

Циклическое меню учреждения
БДОУ "Детский сад №207", 3-7 л.12ч., 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		2 085	51,5	55,5	264,9	1 740,1	99,5
ЗАВТРАК		440	9,9	15,9	66,3	444,3	0,2
Каша манная молочная жидкая	132(5)	200	6,0	8,2	29,3	215,0	0,2
Чай с сахаром	194(9)	180			12,2	46,8	
Хлеб пшеничный	1(1)	50	3,8	0,4	24,6	116,5	
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		775	22,2	25,5	81,3	632,0	92,0
Салат из картофеля с солеными огурцами	22(3)	60	0,8	3,1	5,1	52,0	7,2
Борщ со сметаной	2/2(1)	200	1,8	4,4	10,2	80,0	8,6
Сметана 15,0% жирности - 10,00 гр.							
Котлеты, биточки, шницели	255(21)	80	11,9	10,0	15,8	200,5	0,1
Капуста белокочанная тушеная	139(2)	180	3,7	6,6	14,2	138,6	30,7
Соус молочный с овощами (вариант 2)	5/11(1)	20	0,4	0,8	1,3	13,6	0,1
Компот из сухофруктов	6/10(1)	180	0,4		18,0	64,8	45,2
Хлеб ржаной	2(1)	50	3,3	0,6	16,7	82,5	
Соль пищевая йодированная	продукт(13)	5					
ПОЛДНИК		260	9,9	8,2	52,1	320,0	2,4
Пирог с повидлом	177(5)	80	4,7	2,5	43,7	212,0	0,1
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	продукт(13)	180	5,2	5,8	8,5	108,0	2,3
УЖИН		410	8,4	5,9	45,0	258,5	0,9
Суп молочный с макаронными изделиями	93(3)	200	6,0	5,6	18,2	147,6	0,9
Чай с сахаром	194(9)	180			12,2	46,8	
Хлеб пшеничный	701(3)	30	2,4	0,3	14,5	64,1	
День 2 (Вторник) из10		1 985	65,1	77,7	261,5	2 056,7	61,2
ЗАВТРАК		440	14,7	10,7	69,4	429,4	1,7
Каша рисовая молочная жидкая	167(21)	200	5,0	4,4	28,3	172,5	1,2
Какао с молоком	201(5)	180	3,2	3,2	16,5	105,3	0,5
Хлеб пшеничный	1(1)	50	3,8	0,4	24,6	116,5	
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		775	24,5	25,2	84,1	670,3	35,3
Салат витаминный	15(5)	60	0,9	2,7	6,5	53,0	3,8
Суп картофельный с мясными фрикадельками	71(21)	200	5,7	5,8	7,8	106,2	3,4
Рыба, запеченная в омлете (минтай)	218(21)	80	11,7	9,1	4,6	147,4	0,1
Соус молочный с овощами (вариант 2)	5/11(1)	20	0,4	0,8	1,3	13,6	0,1
Картофельное пюре	317(21)	180	2,4	6,0	25,2	164,6	6,2
Кисель из смородины черной	350(2)	180	0,1	0,1	22,0	103,1	21,6
Хлеб ржаной	2(1)	50	3,3	0,6	16,7	82,5	
Соль пищевая йодированная	продукт(13)	5					
ПОЛДНИК		260	7,8	28,1	43,0	509,1	1,3
Вафли с молочно-жировой начинкой	продукт(13)	80	2,7	24,2	35,6	424,0	
Напиток кисло-молочный "Снежок"	406(21)	180	5,0	3,9	7,4	85,1	1,3
УЖИН		410	16,7	13,7	44,1	358,9	12,9
Чай с сахаром	194(9)	180			12,2	46,8	
Рагу из курицы	289(2)	200	14,4	13,4	17,4	248,0	12,9
Хлеб пшеничный	701(3)	30	2,4	0,3	14,5	64,1	
День 3 (Среда) из10		2 055	78,0	73,1	312,9	2 203,1	101,7
ЗАВТРАК		390	29,8	21,9	71,1	599,7	1,4
Запеканка из творога (крупа манная) 3;	9/5(1)	130	22,0	12,5	17,4	271,7	0,3
Молоко, сгущенное жирностью 8 5%	346(21)	20	1,4	1,7	11,1	64,0	0,2
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	391(21)	180	2,5	0,0	17,8	81,5	0,9
Хлеб пшеничный	1(1)	50	3,8	0,4	24,6	116,5	
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		755	34,7	35,4	100,3	854,8	5,0
Салат из свеклы с изюмом	18(7)	60	0,8	3,2	9,2	67,0	0,4
Рассольник со сметаной	9/2(1)	200	1,4	2,6	10,4	68,0	3,6
Гуляш из говядины	246(21)	80	22,3	23,8	4,4	320,6	0,8
Макаронные изделия отварные	147(5)	180	6,6	5,0	40,0	235,2	
Компот из кураги	403(21)	180	0,3	0,2	19,7	81,5	0,3
Хлеб ржаной	2(1)	50	3,3	0,6	16,7	82,5	
Соль пищевая йодированная	продукт(13)	5					
ПОЛДНИК		260	5,4	5,2	58,9	304,1	0,5
Пирожки, печенные из сдобного теста с морковным фаршем	455(21)	80	4,3	5,2	44,6	242,4	
Чай с молоком (1 вариант)	384(21)	180	1,1	0,0	14,3	61,6	0,5

УЖИН		450	7,5	10,3	55,7	333,5	14,8
Икра из кабачков. Консервы	продукт(13)	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2
Картофель в молоке	2/3(1)	180	4,0	4,7	24,3	151,2	10,6
Чай с сахаром	194(9)	180			12,2	46,8	
Хлеб пшеничный	701(3)	30	2,4	0,3	14,5	64,1	
День 4 (Четверг) из10		1 995	72,9	70,5	334,3	2 241,7	105,6
ЗАВТРАК		430	24,1	28,1	79,5	655,4	0,3
Омлет натуральный	215(3)	130	11,5	22,1	2,2	254,0	0,2
Кукуруза сахарная консервированная	продукт(3)	60	6,2	2,9	40,5	203,0	
Чай с сахаром	194(9)	180			12,2	46,8	
Хлеб пшеничный	1(1)	50	3,8	0,4	24,6	116,5	
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		715	13,5	16,0	70,6	467,2	83,9
Винегрет овощной	50(21)	60	0,8	5,5	4,2	69,1	1,0
Уха рыбацкая (горбуша)	47(9)	200	4,2	2,7	11,0	85,0	1,5
Капуста белокочанная тушеная с курицей	105(5)	220	4,8	7,2	20,7	165,7	36,2
Компот из сухофруктов	6/10(1)	180	0,4		18,0	64,8	45,2
Хлеб ржаной	2(1)	50	3,3	0,6	16,7	82,5	
Соль пищевая йодированная	продукт(13)	5					
ПОЛДНИК		260	12,2	4,4	86,2	438,8	0,9
Пряники	продукт(13)	80	5,0	1,7	60,5	276,8	
Йогурт плодово-ягодный 2,5%жирности		180	7,2	2,7	25,7	162,0	0,9
УЖИН		490	22,8	21,7	88,1	633,2	10,5
Оладьи из печени по-кунцевски	94(6)	80	16,1	11,2	10,8	209,2	9,9
Каша гречневая рассыпчатая	297(21)	180	2,4	8,3	46,4	269,9	
Соус молочный (для запекания)	3/11(1)	20	0,8	1,9	2,2	28,4	0,1
Хлеб пшеничный	701(3)	30	2,4	0,3	14,5	64,1	
Чай с молоком (1 вариант)	384(21)	180	1,1	0,0	14,3	61,6	0,5
День 5 (Пятница) из10		2 115	85,4	76,7	326,4	2 326,3	71,1
ЗАВТРАК		390	27,0	22,3	78,3	619,2	1,3
Пудинг из творога с рисом	236(3)	130	19,1	12,9	24,6	291,2	0,2
Молоко, сгущенное жирностью 8 5%	346(21)	20	1,4	1,7	11,1	64,0	0,2
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	391(21)	180	2,5	0,0	17,8	81,5	0,9
Хлеб пшеничный	1(1)	50	3,8	0,4	24,6	116,5	
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		775	21,4	24,6	93,4	689,4	47,2
Щи из свежей капусты с картофелем	82(21)	200	1,7	4,6	5,7	70,6	6,7
Тефтели из мяса говядины	20/8(1)	80	11,4	9,8	8,5	163,2	1,1
Соус молочный с овощами (вариант 2)	5/11(1)	20	0,4	0,8	1,3	13,6	0,1
Салат из белокочанной капусты с морковью	20(3)	60	0,8	3,0	5,2	51,5	21,0
Картофель отварной в молоке	315(21)	180	3,8	5,8	33,9	202,6	16,4
Хлеб ржаной	2(1)	50	3,3	0,6	16,7	82,5	
Кисель из вишни	350(2)	180	0,1	0,0	22,1	105,3	1,9
Соль пищевая йодированная	продукт(13)	5					
ПОЛДНИК		260	10,1	16,5	62,2	428,0	18,0
Зефир	продукт(13)	80	2,9	12,9	56,7	344,0	
Чай	435(3)	180	7,3	3,6	5,5	84,0	18,0
УЖИН		490	25,8	13,3	72,3	504,3	0,5
Рыба припущенная (горбуша)	52(5)	80	18,8	5,6	0,4	127,0	0,5
Рис отварной	315(3)	180	4,4	6,4	44,0	251,6	
Соус сметанный	330(2)	20	0,3	1,0	1,2	14,8	0,0
Чай с сахаром	194(9)	180			12,2	46,8	
Хлеб пшеничный	701(3)	30	2,4	0,3	14,5	64,1	
День 6 (Понедельник) из10		2 065	71,3	61,7	278,4	1 660,8	84,1
ЗАВТРАК		440	15,7	11,5	74,7	452,9	0,9
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	14/4(1)	200	6,0	5,2	33,6	196,0	0,4
Масло сливочное - 4,00 гр.							
Какао с молоком	201(5)	180	3,2	3,2	16,5	105,3	0,5
Хлеб пшеничный	1(1)	50	3,8	0,4	24,6	116,5	
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		715	26,3	28,2	66,5	617,3	60,5
Огурцы соленые	309(21)	60	0,5	0,1	1,4	8,0	3,0
Суп крестьянский с крупой рисовой	74(21)	200	1,8	4,8	10,3	91,2	4,0
Жаркое по - домашнему из говядины	259(2)	220	20,4	22,7	20,8	370,9	8,5
Компот из кураги и изюма	4/10(1)	180	0,4		17,3	64,8	45,0
Хлеб ржаной	2(1)	50	3,3	0,6	16,7	82,5	
Соль пищевая йодированная	продукт(13)	5					
ПОЛДНИК		260	15,5	13,9	40,6	85,3	1,4
Ватрушка с творогом	5/12(1)	80	10,5	9,9	33,2	0,2	0,2
Напиток кисло-молочный "Снежок"	406(21)	180	5,0	3,9	7,4	85,1	1,3
УЖИН		450	13,8	8,1	70,0	398,5	13,3
Запеканка рисовая с морковью	421(3)	220	11,3	7,8	30,3	237,6	13,2
Повидло яблочное	продукт(13)	20	0,1		13,0	50,0	0,1
Хлеб пшеничный	701(3)	30	2,4	0,3	14,5	64,1	

Чай с сахаром	194(9)	180			12,2	46,8	
День 7 (Вторник) из10		2 005	64,5	1 638,8	275,6	2 137,0	31,2
ЗАВТРАК		440	8,7	12,2	61,0	385,8	0,3
Каша «Дружба»	155(21)	200	4,8	4,6	24,1	156,5	0,3
Чай с сахаром	194(9)	180			12,2	46,8	
Хлеб пшеничный	1(1)	50	3,8	0,4	24,6	116,5	
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		755	18,9	1 584,0	98,8	776,7	12,0
Суфле из кур с маслом сливочным	299(2)	80	10,4	1 566,7	1,9	190,7	0,5
Каша гречневая рассыпчатая	297(21)	180	2,4	8,3	46,4	269,9	
Винегрет овощной (лук репчатый)	67(2)	60	0,8	6,0	4,4	75,1	5,8
Кисель из малины	351(2)	180	0,1	0,1	22,5	103,0	3,6
Суп картофельный с клецками	69(21)	200	1,8	2,3	6,9	55,6	2,1
Хлеб ржаной	2(1)	50	3,3	0,6	16,7	82,5	
Соль пищевая йодированная	продукт(13)	5					
ПОЛДНИК		260	10,3	19,2	63,3	468,8	2,3
Печенье сахарное	продукт(13)	80	5,1	13,4	54,8	360,8	
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	продукт(13)	180	5,2	5,8	8,5	108,0	2,3
УЖИН		450	26,2	23,1	43,0	463,7	11,6
Запеканка капустная с мясом говядины	39/8(1)	220	23,1	20,9	18,0	338,8	10,8
Чай с лимоном	11/10(1)	180			8,3	32,4	0,7
Хлеб пшеничный	701(3)	30	2,4	0,3	14,5	64,1	
Соус молочный (для запекания)	3/11(1)	20	0,8	1,9	2,2	28,4	0,1
День 8 (Среда) из10		2 055	75,4	57,1	297,1	2 005,9	65,2
ЗАВТРАК		390	31,4	16,5	62,8	526,8	1,3
Запеканка из творога (крупа манная) 3;	9/5(1)	130	22,0	12,5	17,4	271,7	0,3
Соус молочный сладкий	2/11(1)	20	0,5	0,9	3,0	22,0	0,1
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	391(21)	180	2,5	0,0	17,8	81,5	0,9
Хлеб пшеничный	1(1)	50	3,8	0,4	24,6	116,5	
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		755	23,9	20,2	93,5	653,8	48,6
Салат из горошка зеленого консервированного	10(3)	60	1,8	3,1	3,8	50,2	6,6
Свекольник со сметаной	5/2(1)	200	1,8	4,4	13,8	92,0	5,4
Печень говяжья, тушенная в соусе сметанном №330	261(2)	80	10,1	7,0	3,0	127,2	23,1
Макаронные изделия отварные	147(5)	180	6,6	5,0	40,0	235,2	
Компот из смородины черной	402(21)	180	0,3	0,1	16,3	66,8	13,5
Хлеб ржаной	2(1)	50	3,3	0,6	16,7	82,5	
Соль пищевая йодированная	продукт(13)	5					
ПОЛДНИК		260	13,2	8,7	64,0	393,1	0,9
Булочка сдобная	186(11)	80	6,0	6,0	38,2	231,1	0,0
Йогурт плодово-ягодный 2,5% жирности		180	7,2	2,7	25,7	162,0	0,9
УЖИН		450	6,0	11,7	56,5	346,8	10,4
Картофельное пюре	317(21)	180	2,4	6,0	25,2	164,6	6,2
Икра из кабачков. Консервы	продукт(13)	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2
Чай с сахаром	194(9)	180			12,2	46,8	
Хлеб пшеничный	701(3)	30	2,4	0,3	14,5	64,1	
День 9 (Четверг) из10		2 105	65,7	58,8	291,7	1 931,0	161,3
ЗАВТРАК		440	12,6	15,5	77,3	491,0	1,0
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	8/4(1)	200	6,4	7,4	29,2	202,0	0,4
Масло сливочное - 5,00 гр.							
Какао с молоком (1 -й вариант)	387(21)	180	2,3	0,4	23,4	106,5	0,6
Хлеб пшеничный	1(1)	50	3,8	0,4	24,6	116,5	
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		715	29,0	27,3	100,5	753,6	61,7
Салат из свеклы с черносливом	28(3)	60	0,9	3,1	11,8	78,9	5,2
Щи из свежей капусты со сметаной	6/2(1)	200	1,4	2,6	7,4	54,0	10,8
Плов из отварной говядины (на воде)	244(2)	220	22,4	21,0	35,8	435,6	0,4
Кисель из сухофруктов	9/10(1)	180	0,9		28,8	102,6	45,4
Хлеб ржаной	2(1)	50	3,3	0,6	16,7	82,5	
Соль пищевая йодированная	продукт(13)	5					
ПОЛДНИК		260	7,3	3,6	5,5	84,0	18,0
Пастила	702(3)	80					
Чай	435(3)	180	7,3	3,6	5,5	84,0	18,0
УЖИН		490	16,3	12,1	81,5	491,4	0,5
Биточки (котлеты) рыбные (с минтаем)	9/7(1)	80	11,0	1,6	6,4	84,0	0,5
Каша гречневая рассыпчатая	297(21)	180	2,4	8,3	46,4	269,9	
Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)	352(3)	20	0,5	1,8	2,0	26,6	0,1
Чай с сахаром	194(9)	180			12,2	46,8	
Хлеб пшеничный	701(3)	30	2,4	0,3	14,5	64,1	
День10 (Пятница) из10		1 885	90,9	97,8	309,5	2 450,0	28,1
ЗАВТРАК		430	26,6	28,1	85,1	690,1	1,2
Омлет натуральный	215(3)	130	11,5	22,1	2,2	254,0	0,2
Кукуруза сахарная консервированная	продукт(3)	60	6,2	2,9	40,5	203,0	
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	391(21)	180	2,5	0,0	17,8	81,5	0,9

Хлеб пшеничный	1(1)	50	3,8	0,4	24,6	116,5	
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		735	26,6	37,8	80,3	756,4	14,5
Суп картофельный с бобовыми	17/2(1)	200	4,2	4,0	18,6	118,0	4,6
Салат из моркови и яблок	40(3)	60	0,5	3,1	4,7	49,1	4,2
Голубцы ленивые	244(21)	220	17,8	29,2	14,3	391,4	4,8
Соус томатный	354(21)	20	0,1	0,8	1,0	12,0	0,3
Компот из кураги	348(2)	180	0,7	0,0	24,9	103,3	0,5
Хлеб ржаной	2(1)	50	3,3	0,6	16,7	82,5	
Соль пищевая йодированная	продукт(13)	5					
ПОЛДНИК		260	10,2	17,4	62,2	445,9	1,3
Печенье сахарное	продукт(13)	80	5,1	13,4	54,8	360,8	
Напиток кисло-молочный "Снежок"	406(21)	180	5,0	3,9	7,4	85,1	1,3
УЖИН		360	26,0	14,4	60,9	468,6	1,2
Сырники из творога	6/5(1)	130	22,2	12,4	27,0	308,1	0,3
Молоко, сгущенное жирностью 8 5%	346(21)	20	1,4	1,7	11,1	64,0	0,2
Чай с лимоном	11/10(1)	180			8,3	32,4	0,7
Хлеб пшеничный	701(3)	30	2,4	0,3	14,5	64,1	

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
72,1	226,8	295,2	2 075,2	80,89

В1 в среднем за цикл	В2 в среднем за цикл	Железо в среднем за цикл	Кальций в среднем за цикл
0,823	1,391	15,464	725,918

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	3,1	4,1	14	98	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
ЗАВТРАК	423
ЗАВТРАК 2	160
ОБЕД	747
ПОЛДНИК	260
УЖИН	445

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.