

Утверждаю
 Заведующий БДОУ г. Омска "Детский сад
 компенсирующего вида № 400"
 Викулова Наталия Анатольевна
 " " _____ 202_г.

**Циклическое меню учреждения
 БДОУ г. Омска "Детский сад компенс. вида № 400", Логоп, 2
 недели 5 дней (10 дней), ноябрь 2023, 10 ч.**

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			3 170	43,9	39,2	216,1	1 391,0	98,8
ЗАВТРАК			930	12,9	12,1	73,0	441,5	4,1
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным*	185(3)	200	5,5	7,0	20,9	161,3	1,3	
Яйца вареные*	213(3)	40	4,1	1,0	22,6	115,2		
Чай с лимоном*	393(3)	180	0,1	0,0	10,2	42,7	2,8	
Бутерброд с маслом *	1(3)	45	3,2	4,0	19,4	122,3		
		465						
ЗАВТРАК 2			400	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0
Сок яблочный*	399(3)	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	
		200						
ОБЕД			1 340	19,0	18,1	77,9	552,3	88,1
Икра кабачковая*	(13)	50	1,0	4,5	3,9	59,5	3,5	
Борщ с капустой белокочанной и картофелем (на воде)*	57(3)	200	2,2	4,3	13,6	102,2	23,1	
Запеканка картофельная с	291(3)	160	12,0	7,5	28,5	228,0	47,9	
Соус сметанный (на воде)*	354(3)	30	0,4	1,2	1,6	18,8	0,0	
Компот из свежих плодов с витамином С*	372(3)	180	0,1	0,1	13,5	56,8	13,6	
Хлеб ржаной*	700(3)	50	3,3	0,6	16,7	87,0		
		670						
ПОЛДНИК			500	10,9	8,8	45,0	305,1	2,6
Булочка «Веснушка»*	473(3)	50	5,1	2,4	35,6	185,1		
Молоко пастеризованное 3,2% жирности*	продукт(13)	200	5,8	6,4	9,4	120,0	2,6	
		250						
День 2 (Вторник) из10			2 900	56,4	43,9	174,1	1 314,0	182,0
ЗАВТРАК			720	18,4	15,4	48,6	402,5	1,2
Пудинг из творога с рисом*	236(3)	135	12,4	8,4	16,0	189,0	0,2	
Бутерброд с маслом *	1(3)	45	3,2	4,0	19,4	122,3		
Кофейный напиток с молоком*	395(2)	180	2,7	3,0	13,2	91,2	1,1	
		360						
ЗАВТРАК 2			200	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0
Яблоки свежие*	368(3)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	
		100						
ОБЕД			1 480	27,8	19,0	80,3	598,1	169,4
Салат из белокочанной капусты с луком *	20(3)	50	0,9	3,1	5,7	54,8	22,2	
Рассольник ленинградский (крупа перловая на воде)*	76(3)	200	2,0	5,1	13,7	108,9	13,4	
Котлеты рубленные из курицы (на молоке)*	305(3)	80	18,1	4,4	13,6	164,1	0,3	
Пюре из свеклы(гарнир)*	324(3)	150	2,5	3,8	14,4	96,8	16,3	
Соус молочный (для подачи к блюду) *	350(3)	30	0,7	2,0	2,1	27,0	0,2	
Напиток из плодов шиповника с витамином	398(3)	180	0,3	0,1	14,0	59,5	117,0	
Хлеб ржаной*	700(3)	50	3,3	0,6	16,7	87,0		
		740						
ПОЛДНИК			500	9,8	9,1	35,4	266,4	1,4
Булочка домашняя*	469(3)	50	4,0	2,7	27,4	148,4		
Кефир*	401(3)	200	5,8	6,4	8,0	118,0	1,4	
		250						

День 3 (Среда) из10		3 000	55,9	41,1	237,4	1 543,5	31,2
ЗАВТРАК		740	18,9	16,6	79,6	538,3	6,6
Салат из моркови с курагой *	42(3)	50	1,7	0,1	12,9	60,9	4,9
Омлет натуральный*	215(3)	80	6,9	5,1	35,0	209,2	0,3
Какао с молоком *	397(3)	180	3,3	3,4	12,0	93,3	1,3
Бутерброд с маслом и сыром *	3(3)	60	7,0	7,9	19,7	174,8	0,1
		370					
ЗАВТРАК 2		400	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0
Сок яблочный*	399(3)	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0
		200					
ОБЕД		1 360	27,1	16,9	90,4	620,2	18,0
Салат из соленых огурцов с луком*	19(3)	50	0,5	2,1	1,4	27,1	3,1
Суп гороховый (на воде)*	81(3)	200	5,9	4,5	19,5	142,9	11,7
Рыба, тушенная с овощами *	247(3)	120	13,2	4,8	2,6	107,0	3,3
Рис отварной *	315(3)	130	3,5	4,8	28,7	167,7	
Компот из сухофруктов с вит "С" *	376(3)	180	0,7	0,1	21,4	88,5	
Хлеб ржаной*	700(3)	50	3,3	0,6	16,7	87,0	
		630					
ПОЛДНИК		500	9,0	7,5	47,2	293,0	2,6
Пряник*	151(3)	50	3,2	1,1	37,8	173,0	
Молоко пастеризованное 3,2% жирности*	продукт(13)	200	5,8	6,4	9,4	120,0	2,6
		250					
День 4 (Четверг) из10		3 290	49,7	52,2	192,9	1 438,3	49,5
ЗАВТРАК		880	14,7	18,0	51,9	420,9	2,6
Каша ячневая жидкая молочная*	182(3)	200	4,9	7,1	19,8	158,9	1,3
Чай с молоком*	394(3)	180	2,7	3,0	12,3	87,2	1,2
Бутерброд с маслом и сыром *	3(3)	60	7,0	7,9	19,7	174,8	0,1
		440					
ЗАВТРАК 2		400	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0
Сок яблочный*	399(3)	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0
		200					
ОБЕД		1 510	22,8	24,9	79,5	629,9	41,2
Салат из свеклы*	33(3)	50	0,7	3,0	4,1	46,7	4,7
Суп крестьянский *	31(3)	200	2,0	6,1	13,8	119,0	13,2
Гуляш из отварного мяса (на воде)	277(3)	130	12,9	10,2	3,3	156,3	0,7
Пюре картофельное с морковью*	322(3)	150	3,2	4,8	20,2	132,4	22,6
Компот из сухофруктов с вит "С" *	376(3)	180	0,7	0,1	21,4	88,5	
Хлеб ржаной*	700(3)	50	3,3	0,6	16,7	87,0	
		750					
ПОЛДНИК		500	11,3	9,1	41,3	295,5	1,7
Булочка молочная*	479(3)	50	5,5	2,7	33,3	177,5	0,3
Кефир*	401(3)	200	5,8	6,4	8,0	118,0	1,4
		250					
День 5 (Пятница) из10		3 020	65,1	52,2	208,2	1 571,3	139,9
ЗАВТРАК		880	30,4	22,4	67,9	597,0	4,1
Запеканка творожно-морковная со сгущенным молоком*	238(3)	215	24,2	15,1	33,9	373,3	3,0
Кофейный напиток с молоком жирность	395(3)	180	3,0	3,3	14,7	101,3	1,2
Бутерброд с маслом *	1(3)	45	3,2	4,0	19,4	122,3	
		440					
ЗАВТРАК 2		300	1,0	0,2	8,9	47,3	66,0
Апельсин*	продукт(13)	150	1,0	0,2	8,9	47,3	66,0
		150					
ОБЕД		1 340	24,1	18,2	84,8	598,5	67,1
Салат из горошка зеленого	10(3)	50	1,5	2,6	3,1	41,5	4,8
Суп картофельный с макаронными	82(3)	200	2,5	2,9	18,6	111,8	16,5
Голубцы ленивые*	298(3)	160	15,5	11,2	22,8	251,1	44,5
Соус сметанный с томатом*	355(3)	30	0,6	0,8	2,2	18,7	1,4
Компот из сухофруктов с вит "С" *	376(3)	180	0,7	0,1	21,4	88,5	
Хлеб ржаной*	700(3)	50	3,3	0,6	16,7	87,0	

		670					
ПОЛДНИК		500	9,6	11,3	46,6	328,5	2,6
Печенье сахарное *	продукт(13)	50	3,8	4,9	37,2	208,5	
Молоко пастеризованное 3,2% жирности*	продукт(13)	200	5,8	6,4	9,4	120,0	2,6
		250					
День 6 (Понедельник) из10		3 260	50,2	49,3	203,9	1 458,7	77,2
ЗАВТРАК		880	12,1	15,0	51,8	384,4	4,2
Каша манная молочная*	185(21)	200	5,0	7,0	21,9	166,9	1,3
Чай с лимоном*	393(3)	180	0,1	0,0	10,2	42,7	2,8
Бутерброд с маслом и сыром *	3(3)	60	7,0	7,9	19,7	174,8	0,1
		440					
ЗАВТРАК 2		400	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0
Сок яблочный*	399(3)	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0
		200					
ОБЕД		1 480	26,9	24,8	92,0	698,0	66,3
Салат из белокочанной капусты с морковью*	20(3)	50	0,8	3,0	2,5	41,3	18,9
Борщ с фасолью и сметаной (на воде)*	63(3)	200	3,6	5,3	16,3	128,2	14,5
Печень по-строгановски *	9(3)	110	11,2	10,0	7,6	165,5	19,4
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным*	165(3)	150	7,9	5,7	35,5	219,3	
Компот из свежих плодов с витамином С*	372(3)	180	0,1	0,1	13,5	56,8	13,6
Хлеб ржаной*	700(3)	50	3,3	0,6	16,7	87,0	
		740					
ПОЛДНИК		500	10,1	9,4	39,9	284,2	2,6
Крендель *	460(3)	50	4,3	3,0	30,5	164,2	
Молоко пастеризованное 3,2% жирности*	продукт(13)	200	5,8	6,4	9,4	120,0	2,6
		250					
День 7 (Вторник) из10		3 070	53,5	48,3	246,2	1 629,3	50,5
ЗАВТРАК		850	11,7	14,9	51,5	380,3	2,6
Каша пшеничная молочная жидкая*	185(3)	200	5,2	7,5	20,1	164,7	1,3
Какао с молоком *	397(3)	180	3,3	3,4	12,0	93,3	1,3
Бутерброд с маслом *	1(3)	45	3,2	4,0	19,4	122,3	
		425					
ЗАВТРАК 2		200	1,5	0,5	21,0	96,0	10,0
Бананы (свежие) *	368(3)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,0
		100					
ОБЕД		1 500	31,2	26,1	133,4	891,0	36,4
Салат из свеклы с черносливом*	28(3)	60	0,9	3,1	8,1	64,5	5,1
Суп овощной *	477(3)	200	2,1	6,0	11,7	110,4	29,5
Шницель рубленый*	282(3)	80	12,3	10,4	7,1	167,5	0,4
Соус сметанный с томатом*	355(3)	30	0,6	0,8	2,2	18,7	1,4
Макаронные изделия отварные с маслом *	205(3)	150	11,3	5,1	66,1	354,4	
Компот из сухофруктов с вит "С" *	376(3)	180	0,7	0,1	21,4	88,5	
Хлеб ржаной*	700(3)	50	3,3	0,6	16,7	87,0	
		750					
ПОЛДНИК		520	9,0	6,8	40,3	262,0	1,5
Бутерброд с повидлом*	2(3)	60	3,2	0,4	32,3	144,0	0,1
Кефир*	401(3)	200	5,8	6,4	8,0	118,0	1,4
		260					
День 8 (Среда) из10		2 790	62,7	55,5	233,6	1 679,2	145,8
ЗАВТРАК		710	17,6	17,4	98,9	607,1	1,4
Салат из кукурузы (консервированной)*	12(3)	50	4,8	5,3	31,4	184,3	
Омлет натуральный*	215(3)	80	6,9	5,1	35,0	209,2	0,3
Кофейный напиток с молоком*	395(2)	180	2,7	3,0	13,2	91,2	1,1
Бутерброд с маслом *	1(3)	45	3,2	4,0	19,4	122,3	
		355					
ЗАВТРАК 2		200	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0
Груши свежие*	368(3)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0
		100					

ОБЕД		1 380	34,0	27,7	82,1	721,0	136,8
Винегрет овощной (лук репка)*	45(3)	50	0,7	3,1	4,3	48,0	5,2
Суп с рыбными консервами (на воде)*	87(3)	200	8,2	4,1	13,6	127,7	12,5
Плов из мяса говядины*	304(3)	210	21,6	19,8	33,5	398,7	2,2
Напиток из плодов шиповника с витамином	398(3)	180	0,3	0,1	14,0	59,5	117,0
Хлеб ржаной*	700(3)	50	3,3	0,6	16,7	87,0	
		690					
ПОЛДНИК		500	10,7	10,2	42,3	304,2	2,6
Сдоба обыкновенная *	466(3)	50	4,9	3,8	32,9	184,2	
Молоко пастеризованное 3,2% жирности*	продукт(13)	200	5,8	6,4	9,4	120,0	2,6
		250					
День 9 (Четверг) из10		3 000	67,5	54,6	187,7	1 517,6	100,5
ЗАВТРАК		820	30,3	20,4	56,6	532,1	0,8
Сырники из творога со сгущенным молоком*	231(3)	165	27,0	16,3	28,3	374,2	0,8
Чай с сахаром*	392(3)	200	0,1	0,0	8,9	35,6	
Бутерброд с маслом *	1(3)	45	3,2	4,0	19,4	122,3	
		410					
ЗАВТРАК 2		300	1,2	0,3	11,3	57,0	57,0
Мандарин*		150	1,2	0,3	11,3	57,0	57,0
		150					
ОБЕД		1 380	26,4	22,7	73,3	600,1	40,1
Салат из картофеля с солеными огурцами*	22(3)	50	0,7	2,6	4,4	44,4	5,5
Свекольник со сметаной*	62(3)	200	2,2	4,2	14,3	103,8	16,5
Мясо тушеное с капустой белокачанной)*	274(3)	210	19,6	15,1	16,5	276,4	18,1
Компот из сухофруктов с вит "С" *	376(3)	180	0,7	0,1	21,4	88,5	
Хлеб ржаной*	700(3)	50	3,3	0,6	16,7	87,0	
		690					
ПОЛДНИК		500	9,6	11,3	46,6	328,5	2,6
Молоко пастеризованное 3,2% жирности*	продукт(13)	200	5,8	6,4	9,4	120,0	2,6
Печенье сахарное *	продукт(13)	50	3,8	4,9	37,2	208,5	
		250					
День10 (Пятница) из10		3 220	50,6	51,3	207,2	1 490,8	91,3
ЗАВТРАК		880	15,5	19,3	54,5	446,8	2,6
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным*	185(3)	200	5,4	8,1	20,1	170,7	1,3
Масло сливочное - 5,00 гр.							
Кофейный напиток с молоком жирность	395(3)	180	3,0	3,3	14,7	101,3	1,2
Бутерброд с маслом и сыром *	3(3)	60	7,0	7,9	19,7	174,8	0,1
		440					
ЗАВТРАК 2		400	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0
Сок яблочный*	399(3)	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0
		200					
ОБЕД		1 440	24,6	24,3	98,5	704,8	84,1
Салат из свеклы с огурцами солеными *	36(3)	60	0,8	2,1	4,2	38,8	5,2
Щи из свежей капусты со сметаной*	66(3)	200	3,3	3,8	16,2	113,2	51,1
Рыба, припущенная в молоке (хек тихоокеанский)*	246(3)	80	13,3	12,9	18,0	236,9	1,9
Пюре картофельное *	321(3)	150	3,3	4,9	22,0	140,4	25,9
Компот из сухофруктов с вит "С" *	376(3)	180	0,7	0,1	21,4	88,5	
Хлеб ржаной*	700(3)	50	3,3	0,6	16,7	87,0	
		720					
ПОЛДНИК		500	9,5	7,5	34,0	247,1	0,6
Булочка школьная*	472(3)	50	3,7	2,5	25,6	139,1	
Ряженка*	406(3)	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,6
		250					