

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:

488AAC61F2594F8A9E14BD3BE87E8638*

Владелец: Иванова Мария Борисовна

Действителен: с 16.02.2024 до 11.05.2025



УТВЕРЖДАЮ

М.Б.Иванова

Иванова 20 24 г.

Бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Омска

«Центр развития ребенка – детский сад № 378»

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ВОЗРАСТ: 3-7 лет

Неделя первая, день второй
 День : Вторник

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.це нность	Витамины С
			бел	жир	углев		
Завтрак							
237	Каша кукурузная с маслом	150	6,21	5,39	17,39	148,70	0,24
1	Бутерброд с маслом	40/7	2,79	5,81	19,11	143,90	0,00
396	Кофейный напиток с молоком	200	2,93	3,17	13,86	98,40	1,17
	всего:		11,93	14,37	50,36	391,00	1,41
Второй завтрак							
т.п	Груша (яблоко)	100	0,40	0,00	10,30	47,00	5,00
Обед							
22	Салат из картофеля с соленными огурцами	60	0,86	2,84	8,1	63,1	7,2
69	Суп картофельный с клецками	200	4,78	7,63	23,99	176,3	1,01
279	Бигус с мясом	200	18,78	11,35	12,78	235	0,07
53	Хлеб урожайный	50	4,56	0,48	29,16	118,00	0,00
376	Кисель из кураги с "С"	200	0,22	0,10	24,77	100,80	43,92
	всего:		29,19	19,56	90,70	693,20	52,20
Полдник							
	Ватрушка с повидлом	65	5,05	6,90	41,00	253,20	0,00
392	Чай с сахаром	200/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
	всего:		5,11	6,92	50,99	293,2	0,03
Ужин							
231	Сырники творожные с повидлом	190	25,05	36,05	18,63	514,40	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,76	94,40	0,00
392	Чай с сахаром	200/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
	всего:		10,9	0,42	54,31	648,3	0,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			57,53	41,2708	256,6598	2119,70	58,67

Неделя первая, день четвертый

День: Четверг

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины С
			бел	жир	углев		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная	60	1,76		8,96	42,88	6,6
215	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157	0,15
1	Бутерброд с маслом	40/7	2,79	5,81	19,11	143,90	0,00
392	Чай с сахаром	200/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
	всего :		12,87	19,29	30,61	442,8	0,18
Второй завтрак							
	Яблоко (груша)	100	0,40	0,00	0,80	47,00	10,00
Обед							
74	Рассольник	200	2,80	3,29	12,81	92,00	6,87
274	Жаркое домашнее	170	24,68	15,22	25,89	348,80	8,97
т.п	Хлеб урожайный	50	4,56	0,48	29,16	118,00	0,00
376	Компот из сушеных фруктов с "С"	200	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55
	всего :		32,18	19,13	89,35	646,64	17,39
Полдник							
т.п	Пряник	50	1,10	2,20	12,64	74,00	0,00
400	Молоко	200	6,52	7,04	8,82	128,40	2,46
	всего :		7,62	9,24	21,46	202,4	2,46
Ужин							
205	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,5	4,56	51	307,4	0,04
т.п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,76	94,40	0,00
392	Чай с сахаром	200/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
	всего :		10,25	19,91	68,98	441,80	0,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			63,32	67,57	211,20	1780,64	30,06

Неделя первая, день пятый

День : пятница

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.це нность	Витамины С
			бел	жир	углев		
	Завтрак						
240	Пудинг из творога с яблоком	150	16,07	21,22	13,50	319,10	1,33
1	Бутерброд с маслом	40/7	2,79	5,81	19,11	143,90	0,00
396	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
	всего:		21,71	29,44	46,97	554	2,50
	Второй завтрак						
т.п	Сок	100	0,60	0,00	11,50	46,00	7,20
	Обед						
82	Суп гороховый	200	5,49	5,27	16,32	134,75	5,81
33	Икра кабачковая	48	0,50	3,50	3,50	48,50	7,31
247	Рыба, тушеная с овощами	120	13,16	4,52	3,05	108,60	1,80
321	Пюре картофельное	100	2,07	3,87	19,90	126,10	18,16
372	Компот из свежих фруктов с "С"	200	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36
т.п	Хлеб урожайный	50	4,56	0,48	29,16	118,00	0,00
	всего:		21,11	17,66	96,92	637,95	33,44
	Полдник						
460	Крендель сахарный	50	3,47	6,3	24,18	173,8	0,05
401	Ряженка	200	6,72	6,66	8,42	124	0,54
	всего:		10,19	12,96	32,6	297,8	0,59
	Ужин						
320	Овощи тушеные	200	4,2	6,96	32,56	215,6	12,93
т.п	Хлеб пшеничный	36	3,16	0,40	20,76	94,40	0,00
392	Чай с сахаром	200/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
	всего:		7,42	7,38	63,31	350	12,96
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		61,03	67,44	251,30	1961,75	56,69

Неделя вторая, день шестой

День: Понедельник

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины С
			бел	жир	углев		
	Завтрак						
168	Каша молочная ячневая	150	4,90	6,92	21,39	172,10	0,00
1	Бутерброд с маслом	40/7	2,79	5,81	19,11	143,90	0,00
397	Какао со сгущенным молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
	всего:		11,36	15,92	56,32	423,00	1,43
	Второй завтрак						
т.п	Сок	100	0,60	0,00	11,50	46,00	7,20
	Обед						
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	6,64	5,18	15,44	135,00	11,20
298	Голубцы ленивые со сметаной	160	14,12	9,04	20,26	253,30	20,03
т.п	Хлеб урожайный	50	3,58	4,41	16,56	120,15	26,87
376	Компот из сушеных фруктов с "С"	200	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55
			25,30	21,90	78,90	596,29	66,85
	Полдник						
т.п	Печенье	50	1,10	2,20	12,64	74,00	0,00
400	Молоко	200	6,52	7,04	8,82	128,40	2,46
			7,62	9,24	21,46	202,40	2,46
	Ужин						
240	Пудинг из творога с рисом	165	21,47	30,65	16,13	441,00	0,10
351	Соус молочный	50	0,62	1,57	2,13	25,14	0,10
т.п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,76	94,40	0,00
392	Чай с сахаром	200/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
	всего :		25,31	32,64	49,01	600,54	0,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		69,59	79,70	205,68	1868,23	70,97

Неделя вторая, день седьмой
 День : вторник

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины С
			бел	жир	углев		
Завтрак							
181	Каша пшеничная с маслом	150	4,03	6,85	21,3	170,8	0
1	Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
396	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
	всего:		5,3	9,96	28,98	397,8	1,17
Второй завтрак							
	Яблоко (груша)	100	0,40	0,00	0,80	47,00	10,00
Обед							
22	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,86	2,84	8,10	63,10	7,20
65	Свекольник	200	7,79	7,02	27,37	213,4	8,05
336	Фрикадельки рыбные	80	10,55	4,36	5,24	105,1	20,03
348	Соус томатный	30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,40
313	Каша перловая	100	2,23	2,77	23,96	140,5	0
т.п	Хлеб урожайный	50	4,56	0,48	29,16	118,00	0,00
372	Компот из свежих фруктов с "С"	200	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36
	всего:		26,0586	16,1488	112,8272	766,13	28,8414
Полдник							
	Булочка "Веснушка"	50	4,14	4,65	26,12	166,70	0,00
392	Чай с сахаром	200/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
	всего:		4,2	4,67	36,11	206,7	0,03
Ужин							
155	Капуста тушеная пюре картофельное	75/100	4,25	6,74	28,38	196,50	12,87
т.п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,76	94,40	0,00
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
	всего:		3,22	0,42	30,75	330,90	0,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			39,1786	31,1988	209,4672	1748,53	40,0714

Неделя вторая, день восьмой

№ рец	День: Среда						
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины, мг С
			бел	жир	углев		
Завтрак							
94	Суп молочный с крупой	200	6,74	8,79	20,95	197,10	25,74
1	Бутерброд с маслом	40/7	2,79	5,81	19,11	143,90	0,00
392	Чай с сахаром	200/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
	всего:		9,59	14,62	50,05	381,00	25,77
Второй завтрак							
т.п	Сок	100	0,60	0,00	11,50	46,00	7,20
Обед							
33	Салат из свеклы	60	0,68	3,79	5,04	58,8	4,9
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,74	4,89	8,48	84,75	18,47
277	Гуляш, гречка отварная	125/140	25,73	19,39	38,23	439,90	1,11
380	Кисель из изюма с "С"	150	0,52		39,43	163,80	1,65
т.п	Хлеб урожайный	50	4,56	0,48	29,16	118,00	0,00
	всего:		32,55	24,76	115,30	865,25	21,22
Полдник							
т.п	Пряник	50	1,10	2,20	12,64	74,00	0,00
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
	всего:		1,16	2,22	22,63	114	0,03
Ужин							
207	Макароны отварные с тертым сыром	195	8,51	8,53	43,27	292,10	0,10
т.п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,76	94,40	0,00
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
	всего:		3,22	32,64	49,01	439,7	0,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			47,12	74,24	248,49	1845,95	54,26

Неделя вторая, день десятый

День : Пятница

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины
			бел	жир	углев		
	Завтрак						
169	Каша молочная пшеничная	150	4,47	7,08	21,13	172,40	0,00
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,10	7,85	14,34	120,90	0,00
3	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
	всего:		9,42	17,34	49,83	384,3	1,17
	Второй завтрак						
	Сок	100	0,60	0,00	11,50	46,00	3,60
	Обед						
87	Суп с рыбными консервами	200	8,60	0,35	14,33	167,25	9,11
33	Икра кабачковая	48	0,50	3,50	3,50	48,50	7,31
282	Котлеты, биточки, шницелли рубленные	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,12
321	Пюре картофельное	100	2,07	3,87	19,90	126,10	18,16
т.п	Хлеб урожайный	50	4,56	0,48	29,16	118,00	0,00
376	Компот из свежих фруктов с "С"	200	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36
	всего:		28,57	17,46	104,44	744,85	35,06
	Полдник						
469	Булочка домашняя	50	3,84	6,35	26,96	187,2	0
400	Молоко	200	6,52	7,04	8,82	128,40	2,46
	всего:		10,36	13,39	35,78	315,6	2,46
	Ужин						
160	Капуста под яйцом	220	10,1	12,57	6,49	185,1	0,25
т.п	Хлеб пшеничный	36	3,16	0,40	20,76	94,40	0,00
392	Чай с сахаром	200/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
	всего:		13,32	12,99	37,24	319,50	0,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		63,65	61,36	249,97	1810,25	44,37