

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий БДОУ г. Омска
 «Детский сад № 72 общеразвивающего вида»
 _____ Т.Н. Комарова
 « ____ » _____ 2026 г

Примерное десятидневное цикличное меню БДОУ г. Омска «Детский сад № 72 общеразвивающего вида»

№ рецепт.	Наименование блюд	Выход в г.		Пищевые вещества в г.			Энерг ценность	
		Ясли	Сад	Белки (ясли/сад)	Жиры (ясли/сад)	Углеводы (ясли/сад)	Ясли	Сад
1 день. ПОНЕДЕЛЬНИК								
	Завтрак:							
168	Каша ячневая вязкая	150	180	3.12/4.16	6.28/8.34	23/30.62	162.8	217
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/6	40/8	1.97/2.55	9.09/11.79	12.14/15.79	139.79	181.35
943	Чай с сахаром	180	200	0.18/0.20	0/0	12.60/14.00	25.20	28.00
Итого		368	428				327.79	426.35
	Второй завтра							
п/п	Сок	200	200	0.00/0.00	0.00/0.00	20.0	90	90
Итого		200	200				90	90
	Обед							
168	Суп рыбный из консервов	180	200	6.96/7.73	3.96/4.4	9.19/10.21	102.65	114.0
387	Запеканка картофельная с мясом	150	200	17.46/23.28	17.63/23.5	14.15/18.87	285.01	380.1
п/п	Консервированная кукуруза	30	40	0.6/0.8	0.00/0.00	3.3/4.4	15.0	20.0
388	Компот из кураги	150	180	0.33/0.4	0.015/0.018	18.84/22.52	76.8	91.84
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	45	1.56/2.34	0.36/0.54	13.29/19.93	64.2	96
Итого		540	665				543.66	701.94
	Полдник							
584	Сдоба обыкновенная	60	60	5.06	3.32	35.74	192.89	192.89
п/п	Молоко	150	180	4.5/5.4	4.8/5.76	7.05/8.46	89.4	107.28
Итого		210	240				282.29	300.17
	Ужин							
199	Пюре гороховое с маслом сливочным	150/5	200/10	13.41/18.18	6.74/9.14	34.46/46.7	250.95	340
943	Чай с сахаром	180	200	0.18/0.20	0/0	12.60/14.00	25.20	28.00
1	Хлеб пшеничный	30	45	2.13/3.19	0.33/0.49	13.92/20.43	68.7	103.0

Итого		365	455				344.85	471
ИТОГО		1683.0	1988.0					
2 день. ВТОРНИК								
	Завтрак							
275	Каша «Дружба»	150	180	3.99/4.74	8.49/10.17	16.99/20.43	161.25	193.5
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/6	40/8	1.97/2.55	9.09/11.79	12.14/15.79	139.79	181.35
397	Какао с молоком	180	200	3.78/4.2	3.26/3.62	15.55/17.27	106.79	118.65
Итого		366	428				407.83	493.5
	Второй завтрак							
	Фрукт свежий	150	200	0.56/0.84	0.112/0.168	30.52/45.78	62	93
Итого		150	200				62	93
	Обед							
145	Свекольник	180	200	1.57/1.74	3.18/3.53	8.69/9.65	83.36	92.62
391, 119	Котлета из говядины	60	80	12.57/10.77	15.93/13.65	10.06/8.62	233.86	200.45
688	Макароны отварные	105	155	3.84/5.76	1.1/1.65	43.26/64.89	103,4	155.1
п/п	Консервированный горошек	30	60	1.53/3.06	0.00	1.8/3.6	10.5	21.0
516	Кисель клюквенный	150	180	0.08/0.09	0.02/0.03	19.37/23.25	78	93.6
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	45	1.56/2.34	0.36/0.54	13.29/19.93	64.2	96
Итого		555	720				573,32	658.77
	Полдник							
п/п	Печенье	7	20	0.65/1.2	3.07/6.1	5.8/11.7	37	74.1
943	Чай с сахаром	180	200	0.18/0.20	0.00/0.00	12.60/14.00	25.20	28.00
Итого		187	220				62.2	102.1
	Ужин							
694	Картофельное пюре	100	120	2.10/2.52	0.80/0.96	14.70/17.64	75.0	90.0
247	Рыба тушеная	100	110	2.7/3.8	3.4/4.3	2.9/4.4	127.3	143.3
943	Чай с сахаром	180	200	0.18/0.20	0.00/0.00	12.60/14.00	25.20	28.00
1	Хлеб пшеничный	30	45	2.13/3.19	0.33/0.49	13.92/20.43	68.7	103.0
Итого		410	475				296.2	364.3
ИТОГО		1668.0	2043,0					
3 день. СРЕДА								
	Завтрак							
215	Омлет натуральный	150	180	14.1/16.92	25.23/30.27	2.94/3.53	294.37	353.24
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/6	40/8	1.97/2.55	9.09/11.79	12.14/15.79	139.79	181.35
943	Чай с сахаром	180	200	0.18/0.20	0.00/0.00	12.60/14.00	25.20	28.00
Итого		366	428				450.36	562.59

	Второй завтрак							
п/п	Сок	200	200	0.00/0.00	0.00/0.00	20/20	90	90
Итого		200	200				90	90
	Обед							
142	Борщ с капустой и картофелем	180	200	1.28/1.42	3.69/4.1	8.1/9.0	73.12	81.24
089	Бефстроганов из печени	50	70	9.8/13.3	8.9/9.0	15.0/20.3	164.0	219.0
694	Картофельное пюре	100	120	2.10/2.52	0.80/0.96	14.70/17.64	75.0	90.0
п/п	Огурец маринованный	30	30	0.00/0.00	0.00/0.00	0.9/0.9	3.6	3.6
241	Компот из сухофруктов	150	180	0.35/0.43	0.00/0.00	17.84/21.42	67.5	81
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	45	1.56/2.34	0.36/0.54	13.29/19.93	64.2	96
Итого		540	645				447.42	570,84
	Полдник							
584	Сдоба обыкновенная	60	60	5.06	3.32	35.74	192.89	192.89
п/п	Молоко	150	180	4.5/5.4	4.8/5.76	7.05/8.46	89.4	107.28
Итого		210	240				282.29	300.17
	Ужин							
191	Рис отварной с овощами	100	120	2.57/3.08	4.67/5.6	17.00/20.40	141.33	169.59
943	Чай с сахаром	180	200	0.18/0.20	0.00/0.00	12.60/14.00	25.20	28.00
1	Хлеб пшеничный	30	45	2.13/3.19	0.33/0.49	13.92/20.43	68.7	103.0
Итого		310	365				235.23	300.59
ИТОГО		1626.0	1878,0					
4 день. ЧЕТВЕРГ								
	Завтрак							
64	Каша гречневая молочная	150	180	5.23/6.27	7.81/9.37	18.75/22.5	166.78	200.13
104	Бутерброд с сыром	30/6/8	40/8/10	5.04/6.49	10.84/13.97	11.92/15.36	165.93	213.86
395	Кофейный напиток с молоком	180	200	2.85/3.16	2.41/2.67	14.36/15.96	91	101.1
Итого		374	438				423.71	515.09
	Второй завтрак							
368	Фрукт свежий	150	200	0.56/0.84	0.112/0.168	30.52/45.78	62	93
Итого		150	200				62	93
	Обед							
160,187	Суп картофельный с клецками	180	200	2.19/2.43	3.2/3.55	10.18/11.31	85.05	94.5
322	Плов из мяса	150	180	10.00/13.00	13.86/16.63	30.09/35.11	285.00	342.00
516	Кисель плодово-ягодный	150	180	0.08/0.09	0.02/0.03	19.37/23.25	78	93.6
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	45	1.56/2.34	0.36/0.54	13.29/19.93	64.2	96
Итого		510	605				512.25	626.1

	Полдник							
п/п	Вафли	7	20	0.46/0.92	2.88/5.76	6.54/13.08	51.1	102.2
943	Чай с сахаром	180	200	0.18/0.20	0.00/0.00	12.60/14.00	25.20	28.00
Итого		187	220				76.3	130.2
	Ужин							
344	Овощное рагу	200	250	2.9/3.1	6.3/8.3	19.2/26.5	141.2	199.3
943	Чай с сахаром	180	200	0.18/0.20	0.00/0.00	12.60/14.00	25.20	28.00
1	Хлеб пшеничный	30	45	2.13/3.19	0.33/0.49	13.92/20.43	68.7	103.0
Итого		410	495				235,1	330.3
ИТОГО		1631,0	1958.0					
5 день. ПЯТНИЦА								
	Завтрак							
88	Каша манная молочная вязкая	150	180	4.66/5.59	5.6/6.72	18.82/22.58	144.0	172.8
1	Бутерброд с маслом	30/6	40/8	1.97/2.55	9.09/11.79	12.14/15.79	139.79	181.35
943	Чай с сахаром	180	200	0.18/0.20	0.00/0.00	12.60/14.00	25.20	28.0
Итого		366	428				308,99	382,15
	Второй завтрак							
п/п	Сок	200	200	0.00/0.00	0.00/0.00	20.0/20.0	90	90
Итого		200	200				90	90
	Обед							
156	Щи из свежей капусты с картофелем	180	200	1.4/1.56	4.05/4.5	4.93/5.47	71.03	78.69
353	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100	120	9.74/11.7	5.68/6.8	3.19/3.8	103.54	124
252	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	5.7/8.6	5.23/7.8	4.92/7.38	172	257.7
33	Салат из свеклы	40	60	0.6/0.9	2.4/3.7	3.3/5.0	37.6	56.3
388	Компот из кураги	150	180	0.33/0.4	0.015/0.018	18.84/22.52	76.8	91.84
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	45	1,56/2.34	0.36/0.54	13.29/19.93	64.2	96
Итого		620	755				525.17	704.53
	Полдник							
п/п	Пряник	20	40	1,0/2.0	1.2/2.4	14/28	70	140
943	Чай с сахаром	180	200	0.18/0.20	0.00/0.00	12.60/14.00	25.20	28.00
Итого		200	240				95.2	168
	Ужин							
130	Сырники из творога с молоком сгущенным	120/30	140/40	6.34/11.2	7.2/12.69	22.68/40.2	281.1	498.3
943	Чай с сахаром	180	200	0.18/0.20	0.00/0.00	12.60/14.00	25.20	28.00
1	Хлеб пшеничный	30	45	2.13/3.19	0.33/0.49	13.92/20.43	68.7	103.0

Итого		360	425				375	629.3
ИТОГО		1746.0	2048,0					
6 день. ПОНЕДЕЛЬНИК								
	Завтрак							
185	Каша рисовая молочная	160	210	1.8/2.0	3.9/3.9	26.9/27.5	151.0	154.0
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/6	40/8	1.97/2.55	9.09/11.79	12.14/15.79	139.79	181.35
943	Чай с сахаром	180	200	0.18/0.20	0.00/0.00	12.60/14.00	25.20	28.00
Итого		366	428				347,79	428.7
	Второй завтрак							
368	Фрукт свежий	150	200	0.56/0.84	0.112/0.168	30.52/45.78	62	93
Итого		150	200				62	93
	Обед							
82	Суп с вермишелью	180	200	1.93/2.14	2.04/2.27	12.35/13.72	75.42	83.8
277	Гуляш из говядины	60	60	7.71/7.71	6.2/6.2	1.98/1.98	94.5	94.5
688	Макароны отварные	100	120	3.40/4.08	5.00/6.00	19.00/22.80	135.00	162.00
п/п	Консервированный горошек	30	60	1,53/3,06	0.00/0.00	1.8/3.6	10.5	21
241	Компот из сухофруктов	150	180	0.35/0.43	0.00/0.00	17.84/21.42	67.5	81
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	45	1.56/2.34	0.36/0.54	13.29/19.93	64.2	96
Итого		550	665				447.12	538.3
	Полдник							
584	Сдоба обыкновенная	60	60	5.06	3.32	35.74	192.89	192.89
п/п	Молоко	150	180	4.5/5.4	4.8/5.76	7.05/8.46	89.4	107.28
Итого		210	240				282.29	300.17
	Ужин							
694	Картофельное пюре	100	120	2.10/2.52	0.80/0.96	14.70/17.64	75.00	90.00
п/п	Кабачковая икра	50	50	0.8	3.15	3.7	45.4	45.4
943	Чай с сахаром	180	200	0.18/0.20	0.00/0.00	12.60/14.00	25.20	28.00
1	Хлеб пшеничный	30	45	2.13/3.19	0.33/0.49	13.92/20.43	68.7	103.0
Итого		360	415				214.3	266.4
ИТОГО		1636.0	1948.0					
7 день. ВТОРНИК								
	Завтрак							
281	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	150	180	5.37/6.44	6.73/8.07	21.62/25.94	170.39	204.46
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/6	40/8	1.97/2.55	9.09/11.79	12.14/15.79	139.79	181.35
397	Какао с молоком	180	200	3.78/4.2	3.26/3.62	12.55/17.27	106.79	118.65
Итого		366	428				416.97	504.46

	Второй завтрак							
п/п	Сок	200	200	0.00/0.00	0.00/0.00	20.0/20.0	90	90
Итого		200	200				90	90
	Обед							
44	Суп гороховый	180	200	5.31/5.9	1.49/1.65	22.79/25.32	120.41	133.78
134	Котлета рыбная	60	80	5.85/7.8	3.26/4.35	21.22/28.3	85.50	114.00
315	Рис отварной	100	150	2.4/4.1	3.6/6	24.5/40.8	140	233
п/п	Консервированная кукуруза	30	40	0,6/0,8	0.00/0,00	3,3/4,4	15.0	20.0
516	Кисель из клюквы	150	180	0.08/0.09	0.02/0.03	19.37/23.25	78	93.6
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	45	1.56/2.34	0.36/0.54	13.29/19.93	64.2	96
Итого		550	695				503.11	690.38
	Полдник							
п/п	Печенье	7	20	0.65/1.2	3.07/6.1	5.8/11.7	37	74.1
943	Чай с сахаром	180	200	0.18/0.20	0.00/0.00	12.60/14.00	25.20	28.00
Итого		187	220				62.2	102.1
	Ужин							
93	Суп молочный с вермишелью	150	200	3.4/4.5	4.6/4.6	13.8/18.8	108.9	145.2
943	Чай с сахаром	180	200	0.18/0.20	0.00/0.00	12.60/14.00	25.20	28.00
1	Хлеб пшеничный	30	45	2.13/3.19	0.33/0.49	13.92/20.43	68.7	103.0
Итого		360	445				202.8	276.2
ИТОГО		1663.0	1988.0					
8 день. СРЕДА								
	Завтрак							
280	Каша кукурузная молочная жидкая	150	180	5.28/6.7	3.49/4.19	24.35/29.22	151.12	181.35
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/6	40/8	1.97/2.55	9.09/11.79	12.14/15.79	139.79	181.35
397	Какао с молоком	180	200	3.78/4.2	3.26/3.62	15.55/17.27	106.79	118.65
Итого		366	428				397.7	481.35
	Второй завтрак							
368	Фрукт свежий	150	200	0.56/0.84	0.112/0.168	30.52/45.78	62	93
Итого		150	200				62	93
	Обед							
142	Рассольник ленинградский	180	200	1.55/1.72	4.22/4.68	9.25/10.27	91.8	102
379	Жаркое по-домашнему	150	180	15.17/18.2	15.56/18.67	11.71/14.05	247.54	297.04
п/п	Огурец маринованный	30	30	0.00/0.00	0.00/0.00	0.9/0.9	3.6	3.6
241	Компот из сухофруктов	150	180	0.35/0.43	0.00/0.00	17.84/21.42	67.5	81
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	45	1.56/2.34	0.36/0.54	13.29/19.93	64.2	96

Итого		540	635				474.64	579.64
	Полдник							
584	Сдоба обыкновенная	60	60	5.06	3.32	35.74	192.89	192.89
п/п	Молоко	150	180	4.5/5.4	4.8/5.76	7.05/8.46	89.4	107.28
Итого		210	240				282.29	300.17
	Ужин							
252	Гречка отварная	120	150	5.7/8.6	5.23/7.8	4.92/7.38	172	257.7
353	Рыба с овощами	100	120	9.74/11.7	5.58/6.8	3.19/3.8	103.54	124
943	Чай с сахаром	180	200	0.18/0.20	0.00/0.00	12.60/14.00	25.20	28.00
1	Хлеб пшеничный	30	45	2.13/3.19	0.33/0.49	13.92/20.43	68.7	103.0
Итого		430	515				369.44	512.7
ИТОГО		1696.0	2018.0					
9 день. ЧЕТВЕРГ								
	Завтрак							
282	Каша пшеничная молочная жидкая	150	180	5.84/7.01	7.43/8.92	26.93/32.31	200.17	240.20
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/6	40/8	1.97/2.55	9.09/11.79	12.14/15.79	139.79	181.35
395	Кофейный напиток с молоком	180	200	2.85/3.17	2.41/2.67	14.36/15.96	91	101.1
Итого		366	428				430,96	533,65
	Второй завтрак							
п/п	Сок	200	200	0.00/0.00	0.00/0.00	20.0/20.0	90	90
Итого		200	200				90	90
	Обед							
36	Суп из овощей	180	200	1.26/1.4	3.60/4.0	6.14/6.82	70.15	77.94
336	Бигус с мясом	150	180	14.29/17.14	11.71/14.05	9.73/11.68	201.0	241.2
516	Кисель из клюквы	150	180	0.08/0.09	0.02/0.03	19.37/23.25	78	93.6
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	45	1.56/2.34	0.36/0.54	13.29/19.93	64.2	96
Итого		510	605				413.35	508.74
	Полдник							
п/п	Вафли	7	20	0.46/0.92	2.88/5.76	6.54/13.08	51.1	102.2
943	Чай с сахаром	180	200	0.18/0.20	0.00/0.00	12.60/14.00	25.20	28.00
Итого		187	220				76.3	130.2
	Ужин							
206	Макаронны с сыром	155	177	4.7/7.1	5.3/6.4	22.2/29.4	157.5	204.0
943	Чай с сахаром	180	200	0.18/0.20	0.00/0.00	12.60/14.00	25.20	28.00
1	Хлеб пшеничный	30	45	2.13/3.19	0.33/0.49	13.92/20.43	68.7	103.0
Итого		365	422				251.4	335

ИТОГО		1628.0	1875.0					
10 день. ПЯТНИЦА								
	Завтрак							
117	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120/30	140/40	14.76/17.71	13.26/15.91	35.91/43.09	396.08	475.29
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/6	40/8	1.97/2.55	9.09/11.79	12.14/15.79	139.79	181.35
943	Чай с сахаром	180	200	0.18/0.20	0.00/0.00	12.60/14.00	25.20	28.00
Итого		366	428				561.07	684.64
	Второй завтрак							
368	Фрукт свежий	150	200	0.56/0.84	0.112/0.168	30.52/45.78	62	93
Итого		150	200				62	93
	Обед							
142	Борщ с капустой и картофелем	180	200	1.28/1.42	3.69/4.1	8.1/9.0	73.12	81.24
268	Суфле из рыбы	160	180	1,95/2.33	0.89/1.14	0.38/0.48	18.07	22.5
33	Салат из свеклы	40	60	0.6/0.9	2.4/3.7	3.3/5.0	37.6	56.3
241	Компот из сухофруктов	150	180	0.35/0.43	0.00/0.00	17.84/21.42	67.5	81
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	45	2.13/3.19	0.33/0.49	13.92/20.43	68.7	103.0
Итого		560	665				264,99	344.04
	Полдник							
п/п	Пряник	20	40	1.0/2.0	1.2/2.4	14/28	70	140
943	Чай с сахаром	180	200	0.18/0.20	0.00/0.00	12.60/14.00	25.20	28.00
Итого		200	240				95.2	168
	Ужин							
344	Овощное рагу	200	250	2.9/3.1	6.3/8.3	19.2/26.5	141.2	199.3
943	Чай с сахаром	180	200	0.18/0.20	0.00/0.00	12.60/14.00	25.20	28.00
1	Хлеб пшеничный	30	45	2.13/3.19	0.33/0.49	13.92/20.43	68.7	103.0
Итого		410	495				235.1	330.3
ИТОГО		1686.0	2028.0					