.Омска
«Детский сад № 134
комбинированного вида»



И.Ю. Кияшко

«06» 09 2021г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Первая неделя
Понедельник первый
Затрак

№ рец.	Наименование блюда	М	Б	Ж	У	Ккал	С
206(3)	Макароны отварные с сыром	200	12.40	13.30	30.30	290.70	0.20
392(3)	Чай с сахаром	180	0.10	0.00	9.00	36.30	0.00
1(3)	Бутерброд с маслом сливочным	35	2.10	6.60	12.80	119.00	0,00
		415.00	14.60	19.90	52.10	446.00	#VALUE!

Второй завтрак

339Г(3)	Сок яблочный	200	1.00	0.00	20.20	85.30	4.00
---------	--------------	-----	------	------	-------	-------	------

Обед

38(3)	Салат из моркови с яблоками	60	0.60	0.10	5.20	24.20	3.80
5/2(1)	Свекольник со сметаной	250	2.30	5.50	17.30	115.00	6.80
288(21)	Плов из курицы	220	18.60	11.50	39.30	335.90	6.60
350(2)	Кисель из свежих ягод	180	0.10	0.10	21.40	103.50	1.60
700(3)	Хлеб урожайный	50	3,30	0,60	16,70	82.70	0,00
		760.00	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	661.30	#VALUE!

Полдник

517(21)	Пирожки с рыбным фаршем	50	2.70	3.20	27.90	151.70	0.00
т.п.(13)	Молоко	200	5.80	6.40	9.40	120.00	2.60
		250.00	8.50	9.60	37.30	271.70	2.60

Ужин

344(3)	Рагу овощноу в соусе сметанном	230	4.10	9.30	24.30	197.60	19.70
394(3)	Чай с молоком	180	2.70	2.90	13.20	90.30	1,2
701(3)	Хлеб пшеничный	40	3.20	0.40	19.30	85.40	0,00
		450.00	10.00	12.60	56.80	373.30	#VALUE!

Всего за день		#####	#####	#####	1837.60	#####
----------------------	--	--------------	--------------	--------------	----------------	--------------

Вторник первый
Затрак

№ рец.	Наименование блюда	М	Б	Ж	У	Ккал	С
215(3)	Омлет натуральный	100	8.80	17.00	1.70	195.40	0.20
т.п.(13)	Икра кабачковая	60	1.10	5.30	4.60	71.40	4.20
395(3)	Кофейный напиток на молоке	180	2.80	2.40	12.80	84.00	1.20
1(5)	Бутерброд с сыром	45	4.80	2.40	15.20	103.80	0.00
		385.00	17.50	27.10	34.30	454.60	5.60

Второй завтрак

--	--	--	--	--	--	--	--

Обед

11(3)	Салат из репчатого лука	60	0.80	3.70	4.70	55.30	5.70
62(3)	Борщ с мясом и сметаной	250	9.90	7.30	13.70	160.00	15.60
58(5)	Биточки рыбные	75	11.20	8.50	9.70	161.00	0.10
319(3)	Картофель в молоке	150	3.50	3.70	19.70	126.60	16.20
372(3)	Компот из свежих яблок	180	0.10	0.10	21.50	87.80	1.50
700(3)	Хлеб урожайный	50	3,30	0,60	16,70	82.70	0,00
		765.00	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	673.40	#VALUE!

Полдник

т.п.(13)	Вафли	50	1.70	15.10	22.30	265.00	0.00
4(1)	Кефир	200	6.00	0.10	8.00	80.00	1.40
		250.00	7.70	15.20	30.30	345.00	1.40

Ужин

237(3)	Запеканка из творога	150	26.30	18.10	25.70	370.50	0.40
359(3)	Соус абрикосовый (курага)	60	0.30	0.00	15.30	63.20	0.30
393(3)	Чай с сахаром, лимоном	180	0.10	0.00	9.20	38.70	2.80
338(2)	Яблоки свежие	115	0.50	0.50	11.30	54.10	11.50
701(3)	Хлеб пшеничный	40	3.20	0.40	19.30	85.40	0,00
		545.00	30.40	19.00	80.80	611.90	#VALUE!

Всего за день		#####	#####	#####	2084.90	#####
----------------------	--	--------------	--------------	--------------	----------------	--------------

Среда первая
Затрак

№ рец.	Наименование блюда	М	Б	Ж	У	Ккал	С
173(2)	Каша вязкая молочная "Геркулес"	200	7.60	11.90	43.30	310.90	0.90
397(3)	Какао с молоком	180	3.80	3.30	15.60	106.80	1.40
1(3)	Бутерброд с смаслом сливочным	35	2.10	6.60	12.80	119.00	0,00
		415.00	13.50	21.80	71.70	536.70	#VALUE!

Второй завтрак

--	--	--	--	--	--	--	--

Обед

35(3)	Салат из свеклы с яблоками	60	0.70	3.10	6.90	58.00	5.60
76(3)	Рассольник ленинградский	250	2.10	5.10	16.60	120.80	7.60
288(3)	Тефтели мясные	75	5.50	6.10	7.30	106.90	0.50
336(3)	Капуста тушеная	150	3.10	4.90	14.10	112.70	25.70
376(3)	Компот из кураги	180	0.40	0.00	25.00	101.70	0.36
700 (3)	Хлеб урожайный	50	3,30	0,60	16,70	82.70	0,00
		765.00	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	582.80	#VALUE!

Полдник

460(3)	Крендель сахарный	50	3.50	6.60	27.90	185.00	0,00
399г(3)	Сок яблочный	200	1.00	0.00	20.20	85.30	4.00
		250.00	4.50	6.60	48.10	270.30	#VALUE!

Ужин

155(3)	Запеканка овощная	100	3.50	8.60	16.50	157.10	8.20
350(3)	Соус молочный	40	0.80	2.10	2.80	33.50	0.10
394(3)	Чай с молоком	180	2.70	2.90	13.20	90.30	1.20
341(2)	Мандарин	115	0.90	0.20	8.60	43.70	43.70
701(3)	Хлеб пшеничный	40	3.20	0.40	19.30	85.40	0,00
		475.00	11.10	14.20	60.40	410.00	#VALUE!

Всего за день		#####	#####	#####	1799.80	#####
----------------------	--	--------------	--------------	--------------	----------------	--------------

Четверг первый

Затрак

№ рец.	Наименование блюда	М	Б	Ж	У	Ккал	С
--------	--------------------	---	---	---	---	------	---

16/5(1)	Запеканка из творога с яблоками	120	16.00	13.70	21.80	272.40	1.30
351(3)	Соус молочный сладкий	60	1.20	2.70	8.00	60.90	0.20
394(3)	Чай с молоком	180	2.70	2.90	13.20	90.30	1.20
1(5)	Бутерброд с сыром	45	4.80	2.40	15.20	103.80	0.00
		405.00	24.70	21.70	58.20	527.40	2.70

Второй завтрак

--	--	--	--	--	--	--	--

Обед

22(3)	Салат из картофеля с соленым огурцом	60	0.80	3.10	5.10	52.00	7.20
103(2)	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.70	2.80	17.50	118.30	8.30
300(3)	Мясо курицы отварное	25	5.70	4.30	0.00	60.80	0.00
52(5)	Рыба припущенная (минтай)	75	17.60	5.30	0.40	119.10	0.50
332(3)	Овощи в молочном соусе	150	3.10	2.80	13.20	90.90	12.20
374(3)	Компот из апельсинов	180	0.40	0.10	30.60	124.70	11.60
700(3)	Хлеб урожайный	50	3,30	0,60	16,70	82.70	0,00
		790.00	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	648.50	#VALUE!

Полдник

т.п.(13)	Печенье	50	3.20	8.40	34.30	225.50	0.00
4(1)	Кефир	200	6.00	0.10	8.00	80.00	1.40
		250.00	9.20	8.50	42.30	305.50	1.40

Ужин

134(3)	Свекла, тушенная в сметане	100	2.10	6.10	9.60	102.00	1.40
282(3)	Котлета мясная	70	10.90	8.20	11.20	162.20	0.10
392(3)	Чай с сахаром	180	0.10	0.00	9.00	36.30	0.00
338(2)	Яблоки свежие	115	0.50	0.50	11.30	54.10	11.50
701(3)	Хлеб пшеничный	40	3.20	0.40	19.30	85.40	0,00
		505.00	16.80	15.20	60.40	440.00	#VALUE!

Всего за день		#####	#####	#####	1921.40	#####
----------------------	--	--------------	--------------	--------------	----------------	--------------

Пятница первая

Затрак

№ рец.	Наименование блюда	М	Б	Ж	У	Ккал	С
174(2)	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	200	6.60	10.00	44.70	295.50	0.90

395(3)	Кофейный напиток на молоке	180	2.80	2.40	12.80	84.00	1.20
1(3)	Бутерброд с маслом сливочным	35	2.10	6.60	12.80	119.00	0,00
		415.00	11.50	19.00	70.30	498.50	#VALUE!

Второй завтрак

399д(3)	Сок абрикосовый	200	1.00	0.00	25.40	105.30	8.00
---------	-----------------	-----	------	------	-------	--------	------

Обед

21/1(1)	Салат из отврной свеклы и моркови	60	0.80	5.90	5.80	73.20	4.50
87(3)	Суп с рыбными консервами	250	8.60	8.40	14.30	167.30	9.10
284(2)	Запеканка картофельная с мясом	220	25.20	31.70	30.00	493.10	7.30
376(3)	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.00	25.00	101.70	0.40
700(3)	Хлеб урожайный	50	3,30	0,60	16,70	82.70	0,00
		760.00	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	918.00	#VALUE!

Полдник

185(5)	Булочка "Веснушка"	50	3.70	2.40	24.40	135.00	0,00
т.п.(13)	Молоко	200	5.80	6.40	9.40	120.00	2.60
		250.00	9.50	8.80	33.80	255.00	#VALUE!

Ужин

148(3)	Котлеты из овощей	180	5.60	11.90	22.00	217.60	17.00
347(3)	Соус белый	60	0.40	2.10	2.20	29.20	0.20
394(3)	Чай с молоком	180	2.70	2.90	13.20	90.30	1.20
701(3)	Хлеб пшеничный	40	3.20	0.40	19.30	85.40	0,00
		460.00	11.90	17.30	56.70	422.50	#VALUE!

Всего за день		#####	#####	#####	2199.30	#####
----------------------	--	--------------	--------------	--------------	----------------	--------------

Вторая неделя

Понедельник второй

Затрак

№ рец.	Наименование блюда	М	Б	Ж	У	Ккал	С
181(2)	Каша жидкая молочная манная	200	5.80	10.20	30.80	239.00	1.10
392(3)	Чай с сахаром	180	0.10	0.00	9.00	36.30	0.00

1(3)	Бутерброд с маслом сливочным	35	2.10	6.60	12.80	119.00	0,00
		415.00	8.00	16.80	52.60	394.30	#VALUE!

Второй завтрак

339г(3)	Сок яблочный	200	1.00	0.00	20.20	85.30	4.00
---------	--------------	-----	------	------	-------	-------	------

Обед

19(3)	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.50	3.10	1.60	35.90	3.30
2/2(1)	Борщ со сметаной	250	2.30	5.50	12.80	100.00	10.80
278(3)	Жаркое по-домашнему	220	25.70	19.00	35.40	410.40	45.40
376(3)	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.00	25.00	101.70	0.40
700 3)	Хлеб урожайный	50	3,30	0,60	16,70	82.70	0,00
		760.00	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	730.70	#VALUE!

Полдник

424(2)	Булочка "Домашняя"	50	3.60	6.30	22.00	159.00	0,00
408(21)	Ряженка	200	5.60	4.40	8.20	94.50	1.40
		250.00	9.20	10.70	30.20	253.50	#VALUE!

Ужин

154(3)	Запеканка морковная с творогом	180	17.20	20.30	28.40	363.40	2.30
362(3)	Соус яблочный	60	0.10	0.10	10.20	41.60	0.50
394(3)	Чай с молоком	180	2.70	2.90	13.20	90.30	1.20
701(3)	Хлеб пшеничный	40	3.20	0.40	19.30	85.40	0,00
		460.00	23.20	23.70	71.10	580.70	#VALUE!

Всего за день			#####	#####	#####	2044.50	#####
----------------------	--	--	--------------	--------------	--------------	----------------	--------------

Вторник второй

Затрак

№ рец.	Наименование блюда	М	Б	Ж	У	Ккал	С
216(3)	Омлет с сыром	100	10.70	19.80	1.70	227.70	0.20
т.п.(13)	Кабачковая икра	60	1.10	5.30	4.60	71.40	4.20
395(3)	Кофейный напиток на молоке	180	2.80	2.40	12.80	84.00	1.20
1(5)	Бутерброд с сыром	45	4.80	2.40	15.20	103.80	0,00
		385.00	19.40	29.90	34.30	486.90	#VALUE!

Второй завтрак

Обед							
41(3)	Салат из моркови с сахаром	60	0.80	0.10	7.00	31.40	2.90
98(2)	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	1.50	4.90	6.10	76.30	9.90
т.п.(13)	Сметана	5	0.10	0.80	0.20	8.10	0.00
53(5)	Рыба отварная с соусом польским	75	13.70	9.20	1.10	141.60	0.00
316(3)	Рис припущенный	150	3.60	4.30	36.70	200.00	0.00
350(2)	Кисель из свежих ягод	180	0.10	0.10	21.40	103.50	1.60
700(3)	Хлеб урожайный	50	3,30	0,60	16,70	82.70	0,00
		770.00	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	643.60	#VALUE!
Полдник							
т.п.(13)	Вафли	50	1.70	15.10	22.30	265.00	0.00
т.п. (13)	Молоко	200	5.80	6.40	9.40	120.00	2.60
		250.00	7.50	21.50	31.70	385.00	2.60
Ужин							
339(3)	Свекла, тушенная в белом соусе	120	1.80	3.80	11.70	88.60	1.40
282(3)	Биточки мясные	70	10.90	8.20	11.20	162.20	0.10
393(3)	Чай с сахаром, лимоном	180	0.10	0.00	9.20	38.70	2.80
338(2)	Яблоки свежие	115	0.50	0.50	11.30	54.10	11.50
701(3)	Хлеб пшеничный	40	3.20	0.40	19.30	85.40	0,00
		525.00	16.50	12.90	62.70	429.00	#VALUE!
Всего за день			#####	#####	#####	1944.50	#####

33(3)	Салат из свеклы	60	0.90	3.70	5.00	56.30	5.70
68(21)	Суп гороховый	250	5.00	5.30	13.50	121.50	5.80
115(3)	Гренки из пшеничного хлеба	25	3.10	0.40	19.00	92.10	0,00
298(3)	Голубцы ленивые	160	14.10	9.10	20.00	218.70	20.00
354(3)	Соус сметанный	60	0.80	3.00	3.50	44.50	0.00
376(3)	Компот из кураги	180	0.40	0.00	25.00	101.70	0.40
700 (3)	Хлеб урожайный	50	3,30	0,60	16,70	82.70	0,00
		785.00	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	717.50	#VALUE!

Полдник

410(2)	Ватрушка с яблочным фаршем	50	6.40	3.80	20.30	140.30	0.00
4(1)	Кефир	200	6.00	0.10	8.00	80.00	1.40
		250.00	12.40	3.90	28.30	220.30	1.40

Ужин

205(2)	Макаронные изделия отварные с овощами	200	6.90	8.00	38.00	251.20	3.60
394(3)	Чай с молоком	180	2.70	2.90	13.20	90.30	1.20
342(2)	Мандарин	115	0.90	0.20	8.60	43.70	43.70
701(3)	Хлеб пшеничный	40	3.20	0.40	19.30	85.40	0,00
		535.00	13.70	11.50	79.10	470.60	#VALUE!

Всего за день		#####	#####	#####	1954.20	#####
----------------------	--	--------------	--------------	--------------	----------------	--------------

Четверг второй

Затрак

№ рец.	Наименование блюда	М	Б	Ж	У	Ккал	С
11/5(1)	Запеканка из творога с изюмом	120	19.40	11.50	21.00	264.00	0.20
351(3)	Соус молочный сладкий	60	1.20	2.70	8.00	60.90	0.20
394(3)	Чай с молоком	180	2.70	2.90	13.20	90.30	1.20
1(3)	Бутерброд с смаслом сливочным	35	2.10	6.60	12.80	119.00	0,00
		395.00	25.40	23.70	55.00	534.20	#VALUE!

Второй завтрак

--	--	--	--	--	--	--	--

Обед							
35(2)	Салат картофельный с луком репчатым	60	0.90	3.10	8.20	64.20	7.00
97(2)	Суп картофельный на бульоне	250	2.30	2.80	16.90	114.00	12.00
273(3)	Мясо говядина отварное	25	7.00	0.90	0.10	37.10	0.10
233(2)	Рыба, запеченная под молочным соусом (минтай)	170	14.60	14.20	21.30	265.80	15.90
372(3)	Компот из свежих яблок	180	0.10	0.10	21.50	87.80	1.50
700 (3)	Хлеб урожайный	50	3,30	0,60	16,70	82.70	0,00
		735.00	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	651.60	#VALUE!

Полдник							
т.п.(13)	Печенье	50	3.20	8.40	34.30	225.50	0.00
т.п.(13)	Молоко	200	5.80	6.40	9.40	120.00	2.60
		250.00	9.00	14.80	43.70	345.50	2.60

Ужин							
332(3)	Овощи в молочном соусе	150	3.10	2.80	13.20	90.90	12.20
392	Чай с сахаром	180	0.10	0.00	9.00	36.30	0.00
338(2)	Яблоки свежие	115	0.50	0.50	11.30	54.10	11.50
701(3)	Хлеб пшеничный	40	3.20	0.40	19.30	85.40	0,00
		485.00	6.90	3.70	52.80	266.70	#VALUE!

Всего за день		#####	#####	#####	1798.00	#####
----------------------	--	--------------	--------------	--------------	----------------	--------------

Пятница вторая Затрак							
№ рец.	Наименование блюда	М	Б	Ж	У	Ккал	С
155(21)	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	4.80	4.60	24.10	156.50	0.30
395(3)	Кофейный напиток на молоке	180	2.80	2.40	12.80	84.00	1.20
1(3)	Бутерброд с маслом сливочным	35	2.10	6.60	12.80	119.00	0,00
		415.00	9.70	13.60	49.70	359.50	#VALUE!

Второй завтрак							
399д(3)	Сок абрикосовый	200	1.00	0.00	25.40	105.30	8.00

Обед

т.п.(13)	Кабачковая икра	60	1.10	5.30	4.60	71.40	4.20
8/2(1)	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2.10	3.60	9.00	78.40	34.80
277(3)	Гуляш из отварного мяса	75	9.70	7.60	2.50	117.20	0.50
171(2)	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.30	9.00	37.40	262.50	0.00
376(3)	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.00	25.00	101.70	0.40
700(3)	Хлеб урожайный	50	3,30	0,60	16,70	82.70	0,00
		765.00	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	713.90	#VALUE!

Полдник

479(3)	Булочка молочная	50	4.60	1.00	26.10	132.00	0.10
4(1)	Кефир	200	6.00	0.10	8.00	80.00	1.40
		250.00	10.60	1.10	34.10	212.00	1.50

Ужин

335(3)	Морковь, тушенная с яблоками	180	3.10	6.80	41.50	239.60	5.50
351(3)	Соус молочный сладкий	60	1.20	2.70	8.00	60.90	0.20
394(3)	Чай с молоком	180	2.70	2.90	13.20	90.30	1.20
701(3)	Хлеб пшеничный	40	3.20	0.40	19.30	85.40	0,00
		460.00	10.20	12.80	82.00	476.20	#VALUE!

Всего за день		#####	#####	#####	1866.90	#####
----------------------	--	--------------	--------------	--------------	----------------	--------------

19451.10

Среднее значение за период	М	Б	Ж	У	Ккал	С
		67.70	70.20	258.10	1945.10	63.13

Соотношение белков, жиров, углеводов и обеспечение от калорийности рациона

Б	Ж	У	Б %	Ж %	У %
1	1	3,8	14	33	53

Суммарные объемы блюд в среднем за цикл

Прием пищи	Выход в среднем
Завтрак	406
Обед	766
Полдник	250
Ужин	488

Используемые сборники рецептур

Код	Наименование сборника
1	Сборник ДО. Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. Екатеринбург, 2011
2	Сборник ОУ. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, 2011
3	Сборник ДО. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, 2011
5	Сборник ОУ. Пермь, 2011
6	Сборник ОУ. Г.Москвы, выпуск 4, 2003
13	Товары промышленного производства
21	Сборник ДО и ОУ. Пермь, 2011