

Циклическое меню дошкольных групп

БОУ г. Омска «Лицей № 149»

2 недели 5 дней (10 дней), от 08.11.2022 осень - зима

УТВЕРЖДАЮ

Директор БОУ г. Омска

«Лицей № 149»

/И.Е. Вожаева

«07» ноября 2022 г

День		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	Витамин С, мг
Прием пищи							
Блюдо	№ рецептуры (код сборника)	Состав блюда					
День 1 (Понедельник) из 10		1 840	50,0	55,8	213,3	1 525,2	64,3
ЗАВТРАК		340	14,7	25,5	27,4	441,7	1,3
Омлет натуральный.	215(3)	120	9,2	14,8	2,1	222,0	0,2
Кофейный напиток с молоком	395(3)	180	3,0	3,3	10,7	83,7	1,2
Хлеб с маслом.	1/13(1)	40	2,5	7,4	14,6	136,0	
Масло сливочное - 10,00 гр.							
ЗАВТРАК 2		200	1,0		20,2	84,8	4,0
Сок фруктовый	389(2)	200	1,0		20,2	84,8	4,0
ОБЕД		660	22,4	20,4	70,4	546,3	54,9
Салат из свеклы	33(3)	40	0,6	2,4	3,3	37,6	3,8
Рассольник ленинградский (крупа перловая на воде) ..	76(3)	180	1,5	3,7	12,0	86,9	5,4
Макаронные изделия отварные (гарнир)	317(3)	120	4,4	3,6	21,2	134,8	
Гуляш из отварного мяса (на воде)..	277(3)	100	12,9	10,2	3,3	156,3	0,7
Хлеб урожайный	2(1)	40	2,6	0,5	13,4	66,0	
Компот из яблок и кураги	1/10(1)	180	0,4		17,3	64,8	45,0
ПОЛДНИК		230	4,4	3,5	38,2	201,6	
Булочка ванильная,	467(3)	50	4,4	3,5	29,9	171,0	
Чай	10/10(1)	180			8,3	30,6	
УЖИН		410	7,6	6,4	57,1	250,8	4,1
Картофель, запеченный в сметанном соусе №354.	151(3)	170	4,4	6,1	28,7	124,3	3,1
Чай	10/10(1)	180			8,3	30,6	
Огурцы соленые	309(21)	20	0,2	0,0	0,5	2,7	1,0
Хлеб пшеничный	1(1)	40	3,0	0,3	19,7	93,2	

<u>День 2 (Вторник) из 10</u>		1 815	49,2	48,8	226,5	1 570,1	105,8
ЗАВТРАК		420	7,9	12,4	40,2	302,8	0,8
Суп молочный с макаронными изделиями	93(3)	180	5,4	5,0	16,4	132,8	0,8
Хлеб с маслом.	1/13(1)	40	2,5	7,4	14,6	136,0	
Масло сливочное - 10,00 гр.							
Чай	10/10(1)	200			9,2	34,0	
ЗАВТРАК 2		130	1,2	0,3	10,5	55,9	78,0
Апельсин		130	1,2	0,3	10,5	55,9	78,0
ОБЕД		640	18,7	18,1	94,3	581,0	22,6
Маринад овощной.	366(21)	40	0,5	3,9	2,7	30,7	15,8
Щи из свежей капусты с картофелем (на воде).	67(3)	180	1,3	5,1	5,9	61,2	6,7
Рис отварной	304(2)	120	2,9	4,3	29,3	167,8	
Котлеты или биточки рыбные (минтай)	226(21)	80	11,1	4,1	16,0	145,4	0,1
Компот из смеси сухофруктов.	348(2)	180	0,3	0,1	26,9	110,0	
Хлеб урожайный	2(1)	40	2,6	0,5	13,4	66,0	
ПОЛДНИК		205	7,0	4,3	24,3	184,8	1,3
Печенье сахарное	продукт(13)	25	1,6	4,2	17,1	112,8	
Ряженка	4(1)	180	5,4	0,1	7,2	72,0	1,3
УЖИН		420	14,4	13,8	57,1	445,6	3,1
Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом.	13/1(1)	80	0,8	2,8	10,8	65,8	2,7
Вареники ленивые .	230(3)	120	10,6	10,6	18,4	256,0	0,4
Чай	10/10(1)	180			8,3	30,6	
Хлеб пшеничный	1(1)	40	3,0	0,3	19,7	93,2	
<u>День 3 (Среда) из 10</u>		1 820	66,7	55,5	262,7	1 806,7	35,0
ЗАВТРАК		380	20,4	23,2	76,3	598,1	1,6
Каша «Дружба».	155(21)	150	5,2	3,7	30,7	176,7	0,2
Хлеб с маслом и сыром	4/13(1)	50	12,2	16,2	34,9	337,8	0,2
Масло сливочное - 5,56 гр.							
Сыр твердый - 11,11 гр.							
Кофейный напиток с молоком	395(3)	180	3,0	3,3	10,7	83,7	1,2
ЗАВТРАК 2		200	1,0		20,2	84,8	4,0
Сок фруктовый	389(2)	200	1,0		20,2	84,8	4,0
ОБЕД		640	25,7	14,8	100,9	638,4	12,5
Суп картофельный с бобовыми (горох, на воде)	81(3)	180	3,7	3,9	11,6	95,9	4,2
Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	115(3)	20	2,5	0,3	15,2	73,6	
Плов из бройлер -	291(2)	180	16,2	8,1	32,8	268,8	5,9

цыпленка							
Салат из соленых огурцов с луком.	19(3)	40	0,3	2,1	1,1	24,0	2,4
Компот из изюма	348(2)	180	0,3	0,1	26,9	110,0	
Хлеб урожайный	2(1)	40	2,6	0,5	13,4	66,0	
ПОЛДНИК		200	6,3	5,5	18,3	147,0	2,3
Запеканка манная со свежими плодами (яблоки).	190(3)	50	1,7	1,4	10,7	62,0	0,3
Молоко кипяченое	400(3)	150	4,6	4,1	7,6	85,0	2,1
УЖИН		400	13,4	12,0	47,0	338,4	14,6
Суфле из печени.	35/8(1)	80	9,0	5,5	10,6	120,0	4,4
Винегрет овощной (лук репка).	45(3)	100	1,4	6,2	8,5	94,6	10,2
Чай	10/10(1)	180			8,3	30,6	
Хлеб пшеничный	1(1)	40	3,0	0,3	19,7	93,2	
День 4 (Четверг) из 10		1 755	76,1	53,9	226,0	1 666,7	74,2
ЗАВТРАК		360	24,5	24,8	57,5	545,5	1,4
Пудинг из творога (запеченный).	235(3)	120	18,5	13,4	29,2	306,0	0,2
Соус молочный сладкий	338(21)	20	0,5	0,7	3,0	19,8	0,0
Кофейный напиток с молоком	395(3)	180	3,0	3,3	10,7	83,7	1,2
Хлеб с маслом	1/13(1)	40	2,5	7,4	14,6	136,0	
Масло сливочное - 10,00 гр.							
ЗАВТРАК 2		130	0,7	0,1	13,1	61,1	2,6
Яблоки	3(1)	130	0,7	0,1	13,1	61,1	2,6
ОБЕД		630	23,3	19,6	77,3	554,5	67,6
Салат картофельный с луком репчатым.	34/1(1)	50	6,7	2,6	4,3	43,3	10,2
Свекольник со сметаной	5/2(1)	180	1,6	4,0	12,4	82,8	4,9
Капуста тушеная.	132(3)	100	1,4	3,7	9,6	80,0	52,6
Котлеты (говядина).	282(3)	80	9,7	8,8	11,6	173,0	
Кисель из концентрата плодового или ягодного	394(21)	180	1,2		26,1	109,4	
Хлеб урожайный	2(1)	40	2,6	0,5	13,4	66,0	
ПОЛДНИК		205	3,9	3,0	25,2	140,4	0,6
Вафли		25	0,8	0,7	20,3	85,5	
Напиток кисломолочный, "Снежок"		180	3,1	2,3	5,0	54,9	0,6
УЖИН		430	23,9	6,5	52,8	365,1	2,0
Макаронные изделия отварные (гарнир)	317(3)	110	4,0	3,3	19,4	123,5	
Рыба жареная (минтай)	5/7(1)	100	16,7	2,9	3,6	107,0	0,4
Хлеб пшеничный	1(1)	40	3,0	0,3	19,7	93,2	
Чай с лимоном №393.	393(3)	180	0,1	0,0	10,2	41,4	1,6

<u>День 5 (Пятница) из10</u>		1 860	46,1	32,3	261,4	1 481,3	36,3
ЗАВТРАК		410	12,1	10,8	52,7	357,7	1,8
Каша овсяная молочная с маслом сливочным.	6/4(1)	170	7,8	8,7	29,9	231,4	1,8
Бутерброд с сыром	1(5)	40	4,2	2,2	13,5	92,3	0,0
Чай	10/10(1)	200			9,2	34,0	
ЗАВТРАК 2		200	1,0		20,2	84,8	4,0
Сок фруктовый	389(2)	200	1,0		20,2	84,8	4,0
ОБЕД		620	21,2	14,8	70,3	469,2	29,6
Хлеб урожайный	2(1)	40	2,6	0,5	13,4	66,0	
Салат из моркови с зеленым горошком.	28(21)	40	0,7	0,1	2,4	16,0	2,4
Суп куриный с лапшой домашняя.	75(21)	180	2,1	2,3	12,2	76,5	4,5
Рагу из птицы.	290(21)	180	15,6	11,9	15,5	200,7	22,7
Компот из смеси сухофруктов.	348(2)	180	0,3	0,1	26,9	110,0	
ПОЛДНИК		230	3,4	2,1	61,6	268,4	0,1
Ватрушка.	458(3)	50	2,2	2,1	35,5	159,0	0,1
Кисель из концентрата плодового или ягодного	394(21)	180	1,2		26,1	109,4	
УЖИН		400	8,3	4,6	56,6	301,2	0,8
Каша гречневая рассыпчатая с овощами.	44/3(1)	180	5,3	4,2	28,7	177,4	0,8
Чай	10/10(1)	180			8,3	30,6	
Хлеб пшеничный	1(1)	40	3,0	0,3	19,7	93,2	
<u>День 6 (Понедельник) из10</u>		1 755	52,5	52,7	207,1	1 580,9	149,7
ЗАВТРАК		400	10,7	16,8	59,3	432,2	1,4
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным.	11/4(1)	170	4,6	4,3	30,3	178,5	0,2
Хлеб с маслом.	1/13(1)	50	3,1	9,2	18,3	170,0	
Масло сливочное - 12,50 гр.							
Кофейный напиток с молоком	395(3)	180	3,0	3,3	10,7	83,7	1,2
ЗАВТРАК 2		130	0,5	0,5	12,7	61,1	13,0
Яблоки	продукт(13)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13,0
ОБЕД		640	27,7	22,2	54,4	599,7	102,3
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом.	27/1(1)	40	0,8	2,1	3,9	38,0	5,9
Суп с рыбными консервами (на воде).	87(3)	180	6,2	6,0	10,4	120,6	12,9
Говядина, тушеная с капустой.	283(21)	200	18,0	13,6	17,8	268,0	83,5
Хлеб урожайный	2(1)	40	2,6	0,5	13,4	66,0	

Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	211(5)	180			9,0	107,1	
ПОЛДНИК		205	5,5	5,5	16,1	131,6	0,5
Печенье сахарное .	продукт(13)	25	0,3	1,0	8,5	39,8	
Ряженка	386(2)	180	5,2	4,5	7,6	91,8	0,5
УЖИН		380	8,1	7,7	64,6	356,4	32,6
Биточки (котлеты) картофельные запеченные.	21/3(1)	120	4,6	4,6	33,9	193,7	29,8
Икра кабачковая.	327(13)	40	0,4	2,8	2,8	38,9	2,8
Чай	10/10(1)	180			8,3	30,6	
Хлеб пшеничный	1(1)	40	3,0	0,3	19,7	93,2	
День 7 (Вторник) из10		1 890	77,1	67,1	252,6	1 904,9	89,7
ЗАВТРАК		380	29,2	28,5	63,7	624,5	1,7
Запеканка из творога (мука).	237(3)	130	13,5	8,0	15,1	181,0	0,2
Соус молочный сладкий	2/11(1)	20	0,5	0,9	3,0	22,0	0,1
Хлеб с маслом и сыром	4/13(1)	50	12,2	16,2	34,9	337,8	0,2
Масло сливочное - 5,56 гр.							
Сыр твердый - 11,11 гр.							
Кофейный напиток с молоком	395(3)	180	3,0	3,3	10,7	83,7	1,2
ЗАВТРАК 2		200	1,0		20,2	84,8	4,0
Сок фруктовый	389(2)	200	1,0		20,2	84,8	4,0
ОБЕД		660	20,3	16,6	81,3	572,7	23,9
Борщ со сметаной.	2/2(1)	180	1,2	3,5	7,8	67,5	3,9
Сметана 15,0% жирности - 5,40 гр.							
Огурцы соленые	309(21)	30	0,2	0,0	0,7	4,0	1,5
Кнели из говядины.	253(21)	80	11,5	7,7	7,6	163,0	0,2
Пюре картофельное	312(2)	150	3,1	4,8	20,4	137,3	18,2
Компот из кураги.	376(3)	180	1,7	0,1	31,4	135,0	0,2
Хлеб урожайный	2(1)	40	2,6	0,5	13,4	66,0	
ПОЛДНИК		200	7,0	9,0	33,7	216,0	2,1
Булочка дорожная.	470(3)	50	2,4	4,9	26,1	131,0	
Молоко кипяченое	400(3)	150	4,6	4,1	7,6	85,0	2,1
УЖИН		450	19,6	13,0	53,7	406,9	58,0
Голубцы ленивые.	244(21)	180	15,9	10,2	22,8	246,0	58,0
Соус сметанный (на воде).	354(3)	50	0,7	2,5	2,9	37,1	0,0
Хлеб пшеничный	1(1)	40	3,0	0,3	19,7	93,2	
Чай	10/10(1)	180			8,3	30,6	
День 8 (Среда) из10		1 830	58,5	39,1	247,7	1 558,9	42,3
ЗАВТРАК		410	6,0	11,7	51,6	333,4	1,7

Каша ячневая молочная с маслом сливочным.	14/4(1)	170	3,5	4,3	27,8	163,4	1,7
Хлеб с маслом.	1/13(1)	40	2,5	7,4	14,6	136,0	
Масло сливочное - 10,00 гр.							
Чай	10/10(1)	200			9,2	34,0	
ЗАВТРАК 2		130	0,5	0,5	12,7	61,1	13,0
Яблоки	продукт(13)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13,0
ОБЕД		630	23,6	10,9	67,6	460,0	17,9
Овощи отварные, свекла	310(21)	40	0,4	1,5	1,9	23,0	0,8
Суп с фасолью.	81(2)	180	3,7	3,9	11,6	95,9	9,0
Рагу овощное.	344(3)	120	2,2	1,8	13,6	78,4	6,8
Рыба припущенная.	245(3)	70	14,3	3,2	0,2	86,6	1,2
Хлеб урожайный	2(1)	40	2,6	0,5	13,4	66,0	
Компот из смеси сухофруктов.	348(2)	180	0,3	0,1	26,9	110,0	
ПОЛДНИК		230	5,1	3,3	56,4	271,6	
«Крендель сахарный».	520(21)	50	5,1	3,3	48,1	241,0	
Чай	10/10(1)	180			8,3	30,6	
УЖИН		430	23,4	12,6	59,4	432,8	9,7
Печень, тушенная в соусе.	240(21)	80	15,3	8,1	8,3	168,0	8,1
Каша гречневая рассыпчатая.	297(21)	130	4,8	4,1	21,6	138,0	
Чай с лимоном №393.	393(3)	180	0,1	0,0	10,2	41,4	1,6
Хлеб пшеничный	701(3)	40	3,2	0,4	19,3	85,4	
<u>День 9 (Четверг) из 10</u>		1 725	70,9	59,2	185,0	1 547,4	48,2
ЗАВТРАК		340	15,5	25,4	32,3	464,8	1,6
Омлет натуральный.	215(3)	120	9,2	14,8	2,1	222,0	0,2
Хлеб с маслом.	1/13(1)	40	2,5	7,4	14,6	136,0	
Масло сливочное - 10,00 гр.							
Какао с молоком	397(3)	180	3,8	3,3	15,6	106,8	1,4
ЗАВТРАК 2		200	1,0		20,2	84,8	4,0
Сок фруктовый	389(2)	200	1,0		20,2	84,8	4,0
ОБЕД		620	28,9	19,1	50,6	443,9	39,7
Суп из овощей со сметаной (на воде).	14/2(1)	180	12,5	3,5	6,1	61,2	23,0
Икра кабачковая.	327(13)	40	0,4	2,8	2,8	38,9	2,8
Рагу из курицы	289(2)	180	12,9	12,1	15,6	223,2	11,7
Компот из яблок	398(21)	180	0,4	0,3	12,7	54,6	2,3
Хлеб урожайный	2(1)	40	2,6	0,5	13,4	66,0	
ПОЛДНИК		205	3,9	3,0	25,2	140,4	0,6
Вафли		25	0,8	0,7	20,3	85,5	
Напиток кисломолочный, "Снежок"		180	3,1	2,3	5,0	54,9	0,6
УЖИН		360	21,7	11,8	56,8	413,5	2,2
Салат из моркови с	42(3)	40	0,6	0,0	5,7	25,8	2,0

курагой.							
Сырники из творога.	6/5(1)	100	17,9	11,3	23,4	271,7	0,2
Чай	10/10(1)	180			8,3	30,6	
Хлеб пшеничный	701(3)	40	3,2	0,4	19,3	85,4	
День10 (Пятница) из10		1 820	57,4	52,6	238,1	1 703,8	71,9
ЗАВТРАК		390	9,8	15,0	57,1	403,9	1,4
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным.	15/4(1)	170	4,3	4,3	31,8	184,2	0,2
Хлеб с маслом.	1/13(1)	40	2,5	7,4	14,6	136,0	
Масло сливочное - 10,00 гр.							
Кофейный напиток с молоком	395(3)	180	3,0	3,3	10,7	83,7	1,2
ЗАВТРАК 2		130	0,5	0,5	12,7	61,1	13,0
Яблоки	продукт(1 3)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13,0
ОБЕД		650	25,5	23,8	83,2	631,6	43,9
Суп картофельный с бобовыми (горошек консервированный)	67(21)	180	4,2	3,0	11,3	89,0	2,3
Котлета рубленая из курицы.	305(3)	80	13,2	12,3	12,3	213,0	0,8
Маринад овощной.	366(21)	40	0,5	3,9	2,7	30,7	15,8
Макаронные изделия отварные(гарнир)	309(2)	130	4,8	3,9	22,9	146,0	
Компот из яблок и изюма.	2/10(1)	180	0,3	0,2	20,6	87,0	25,0
Хлеб урожайный	2(1)	40	2,6	0,5	13,4	66,0	
ПОЛДНИК		230	4,9	4,2	46,0	309,1	
Булочка «Домашняя».	424(2)	50	4,9	4,2	37,0	202,0	
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	211(5)	180			9,0	107,1	
УЖИН		420	16,6	9,0	39,0	298,1	13,6
Винегрет овощной (лук репка).	45(3)	110	1,5	6,8	9,3	104,5	12,1
Тефтели рыбные соусом томатным 90/40	260(2)	90	12,5	1,7	8,1	97,0	1,5
Чай	10/10(1)	180			8,3	30,6	
Хлеб урожайный	2(1)	40	2,6	0,5	13,4	66,0	

**Фактический пищевой и химический состав в
среднем за цикл**

Белки в среднем за	Жиры в среднем	Углеводы в среднем за	Ккал в	Витамин С в среднем за
-----------------------	-------------------	--------------------------	-----------	---------------------------

цикл	за цикл	цикл	средн ем за цикл	цикл
60,5	51,7	232,0	1 634, 6	71,74

В1 в среднем за цикл	В2 в среднем за цикл	Железо в среднем за цикл	Кальц ий в средн ем за цикл
0,809	1,160	14,212	595,22 5

**Соотношение белков, жиров, углеводов (1:1:4) и
обеспечение от калорийности рациона**

Белки	Жиры	Углевод ы	Белки от ккал, в %	Ж ир ы от кк ал, в %	Углевод ы от ккал, в %
1,0	0,9	3,8	15	28	57

**Нормы в соответствии с типом пребывания и
категорией довольствующихся**

Суточная норма белков, г	Суточная норма жиров, г	Суточная норма углеводов, г	Суточная норма ЭЦ, ккал	Суточная норма витамина С, мг
54	60	261	1 800	50

**Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в
среднем за весь цикл)**

Прием пищи	Выход в среднем
ЗАВТРА К	383
ЗАВТРА К 2	165
ОБЕД	639
ПОЛДН ИК	214
УЖИН	410

Используемые сборники рецептов

Код сборника, Сборники рецептур
1, Сборник ДО, Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.
13, Товары промышленного производства
2, Сборник ОУ, М.П. Могильного и В.А.Тутельяна - Москва 2011г.
21, Сборник ДО и ОУ, Пермь, 2011
3, Сборник ДО, М.П. Могильного и В.А.Тутельяна - Москва 2011г.
5, Сборник ОУ, 2004 г.