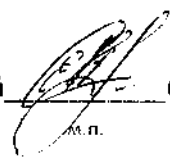


БДОУ г. Омска "Детский сад № 72 общеразвивающего вида"

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

Утверждаю:
Заведующий  Судакова Е.А.

День 1 (понедельник)	номер рецептуры	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергет. Цен. Ккал
завтрак						
Каша пшеничная, молочная с маслом сливочным	11/4	180	63,2	54,4	217,1	268,9
хлеб пшеничный	701	40	3,2	0,5	19,4	85,4
масло сливочное (порциями)	6	7	5	4,5	24,5	53,4
чай с сахаром	392	180	2	0,3	12,1	33
всего:		407	77,2	67,3	297,3	509,8
второй завтрак:						
сок фруктовый	399	200	1	0	20,2	85,3
всего:			1	0	20,2	85,3
обед:						
Салат из консервированной кукурузы	12	30	0,9	1,9	2,4	30,8
суп с рыбными консервами	87	180	5,2	5	8,6	157,3
запеканка картофельная с печеню	284	160	13,6	9,1	18,4	231,6
комлот из чёрной смородины	525	180	0,3	0,1	18,1	74,2
хлеб ржаной	700	50	2,6	0,5	13,4	66
всего:		600	22,6	16,6	60,9	559,9
полдник:						
молоко пастеризованное 3,2%	13	180	5,5	6,1	8,9	114
сдоба обыкновенная	436	70	3,6	2,5	30,7	188,2
всего:		250	9,1	8,6	39,6	302,2
ужин:						
рагу из овощей	19/3	170	3,4	5,8	17,9	178
хлеб пшеничный	701	40	3,2	0,5	19,4	85,4
чай	392	180	2	0,3	12,1	33
всего:		390	12,4	14,5	73,6	365,5
итого за день:			122,3	107	491,6	1822,7

День 2 (вторник)	рецептура	выход	белки	жиры	углеводы	К.кал.
завтрак:						
омлет	194	160	12	24	2,4	273,5
хлеб пшеничный	701	40	3,2	0,5	19,4	85,4
масло сливочное (порциями)	6	7	5	4,5	24,5	53,4
чай с молоком	394	180	2,7	2,3	11,3	77
всего:		387	22,9	31,3	57,6	489,3
второй завтрак:						
фрукт (яблоко)	368	120	0,5	0,4	11,8	56,4
всего:		120	0,5	0,4	11,8	56,4
обед:						
нарезка из свежего огурца	50	60	0,5	0,1	1,7	9
рассольник со сметаной	11/2	180	1,4	3,3	10,4	153,5
котлета из говядины	282	70	10,9	8,2	11,2	162,2
макароньы отварные с маслом сливочным	205	120	3,8	2,7	20,9	168,5
хлеб ржаной	700	50	2,6	0,5	13,4	66
кисель + Вит "С"	350	180	0,1	0,1	18,4	86
всего:		660	19,3	14,9	76	645,2
полдник:						
кефир	4	180	4,7	1,7	33,8	147,1
печенье сахарное	609	40	2,3	2,9	22,3	166,8
всего:		220	7	4,6	56,1	313,9
ужин:						
каша рисовая рассыпчатая с овощами	44/3	170	10,8	8,7	57,8	317,3
хлеб пшеничный	701	40	3,2	0,5	19,4	85,4
чай	392	180	2	0,3	12,1	33
всего:		390	19,8	17,4	113,5	504,8
итого за день:			69,5	68,6	315	1959,5

День 3 (среда)	рецептура	выход	белки	жиры	углеводы	К.кал
завтрак						
каша "Дружба", молочная с маслом сливочным	411	180	4,7	5,8	20,8	150,8
хлеб пшеничный	701	40	3,2	0,5	19,4	85,4
масло сливочное (порциями)	6	7	5	4,5	24,5	53,4
какао с молоком, с сахаром	397	180	3,2	2,7	13	89
всего:		407	16,1	13,5	77,7	378,6
второй завтрак:						
фрукт (банан)	368	120	1,3	0,4	27,4	115,2
всего:		120	1,3	0,4	27,4	115,2
обед:						
огурец маринованный	1.25	60	0,5	0,1	2,4	12,1
борщ со сметаной	36	180	1,1	2,9	7,1	129,3
кнели рыбные	57	70	11,4	6,3	3,4	115,7
картофель отварной с маслом сливочным	126	100	2,1	4,7	13,9	111,3
хлеб ржаной	700	50	2,6	0,5	13,4	66
компот из сухофруктов + Вит. "С"	205	180	1,8	0,1	31,1	128,3
всего:		640	19,5	14,6	71,3	562,7
полдник:						
молоко пастеризованное 3,2%	13	180	5,5	6,1	8,9	114
булочка домашняя	769	60	4,5	7,5	31,6	202,7
всего:			10	13,6	40,5	316,7
ужин:						
запеканка из творога	9/5	150	19,4	11	15,4	240,4
молоко сгущённое	156	30	2,1	2,4	2,9	40,5
хлеб пшеничный	701	40	3,2	0,5	19,4	85,4
чай	392	180	2	0,3	12,1	33
всего:		400	26,7	14,2	49,8	399,3
итого за день:			73,6	56,3	266,7	1772,5

День 4 (четверг)	рецептура	выход	Белки	жиры	углеводы	К.кал
завтрак:						
каша манная, молочная с маслом сливочным	5/4	180	3,2	3	17,2	156,8
хлеб пшеничный	701	40	3,2	0,5	19,4	85,4
масло сливочное (порциями)	6	7	5	4,5	24,5	53,4
сыр порциями	101	8	1,2	1,5	9,8	18
кофейный напиток с молоком и сахаром	395	180	2,4	2,1	11	72,3
всего:		415	15	11,6	81,9	385,9
второй завтрак:						
фрукт (апельсин)	368	120	1,1	0,2	9,7	43,2
всего:		120	1,1	0,2	9,7	43,2
обед:						
нарезка из свежего помидора	52	60	0,5	0,1	2,3	16
суп картофельный с клецками на мясном бульоне	69	180	1,4	1,7	5,2	187,7
плов из курицы	304	160	33,1	35,7	20,9	297,5
хлеб ржаной	700	50	2,6	0,5	13,1	66
кисель + Вит "С"	393	180	0,1	0	19,4	78
всего:		630	37,7	38	61,2	645,2
полдник:						
чай	392	180	2	0,3	12,1	33
вафли	12	40	0,7	6	8,2	141,3
всего:		220	6,2	12,1	17,1	174,3
ужин:						
суп молочный с макаронными изделиями	120	160	3,3	2,8	10,8	189,7
хлеб пшеничный	701	40	3,2	0,5	19,4	85,4
чай	392	180	2	0,3	12,1	33
мармелад	10.18/1	40	0,6	0	31,7	128,3
всего:		420	9,1	3,6	74	436,4
итого за день:			69,1	65,5	243,9	1684,7

День 5 (пятница)	рецептура	выход	белки	жиры	углеводы	К.кал
завтрак:						
каша гречневая молочная с маслом сливочным	168	180	5,5	4,6	25,1	165,6
хлеб пшеничный	701	40	3,2	0,5	19,4	85,4
масло сливочное (порциями)	6	7	5	4,5	24,5	53,4
чай с сахаром	392	180	2	0,3	12,1	33
всего:		407	15,7	9,9	81,1	337,4
второй завтрак:						
йогурт	32	180	4,7	1,7	33,8	167,1
всего:		180	4,7	1,7	33,8	167,1
обед:						
щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	33	180	1,2	2,9	4,4	168,8
рыба тушёная в сметанном соусе	139	70	8,5	4,6	38,6	136,2
картофельное пюре	321	120	2,4	3,8	16,4	167,8
хлеб ржаной	700	50	2,6	0,5	13,4	66
компот из кураги + Вит. "С"	526	180	0,3	0,2	21,8	90,5
всего:		600	15	12	94,6	629,3
полдник:						
лимонный галиток	5	180	0,1	0	9,2	40
зефир	13	40	1,1	0,1	8,6	76,9
всего:		210	1,2	0,1	17,8	116,9
ужин:						
пудинг из творога	11	150	18,2	12,9	29,2	306
молоко стущёное	156	30	2,1	2,4	2,9	40,5
хлеб пшеничный	701	40	3,2	0,5	19,4	85,4
чай	392	180	2	0,3	12,1	33
всего:		400	25,5	16,1	63,6	464,9
итого за день:			59,5	39,8	300,9	1715,6

День 6 (понедельник)	рецептура	выход	белки	жиры	углеводы	К.кал
Завтрак:						
каша рисовая молочная со сливочным маслом	283	180	4,2	6,8	24,4	212,6
хлеб пшеничный	701	40	3,2	0,5	19,4	85,4
масло сливочное (порциями)	6	7	5	4,5	24,5	53,4
чай с сахаром	392	180	2	0,3	12,1	33
всего:		407	13,2	11,9	73,1	384,4
второй завтрак:						
сок фруктовый	399	200	1	0	20,2	85,3
всего:			1	0	20,2	85,3
обед:						
Салат из зелёного горошка, консервированного	10	30	0,9	1,6	1,9	25,1
суп лапша домашняя на мясном бульоне	82	180	1,6	1,7	10,3	152,7
гуляш из отварной говядины	277	70	9	7,1	2,3	139,3
каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	297	120	1,3	4,6	25,8	179,8
хлеб ржаной	700	50	2,6	0,5	13,4	66
напиток клюквенный	539	180	0,1	0	18,6	74,7
всего:		630	15,5	15,5	72,3	637,6
полдник:						
молоко пастеризованное 3,2%	13	180	5,5	6,1	8,9	114
булочка ванильная	428	60	3,5	3,9	28,3	191,3
всего:		240	9	10	37,2	305,3
ужин:						
капуста тушёная с курицей	311	160	4,2	5,2	11,2	198,3
хлеб пшеничный	701	40	3,2	0,5	19,4	85,4
чай	392	180	2	0,3	12,1	33
всего:		380	8,2	5,8	35,4	296,7
итого за день:			46,9	43,2	238,2	1709,3

День 7 (вторник)	рецептура	выход	белки	жиры	углеводы	К.кал
завтрак						
каша овсяная из "Геркулеса" с маслом сливочным	281	180	5,4	6,7	21,6	170,4
хлеб пшеничный	701	40	3,2	0,5	19,4	85,4
масло сливочное (порциями)	6	7	5	4,5	24,5	53,4
Чай с сахаром и молоком	394	180	2,7	2,3	11,3	77
всего:		370	16,3	14	76,8	386,2
второй завтрак:						
фрукт (яблоко)	368	120	0,5	0,4	11,8	56,4
всего:		120	0,5	0,4	11,8	56,4
обед:						
нарезка из свежего огурца	50	60	0,5	0,1	1,7	9
суп гороховый	119	180	5,6	24,6	11,5	194,6
Котлета рыбная	269	70	9,6	4,2	5,8	128,2
картофель отварной с маслом сливочным	126	120	2,1	4,7	13,9	133,6
хлеб ржаной	700	50	2,6	0,5	13,4	66
кисель + Вит "С"	350	180	0,1	0,1	18,4	86
всего:		660	20,5	34,2	64,7	617,4
полдник:						
Кефир	4	180	4,7	1,7	33,8	147,1
печенье сахарное	609	40	2,3	2,9	22,3	166,8
всего:		220	7	4,6	56,1	313,9
ужин:						
Омлет натуральный	194	160	13	24	3,1	312,6
хлеб пшеничный	701	40	3,2	0,5	19,4	85,4
чай	392	180	2	0,3	12,1	33
всего:		380	18,2	24,8	34,6	431
итого за день:			62,5	78	244	1804,9

День 8 (среда)	рецептура	выход	белки	жиры	углеводы	К.кал
завтрак:						
каша кукурузная, молочная со сливочным маслом	5	180	5,3	3,5	24,4	151,1
хлеб пшеничный	701	40	3,2	0,5	19,4	85,4
масло сливочное (порциями)	6	7	5	4,5	24,5	53,4
какао с молоком, с сахаром	397	180	3,2	2,7	13	89
всего:		407	16,7	11,2	81,3	378,9
второй завтрак:						
фрукт (банан)	368	120	1,3	0,4	27,4	115,2
всего:		120	1,3	0,4	27,4	115,2
обед:						
огурец маринованный	1.25	60	0,5	0,1	2,4	12,1
суп из овощей со сметаной	14/2	180	1,2	3,9	7,4	116,3
жаркое по-домашнему	37	170	15,2	15,6	11,7	262,9
хлеб ржаной	700	50	2,6	0,5	13,4	66
компот из сухофруктов + Вит. "С"	205	180	1,8	0,1	31,1	128,3
всего:		640	21,3	20,2	66	585,6
полдник:						
молоко пастеризованное 3,2%	13	180	5,5	6,1	8,9	114
булочка нежная	270	70	5,4	2,7	39,2	211
всего:		250	10,9	8,8	48,1	325
ужин:						
запеканка из творога	9/5	150	19,4	11	15,4	257,4
молоко сгущённое	156	30	2,1	2,4	2,9	40,5
хлеб пшеничный	701	40	3,2	0,5	19,4	85,4
чай	392	180	2	0,3	12,1	33
всего:		400	26,7	14,2	49,8	416,3
итого за день:			76,9	54,8	272,6	1821

День 9 (четверг)	рецептура	выход	белки	жиры	углеводы	К.кал
завтрак:						
каша пшённая, молочная со сливочным маслом	282	180	5,8	7,4	26,9	200,2
хлеб пшеничный	701	40	3,2	0,5	19,4	85,4
масло сливочное (порциями)	6	7	5	4,5	24,5	53,4
кофейный напиток с молоком, с сахаром	395	180	2,4	2,1	11	72,3
всего:		407	16,4	14,5	81,8	411,3
второй завтрак:						
фрукт (апельсин)	368	120	1,1	0,2	9,7	43,2
всего:		120	1,1	0,2	9,7	43,2
обед:						
нарезка из свежего помидора	52	60	0,5	0,1	2,3	16
свекольник со сметаной	5/2	180	1,4	3,3	10,4	131,4
суфле рыбное	59	70	11,5	8,6	2	130,7
пюре картофельное	321	120	2,4	3,8	16,4	167,8
хлеб ржаной	700	50	2,6	0,5	13,4	66
кисель + Вит. «С»	393	180	0,1	0	19,4	78
всего:		660	18,5	16,3	63,9	589,9
полдник:						
чай	392	180	2	0,3	12,1	33
вафли	12	30	0,7	6	8,2	106
всего:		210	6,2	12,1	17,1	139
ужин:						
Макароны со сливочным маслом, с рыром	293	180	0,6	6,4	0,5	401
хлеб пшеничный	701	40	3,2	0,5	19,4	85,4
чай	392	180	2	0,3	12,1	33
всего:		400	11,5	8	54,2	519,4
итого за день:			53,7	51,1	226,7	1702,8

День 10 (пятница)	рецептура	выход	белки	жиры	углеводы	К.кал
завтрак:						
каша ячневая, молочная со сливочным маслом	182	180	4,2	6,3	22,4	163,4
хлеб пшеничный	701	40	3,2	0,5	19,4	85,4
масло сливочное (порциями)	6	7	5	4,5	24,5	53,4
чай с сахаром	392	180	2	0,3	12,1	33
всего:		407	14,4	11,6	78,4	335,2
второй завтрак:						
йогурт	32	180	4,7	1,7	33,8	167,1
всего:		180	4,7	1,7	33,8	167,1
обед:						
борщ со сметаной	36	180	1,1	2,9	7,1	129,3
запеканка из печени с рисом	294	160	24,8	9,9	27,3	317,1
хлеб ржаной	700	50	2,6	0,5	13,4	66
компот из сухофруктов + Вит. "С"	205	180	1,8	0,1	31,1	128,3
всего		570	30,3	13,4	78,9	640,7
полдник:						
лимонный напиток	5	180	0,1	0	0,2	40
пряник сдобный	13	40	1,3	0,4	15,1	92,3
всего:		210	1,4	0,4	24,3	132,3
ужин:						
Сырники из творога	10	140	6,3	7,2	22,7	281,1
повидло	0	40	0,1	0	2,6	91
хлеб пшеничный	701	40	3,2	0,5	19,4	85,4
чай	392	180	2	0,3	12,1	33
всего:		370	11,6	8	80,2	490,5
итого за день:			62,4	35,1	295,6	1765,8