

Циклическое меню учреждения
БДОУ "Детский сад №207", 1-3 г., 2 недели 5 дней (10 дней), 12 часов

День		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	Витамин С, мг
Прием пищи							
Блюдо	№ рецептуры (код сборника)						
	Состав блюда						
День 1 (Понедельник) из10		1 698	40,8	45,6	207,0	1 384,1	83,8
ЗАВТРАК		350	7,6	13,7	52,0	359,5	0,2
Каша манная молочная жидкая	132(5)	150	4,5	6,2	22,0	161,3	0,2
Чай с сахаром	194(9)	150			10,2	39,0	
Хлеб пшеничный	1(1)	40	3,0	0,3	19,7	93,2	
Масло сливочное	Пром.(2)	10	0,1	7,3	0,1	66,0	
ЗАВТРАК 2		200	1,0		20,2	85,3	4,0
Сок яблочный	399г(3)	200	1,0		20,2	85,3	4,0
ОБЕД		628	18,8	21,1	66,9	524,4	77,0
Салат из картофеля с солеными огурцами	22(3)	45	0,6	2,3	3,9	39,0	5,4
Борщ со сметаной	2/2(1)	150	1,4	3,3	7,7	60,0	6,5
Сметана 15,0% жирности - 7,50 гр.							
Капуста белокочанная тушеная	139(2)	160	3,3	5,9	12,6	123,2	27,3
Котлеты, биточки, шницели	255(21)	70	10,4	8,7	13,8	175,4	0,1
Соус молочный с овощами (вариант 2)	5/11(1)	10	0,2	0,4	0,6	6,8	0,1
Компот из сухофруктов	6/10(1)	150	0,3		15,0	54,0	37,7
Хлеб ржаной	2(1)	40	2,6	0,5	13,4	66,0	
Соль пищевая йодированная	продукт(13)	3					
ПОЛДНИК		200	7,3	6,4	34,4	222,5	2,0
Пирог с повидлом	177(5)	50	3,0	1,6	27,3	132,5	0,0
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	продукт(13)	150	4,4	4,8	7,1	90,0	2,0
УЖИН		320	6,1	4,4	33,5	192,4	0,7
Суп молочный с макаронными изделиями	93(3)	150	4,5	4,2	13,7	110,7	0,7
Чай с сахаром	194(9)	150			10,2	39,0	
Хлеб пшеничный	701(3)	20	1,6	0,2	9,7	42,7	
День 2 (Вторник) из10		1 598	52,7	58,7	205,9	1 594,7	51,5
ЗАВТРАК		350	12,1	9,0	54,6	345,5	1,3
Каша рисовая молочная жидкая	167(21)	150	3,7	3,3	21,2	129,4	0,9
Какао с молоком	201(5)	150	2,7	2,7	13,7	87,8	0,4
Хлеб пшеничный	1(1)	40	3,0	0,3	19,7	93,2	
Сыр Российский	5/13(1)	10	2,6	2,7		35,1	0,1
ЗАВТРАК 2		100	1,5	0,1	21,0	89,0	10,0
Бананы	90(21)	100	1,5	0,1	21,0	89,0	10,0
ОБЕД		618	20,1	20,3	68,1	544,2	28,7
Соль пищевая йодированная	продукт(13)	3					
Салат витаминный	15(5)	45	0,7	2,0	4,9	39,7	2,8
Суп картофельный с мясными фрикадельками	71(21)	150	4,2	4,4	5,8	79,6	2,5
Рыба, запеченная в омлете (минтай)	218(21)	70	10,2	8,0	4,0	128,9	0,1
Соус молочный с овощами (вариант 2)	5/11(1)	10	0,2	0,4	0,6	6,8	0,1
Картофельное пюре	317(21)	150	2,0	5,0	21,0	137,1	5,2
Кисель из смородины черной	350(2)	150	0,1	0,1	18,4	86,0	18,0
Хлеб ржаной	2(1)	40	2,6	0,5	13,4	66,0	
ПОЛДНИК		200	5,9	18,4	28,4	335,9	1,1
Вафли с молочно-жировой начинкой	продукт(13)	50	1,7	15,1	22,3	265,0	
Напиток кисло-молочный "Снежок"	406(21)	150	4,2	3,3	6,1	70,9	1,1
УЖИН		330	13,1	10,9	33,8	280,1	10,4
Рагу из курицы	289(2)	160	11,5	10,7	13,9	198,4	10,4
Чай с сахаром	194(9)	150			10,2	39,0	
Хлеб пшеничный	701(3)	20	1,6	0,2	9,7	42,7	
День 3 (Среда) из10		1 703	65,7	61,6	248,2	1 796,8	97,4
ЗАВТРАК		330	26,2	20,0	56,3	509,9	1,1
Запеканка из творога (крупа манная) 3;	9/5(1)	120	20,3	11,5	16,1	250,8	0,2
Молоко, сгущенное жирностью 8 5%	346(21)	10	0,7	0,9	5,6	32,0	0,1
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	391(21)	150	2,1	0,0	14,9	67,9	0,8
Хлеб пшеничный	1(1)	40	3,0	0,3	19,7	93,2	
Масло сливочное	Пром.(2)	10	0,1	7,3	0,1	66,0	
ЗАВТРАК 2		200	0,6	0,3	27,0	111,0	80,0
Напиток из Клюквы	210(5)	200	0,6	0,3	27,0	111,0	80,0
ОБЕД		608	29,5	30,0	81,6	711,7	3,9
Рассольник со сметаной	9/2(1)	150	1,1	2,0	7,8	51,0	2,7
Салат из свеклы с изюмом	18(7)	45	0,6	2,4	6,9	50,3	0,3
Гуляш из говядины	246(21)	70	19,5	20,8	3,8	280,5	0,7
Макаронные изделия отварные	147(5)	150	5,5	4,2	33,3	196,0	
Компот из кураги	403(21)	150	0,2	0,2	16,4	67,9	0,2
Хлеб ржаной	2(1)	40	2,6	0,5	13,4	66,0	
Соль пищевая йодированная	продукт(13)	3					
ПОЛДНИК		200	3,6	3,3	39,8	202,9	0,4
Пирожки, печенные из сдобного теста с морковным фаршем	455(21)	50	2,7	3,2	27,9	151,5	
Чай с молоком (1 вариант)	384(21)	150	0,9	0,0	11,9	51,4	0,4

УЖИН		365	5,7	8,1	43,6	261,3	12,0
Икра из кабачков. Консервы	продукт(13)	45	0,9	4,0	3,5	53,6	3,2
Картофель в молоке	2/3(1)	150	3,3	3,9	20,3	126,0	8,9
Чай с сахаром	194(9)	150			10,2	39,0	
Хлеб пшеничный	701(3)	20	1,6	0,2	9,7	42,7	
День 4 (Четверг) из10		1 663	60,6	60,8	263,2	1 826,6	92,6
ЗАВТРАК		365	20,9	25,6	62,3	554,0	0,3
Омлет натуральный	215(3)	120	10,6	20,4	2,0	234,5	0,2
Кукуруза сахарная консервированная	продукт(3)	45	4,6	2,2	30,4	152,3	
Чай с сахаром	194(9)	150			10,2	39,0	
Хлеб пшеничный	1(1)	40	3,0	0,3	19,7	93,2	
Сыр Российский	5/13(1)	10	2,6	2,7		35,1	0,1
ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0
Яблоки	продукт(13)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0
ОБЕД		588	11,1	13,2	58,5	386,3	72,5
Винегрет овощной	50(21)	45	0,6	4,1	3,1	51,9	0,7
Уха рыбацкая (горбуша)	47(9)	150	3,2	2,0	8,3	63,8	1,1
Капуста белокочанная тушеная с курицей	105(5)	200	4,4	6,5	18,8	150,7	32,9
Компот из сухофруктов	6/10(1)	150	0,3		15,0	54,0	37,7
Хлеб ржаной	2(1)	40	2,6	0,5	13,4	66,0	
Соль пищевая йодированная	продукт(13)	3					
ПОЛДНИК		200	9,2	3,3	59,3	308,0	0,8
Пряники	продукт(13)	50	3,2	1,1	37,8	173,0	
Йогурт плодово-ягодный 2,5%жирности		150	6,0	2,3	21,5	135,0	0,8
УЖИН		410	19,1	18,3	73,3	531,3	9,1
Оладьи из печени по-кунцевски	94(6)	70	14,1	9,8	9,5	183,1	8,7
Каша гречневая рассыпчатая	297(21)	160	2,1	7,4	41,2	239,9	
Соус молочный (для запекания)	3/11(1)	10	0,4	0,9	1,1	14,2	0,1
Чай с молоком (1 вариант)	384(21)	150	0,9	0,0	11,9	51,4	0,4
Хлеб пшеничный	701(3)	20	1,6	0,2	9,7	42,7	
День 5 (Пятница) из10		1 758	72,4	62,7	259,4	1 886,0	57,6
ЗАВТРАК		330	23,6	20,4	62,9	527,9	1,1
Пудинг из творога с рисом	236(3)	120	17,7	11,9	22,7	268,8	0,2
Молоко, сгущенное жирностью 8 5%	346(21)	10	0,7	0,9	5,6	32,0	0,1
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	391(21)	150	2,1	0,0	14,9	67,9	0,8
Хлеб пшеничный	1(1)	40	3,0	0,3	19,7	93,2	
Масло сливочное	Пром.(2)	10	0,1	7,3	0,1	66,0	
ЗАВТРАК 2		200	1,0		20,2	85,3	4,0
Сок яблочный	399г(3)	200	1,0		20,2	85,3	4,0
ОБЕД		618	17,9	20,0	76,3	563,8	37,0
Щи из свежей капусты с картофелем	82(21)	150	1,3	3,4	4,3	53,0	5,0
Салат из белокочанной капусты с морковью	20(3)	45	0,6	2,3	3,9	38,7	15,7
Тефтели из мяса говядины	20/8(1)	70	9,9	8,5	7,4	142,8	1,0
Соус молочный с овощами (вариант 2)	5/11(1)	10	0,2	0,4	0,6	6,8	0,1
Картофель отварной в молоке	315(21)	150	3,1	4,8	28,3	168,8	13,7
Кисель из вишни	350(2)	150	0,1	0,0	18,4	87,8	1,6
Хлеб ржаной	2(1)	40	2,6	0,5	13,4	66,0	
Соль пищевая йодированная	продукт(13)	3					
ПОЛДНИК		200	7,8	11,1	40,0	285,0	15,0
Зефир	продукт(13)	50	1,8	8,1	35,5	215,0	
Чай	435(3)	150	6,0	3,0	4,6	70,0	15,0
УЖИН		410	22,1	11,3	59,9	423,9	0,5
Рыба припущенная (горбуша)	52(5)	70	16,5	4,9	0,4	111,1	0,5
Рис отварной	315(3)	160	3,9	5,7	39,1	223,7	
Соус сметанный	330(2)	10	0,1	0,5	0,6	7,4	0,0
Чай с сахаром	194(9)	150			10,2	39,0	
Хлеб пшеничный	701(3)	20	1,6	0,2	9,7	42,7	
День 6 (Понедельник) из10		1 718	58,8	51,2	221,4	1 395,1	72,4
ЗАВТРАК		350	12,9	9,6	58,6	363,1	0,8
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	14/4(1)	150	4,5	3,9	25,2	147,0	0,3
Масло сливочное - 3,00 гр.							
Какао с молоком	201(5)	150	2,7	2,7	13,7	87,8	0,4
Хлеб пшеничный	1(1)	40	3,0	0,3	19,7	93,2	
Сыр Российский	5/13(1)	10	2,6	2,7		35,1	0,1
ЗАВТРАК 2		200	0,1	0,0	26,6	106,8	8,0
Напиток из черной смородины	387(2)	200	0,1	0,0	26,6	106,8	8,0
ОБЕД		588	23,1	24,8	55,5	531,5	50,5
Огурцы соленые	309(21)	45	0,4	0,0	1,0	6,0	2,3
Суп крестьянский с крупой рисовой	74(21)	150	1,3	3,6	7,7	68,4	3,0
Жаркое по - домашнему из говядины	259(2)	200	18,5	20,7	18,9	337,1	7,7
Компот из кураги и изюма	4/10(1)	150	0,3		14,4	54,0	37,5
Хлеб ржаной	2(1)	40	2,6	0,5	13,4	66,0	
Соль пищевая йодированная	продукт(13)	3					
ПОЛДНИК		200	10,8	9,5	26,9	71,0	1,2
Ватрушка с творогом	5/12(1)	50	6,6	6,2	20,8	0,1	0,1
Напиток кисло-молочный "Снежок"	406(21)	150	4,2	3,3	6,1	70,9	1,1
УЖИН		380	11,9	7,3	53,9	322,7	12,0
Запеканка рисовая с морковью	421(3)	200	10,3	7,1	27,6	216,0	12,0
Чай с сахаром	194(9)	150			10,2	39,0	
Хлеб пшеничный	701(3)	20	1,6	0,2	9,7	42,7	

Повидло яблочное	продукт(13)	10	0,0		6,5	25,0	0,1
День 7 (Вторник) из10		1 638	51,7	1 428,2	215,4	1 697,6	26,0
ЗАВТРАК		350	6,7	11,0	48,1	315,6	0,2
Каша «Дружба»	155(21)	150	3,6	3,4	18,1	117,4	0,2
Чай с сахаром	194(9)	150			10,2	39,0	
Хлеб пшеничный	1(1)	40	3,0	0,3	19,7	93,2	
Масло сливочное	Пром.(2)	10	0,1	7,3	0,1	66,0	
ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,3	9,5	42,0	5,0
Груша	90(21)	100	0,4	0,3	9,5	42,0	5,0
ОБЕД		628	16,2	1 385,4	84,1	663,4	9,4
Суп картофельный с клецками	69(21)	150	1,4	1,7	5,2	41,7	1,6
Винегрет овощной (лук репчатый)	67(2)	45	0,6	4,5	3,3	56,3	4,3
Суфле из кур с маслом сливочным	299(2)	70	9,1	1 370,8	1,7	166,8	0,4
Каша гречневая рассыпчатая	297(21)	160	2,1	7,4	41,2	239,9	
Соус молочный с овощами (вариант 2)	5/11(1)	10	0,2	0,4	0,6	6,8	0,1
Кисель из малины	351(2)	150	0,1	0,1	18,7	85,8	3,0
Хлеб ржаной	2(1)	40	2,6	0,5	13,4	66,0	
Соль пищевая йодированная	продукт(13)	3					
ПОЛДНИК		200	7,6	13,2	41,3	315,5	2,0
Печенье сахарное	продукт(13)	50	3,2	8,4	34,3	225,5	
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	продукт(13)	150	4,4	4,8	7,1	90,0	2,0
УЖИН		360	20,9	18,2	32,4	361,1	9,5
Запеканка капустная с мясом говядины	39/8(1)	180	18,9	17,1	14,8	277,2	8,8
Чай с лимоном	11/10(1)	150			6,9	27,0	0,6
Хлеб пшеничный	701(3)	20	1,6	0,2	9,7	42,7	
Соус молочный (для запекания)	3/11(1)	10	0,4	0,9	1,1	14,2	0,1
День 8 (Среда) из10		1 713	63,5	47,1	239,4	1 639,9	55,0
ЗАВТРАК		330	28,3	15,0	52,1	458,0	1,1
Запеканка из творога (крупа манная) 3;	9/5(1)	120	20,3	11,5	16,1	250,8	0,2
Соус молочный сладкий	2/11(1)	10	0,3	0,5	1,5	11,0	0,0
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	391(21)	150	2,1	0,0	14,9	67,9	0,8
Хлеб пшеничный	1(1)	40	3,0	0,3	19,7	93,2	
Сыр Российский	5/13(1)	10	2,6	2,7		35,1	0,1
ЗАВТРАК 2		200	1,0		20,2	85,3	4,0
Сок яблочный	399г(3)	200	1,0		20,2	85,3	4,0
ОБЕД		608	19,9	16,5	76,1	535,6	40,5
Салат из горошка зеленого консервированного	10(3)	45	1,3	2,3	2,8	37,6	5,0
Свекольник со сметаной	5/2(1)	150	1,4	3,3	10,4	69,0	4,1
Печень говяжья, тушенная в соусе сметанном №330	261(2)	70	8,9	6,1	2,7	111,3	20,2
Макаронные изделия отварные	147(5)	150	5,5	4,2	33,3	196,0	
Компот из смородины черной	402(21)	150	0,2	0,1	13,6	55,6	11,3
Хлеб ржаной	2(1)	40	2,6	0,5	13,4	66,0	
Соль пищевая йодированная	продукт(13)	3					
ПОЛДНИК		200	9,7	6,0	45,3	279,4	0,8
Булочка сдобная	186(11)	50	3,7	3,8	23,9	144,4	0,0
Йогурт плодово-ягодный 2,5%жирности		150	6,0	2,3	21,5	135,0	0,8
УЖИН		375	4,6	9,5	45,7	281,5	8,7
Картофельное пюре	317(21)	160	2,2	5,3	22,4	146,3	5,5
Икра из кабачков. Консервы	продукт(13)	45	0,9	4,0	3,5	53,6	3,2
Чай с сахаром	194(9)	150			10,2	39,0	
Хлеб пшеничный	701(3)	20	1,6	0,2	9,7	42,7	
День 9 (Четверг) из10		1 898	59,7	64,4	259,5	1 835,8	146,9
ЗАВТРАК		350	9,9	13,5	61,2	399,4	0,8
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	8/4(1)	150	4,8	5,6	21,9	151,5	0,3
Масло сливочное - 3,75 гр.							
Какао с молоком (1 -й вариант)	387(21)	150	2,0	0,3	19,5	88,7	0,5
Хлеб пшеничный	1(1)	40	3,0	0,3	19,7	93,2	
Масло сливочное	Пром.(2)	10	0,1	7,3	0,1	66,0	
ЗАВТРАК 2		200	0,6	0,3	27,0	111,0	80,0
Напиток из Клюквы	210(5)	200	0,6	0,3	27,0	111,0	80,0
ОБЕД		588	25,5	23,9	84,3	647,2	50,1
Салат из свеклы с черносливом	28(3)	45	0,7	2,3	8,8	59,2	3,9
Щи из свежей капусты со сметаной	6/2(1)	150	1,1	2,0	5,6	40,5	8,1
Плов из отварной говядины (на воде)	244(2)	200	20,4	19,1	32,5	396,0	0,3
Кисель из сухофруктов	9/10(1)	150	0,8		24,0	85,5	37,8
Хлеб ржаной	2(1)	40	2,6	0,5	13,4	66,0	
Соль пищевая йодированная	продукт(13)	3					
ПОЛДНИК		200	6,0	3,0	4,6	70,0	15,0
Пастила	702(3)	50					
Чай	435(3)	150	6,0	3,0	4,6	70,0	15,0
УЖИН		560	17,6	23,7	82,5	608,2	0,9
Биточки (котлеты) рыбные (с минтаем)	9/7(1)	70	9,6	1,4	5,6	73,5	0,4
Каша гречневая рассыпчатая	297(21)	160	2,1	7,4	41,2	239,9	
Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)	352(3)	160	4,3	14,8	15,8	213,1	0,5
Чай с сахаром	194(9)	150			10,2	39,0	
Хлеб пшеничный	701(3)	20	1,6	0,2	9,7	42,7	
День10 (Пятница) из10		1 553	76,8	81,0	240,3	1 974,2	24,5
ЗАВТРАК		355	22,1	23,9	66,8	563,4	1,0
Омлет натуральный	215(3)	110	9,7	18,7	1,9	214,9	0,2
Кукуруза сахарная консервированная	продукт(3)	45	4,6	2,2	30,4	152,3	

Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	391(21)	150	2,1	0,0	14,9	67,9	0,8
Хлеб пшеничный	1(1)	40	3,0	0,3	19,7	93,2	
Сыр Российский	5/13(1)	10	2,6	2,7		35,1	0,1
ЗАВТРАК 2		100	1,5	0,1	21,0	89,0	10,0
Бананы	90(21)	100	1,5	0,1	21,0	89,0	10,0
ОБЕД		598	23,0	32,8	65,1	639,3	11,6
Салат из моркови и яблок	40(3)	45	0,4	2,3	3,5	36,9	3,1
Суп картофельный с бобовыми	17/2(1)	150	3,2	3,0	14,0	88,5	3,5
Голубцы ленивые	244(21)	200	16,2	26,6	13,0	355,8	4,4
Соус томатный	354(21)	10	0,1	0,4	0,5	6,0	0,2
Компот из кураги	348(2)	150	0,6	0,0	20,7	86,1	0,5
Хлеб ржаной	2(1)	40	2,6	0,5	13,4	66,0	
Соль пищевая йодированная	продукт(13)	3					
ПОЛДНИК		200	7,4	11,7	40,4	296,4	1,1
Печенье сахарное	продукт(13)	50	3,2	8,4	34,3	225,5	
Напиток кисло-молочный "Снежок"	406(21)	150	4,2	3,3	6,1	70,9	1,1
УЖИН		300	22,8	12,5	47,1	386,1	0,9
Чай с лимоном	11/10(1)	150			6,9	27,0	0,6
Сырники из творога	6/5(1)	120	20,5	11,4	25,0	284,4	0,2
Молоко, сгущенное жирностью 8 5%	346(21)	10	0,7	0,9	5,6	32,0	0,1
Хлеб пшеничный	701(3)	20	1,6	0,2	9,7	42,7	

Фактический пищевой и химический состав в среднем за цикл

Белки в среднем за цикл	Жиры в среднем за цикл	Углеводы в среднем за цикл	Ккал в среднем за цикл	Витамин С в среднем за цикл
60,3	196,1	236,0	1 703,1	70,77

В1 в среднем за цикл	В2 в среднем за цикл	Железо в среднем за цикл	Кальций в среднем за цикл
0,674	1,178	13,111	612,213

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

Белки	Жиры	Углеводы	Белки от ккал, в %	Жиры от ккал, в %	Углеводы от ккал, в %
1,0	3,3	3,9	14	104	55

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
42	47	203	1 400	45

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

Прием пищи	Выход в среднем
ЗАВТРАК	346
ЗАВТРАК 2	160
ОБЕД	607
ПОЛДНИК	200
УЖИН	381

Используемые сборники рецептов

Код сборника, Сборники рецептов
21, Сборник ДО и ОУ, Пермь, 2011
3, Сборник ДО, М.П. Могильного и В.А.Тутельяна - Москва 2011г.
13, Товары промышленного производства
5, Сборник ОУ, 2004 г.
6, Сборник ОУ г. Москвы, выпуск 4, 2003 г
2, Сборник ОУ, М.П. Могильного и В.А.Тутельяна - Москва 2011г.
1, Сборник ДО, Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.