

**Бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Омска  
«Детский сад № 116 комбинированного вида»**

**Утверждаю**

Заведующий БДОУ «Детский сад № 116  
комбинированного вида»

Будкевич О.Н

**Меню приготавливаемых блюд  
бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
« Детский сад № 116 комбинированного вида»**

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

## осенне-зимний возрастная категория от 3 до 7 л

Неделя 1				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры
	<b>День 1</b>			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/5	5,56	9,74
	Бутерброд с повидлом	30;10	2,45	0,3
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6
	Чай с сахаром с молоком	200	3,54	3,1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>485</b>	<b>13,11</b>	<b>14,64</b>
2 завтрак	Сок	200	1	0
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со смет. т/о	200/5	1,4	3,98
	Плов из птицы	200	20,4	18,8
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02
	Хлеб урожайный	50	3	0,5
<b>Итого за обед</b>		<b>715</b>	<b>26,1</b>	<b>26,95</b>
<b>Уплотненный полдник</b>				
	Макаронные отварные с маслом	120	4,39	3,37
	Бефстроганов из печени со сметанным соусом	60	14,86	10,24
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85
	Чай без сахара	200	0	0
	Вафли	30	1,36	5,46
	Фрукты	150	2,25	0,75
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>600</b>	<b>25</b>	<b>20,1</b>
<b>Итого за 1 день</b>		<b>2000</b>	<b>56</b>	<b>60</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры
	<b>День 2</b>			
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	26,31	18,07
	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	30;5/10	3,06	9,44
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>32,53</b>	<b>30,19</b>
2 завтрак	Фрукты	160	0,6	0,6
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>160</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>
Обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной т/о	200/5	2,84	4,08
	Жаркое по-домашнему	180	22	5,65
	Икра кабачковая	60	1,14	3,8
	Кисель из свежих ягод	180	0,18	0,09
	Хлеб урожайный	50	3	0,5
<b>Итого за обед</b>		<b>675</b>	<b>29,16</b>	<b>14,12</b>
<b>Уплотненный полдник</b>				
	Винегрет овощной	140	1,89	8,62
	Котлеты рубленые из птицы	70	11	11,25
	Хлеб пшеничный	35	2,14	0,75
	Булочка сдобная	50	3,9	4,3
	Чай с молоком без сахара	200	3,2	2,38
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>495</b>	<b>22,13</b>	<b>27,3</b>

<b>Итого за 2 день</b>		<b>1745</b>	<b>47</b>	<b>52,25</b>
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>
	<b>День 3</b>			
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	200/5	4,64	9,74
	Хлеб пшеничный с маслом	30;5	3,06	9,44
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>7,76</b>	<b>19,2</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок	200	1	0
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский со сметаной т/о	200/10	1,68	4,1
	Бефстроганов из мяса со сметанным соусом	80/60	10,34	8,28
	Бобовые отварные ( горох)	120	10,34	2,51
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,06
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02
	Хлеб урожайный	50	3	0,5
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>22,88</b>	<b>17,95</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>			
	Рагу из овощей	200	3,72	14,8
	Хлеб пшеничный	35	2,14	0,75
	Ватрушка с творогом	50	6,59	3,92
	Чай с молоком без сахара	200	3,2	2,38
	<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>485</b>	<b>17,25</b>	<b>14,72</b>
<b>Итого за 3 день</b>		<b>1885</b>	<b>51,43</b>	<b>59</b>
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>
	<b>День 4</b>			
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	100	9,55	18,4
	Икра кабачковая	50	0,54	2,82
	Хлеб с маслом с сыром	40;5; 12	6,68	8,45
	Какао с молоком	200	4,2	3,62
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>407</b>	<b>10,09</b>	<b>21,22</b>
<b>2 завтрак</b>	Фрукты	160	2,25	0,75
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>160</b>	<b>2,25</b>	<b>0,75</b>
<b>Обед</b>	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72
	Тефтели мясные в сметанном соусе	70/40	4,75	5,27
	Капуста тушеная	150	2,97	5,57
	Чай с лимоном	180	0,06	0,01
	Хлеб урожайный	50	3	0,5
	<b>Итого за обед</b>	<b>690</b>	<b>17,66</b>	<b>18,07</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>			
	Оладьи из печени	80	14,4	8,16
	Салат из картофеля с солеными огурцами	100	1,37	5,22
	Хлеб пшеничный	35	2,14	0,75
	Пирог с повидлом	50	3,09	1,61
	Чай без сахара	200	0	0
	<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>465</b>	<b>21</b>	<b>15,74</b>
<b>Итого за 4 день</b>		<b>1722</b>	<b>57</b>	<b>65</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры
	<b>День 5</b>			
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом	200/5	7,16	11,2
	Хлеб пшеничный с маслом	30;5	3,06	9,44
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>13,34</b>	<b>23,3</b>
2 завтрак	Сок	200	1	0
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	200/50	2,16	2,26
	Рыба, тушеная с овощами	80	8,74	4,08
	Картофель отварной	100	1,91	2,88
	Огурец соленый кусочком	60	0,5	0
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02
	Хлеб урожайный	50	3	0,5
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>16,75</b>	<b>9,74</b>
<b>Уплотненный полдник</b>				
	Овощи , тушеные в молочном соусе	200	4,79	10,13
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85
	Печенье	30	2,04	3,6
	Кисломолочный напиток	200	6	4,6
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>455</b>	<b>16,56</b>	<b>19,07</b>
<b>Итого за 5 день</b>		<b>1765</b>	<b>48</b>	<b>53</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры
	<b>День 6</b>			
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая с маслом	200/5	6,66	11
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6
	Хлеб пшеничный с маслом	30;5	3,06	9,44
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02
<b>Итого за завтрак</b>		<b>480</b>	<b>11,76</b>	<b>15,6</b>
2 завтрак	Фрукты	150	2,25	0,75
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>2,25</b>	<b>0,75</b>
Обед	Суп крестьянский со сметаной т/о	200/6	1,7	4,08
	Макароны отварные	120	4,39	3,37
	Гуляш из отварного мяса	160	20,68	16,57
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,06
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02
	Хлеб урожайный	50	3	0,5
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>30,73</b>	<b>27,6</b>
<b>Уплотненный полдник</b>				
	Запеканка картофельная с овощами	220	6,47	10,9
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85
	Пряник	60	3,84	2,24
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,44
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>520</b>	<b>18,74</b>	<b>19,44</b>
<b>Итого за 6 день</b>		<b>1940</b>	<b>60</b>	<b>62</b>
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры
	<b>День 7</b>			

<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога со сгущенным молоком	140/20	24,55	16,87
	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	40;5/10	6,68	8,45
	Какао с молоком	200	4,2	3,62
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>35,43</b>	<b>28,94</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок	200	1	0
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,4
	Ленивые голубцы со сметанным соусом	200/10	17,68	11,36
	Салат из кукурузы консервированной	60	1,73	3,7
	Кисель из свежих ягод	180	1,22	0
	Хлеб урожайный	50	3	0,5
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>25,47</b>	<b>18,96</b>
<b>Уплотненный полдник</b>				
	Рыба, запеченая в омлете	110	19,54	12
	Картофель отварной	100	1,91	2,88
	Хлеб пшеничный	35	2,14	0,75
	Домашняя булка	50	3,5	5,89
	Чай без сахара	200	0	0
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>495</b>	<b>27,09</b>	<b>21,52</b>
<b>Итого за 7 день</b>		<b>1810</b>	<b>66</b>	<b>64,2</b>
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>
	<b>День 8</b>			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	220	6,64	6,16
	Хлеб пшеничный с маслом	30;5	3,06	9,44
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66
<b>Итого за завтрак</b>		<b>455</b>	<b>12,82</b>	<b>18,26</b>
<b>2 завтрак</b>	Фрукты	150	2,25	0,75
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>2,25</b>	<b>0,75</b>
<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский со сметаной т/о	200/10	1,68	4,1
	Печень по-строгановски со сметанным соусом	80/50	19,81	13,66
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,67	4,64
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02
	Хлеб урожайный	50	3	0,5
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>30,6</b>	<b>22,92</b>
<b>Уплотненный полдник</b>				
	Фрикадельки из птицы	80	12,57	12,86
	Капуста тушеная	150	2,96	5,56
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85
	Ватрушка с повидлом	50	2,78	1,86
	Чай с молоком без сахара	200	3,2	2,38
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>520</b>	<b>23,84</b>	<b>23,52</b>
<b>Итого за 8 день</b>		<b>1835</b>	<b>65</b>	<b>63</b>

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>
	<b>День 9</b>			
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	100	9,55	18,4
	Зеленый горошек	50	0,14	1,77
	Хлеб с маслом с сыром	40;5; 12	6,68	8,45

	Чай с сахаром	200	0,04	0,01
<b>Итого за завтрак</b>		<b>407</b>	<b>18,15</b>	<b>26,93</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок	200	1	0
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем со сметаной т/о	200/5	1,46	3,92
	Котлета мясная	80	12,42	9,42
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8
	Икра кабачковая	60	0,54	2,82
	Напиток клюквенный	200	0,1	0
	Хлеб урожайный	50	3	0,5
<b>Итого за обед</b>		<b>745</b>	<b>20,58</b>	<b>21,46</b>
<b>Уплотненный полдник</b>				
	Салат из моркови	60	0,75	4,2
	Сырники творожные со сгущенным молоком	120/20	20,6	16,16
	Хлеб пшеничный	35	2,14	0,75
	Печенье	30	2,04	3,6
	Чай с молоком без сахара	200	3,2	2,38
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>465</b>	<b>28,73</b>	<b>27,09</b>
<b>Итого за 9 день</b>		<b>1817</b>	<b>58</b>	<b>68</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры
<b>День 10</b>				
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом	200/5	6,2	7,46
	Хлеб пшеничный с маслом	30;5	3,06	9,44
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>12,38</b>	<b>19,56</b>
<b>2 завтрак</b>	Фрукты	160	2,25	0,75
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>160</b>	<b>2,25</b>	<b>0,75</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клецками с мясом	200/30	1,68	2,7
	Рыбная запеканка	170	17,64	17,47
	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,86	3,66
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02
	Хлеб урожайный	50	3	0,5
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>23,62</b>	<b>24,35</b>
<b>Уплотненный полдник</b>				
	Картофель и овощи, тушеные в соусе	220	4,49	7,24
	Хлеб пшеничный	35	2,14	0,75
	Сдоба обыкновенная	40	3,14	2,45
	Кисломолочный напиток	200	6	4,6
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>495</b>	<b>15,77</b>	<b>15,04</b>
<b>Итого за 10 день</b>		<b>1805</b>	<b>55,35</b>	<b>62,95</b>

<b>Среднее значение за период</b>		<b>56</b>	<b>61</b>
-----------------------------------	--	-----------	-----------

Углеводы	энерг. ценность	№ рецепт
38,5	265	181
27,49	123	2
0,3	63,5	213
15,08	102,6	394
<b>66,29</b>	<b>451,5</b>	
20,2	85,34	399
<b>20,2</b>	<b>85,34</b>	
6,22	66	142
34	387	304
5,02	56	33
27,76	113	376
22,17	94,5	148
<b>95,17</b>	<b>716,5</b>	
21,1	132,36	317
2,49	161	93
16,75	85,77	147
0	0	392
12,42	103,4	152
31,5	144	
<b>82</b>	<b>615</b>	
<b>263</b>	<b>1860</b>	

Углеводы	энерг. ценность	№ рецепт
25,72	370	237
18,28	170	1
16	101	395
<b>60,1</b>	<b>651</b>	
15,4	75,2	
15,4	75,2	
11,6	94,6	63
19,58	217	276
4,62	54	
19,4	76,3	505
22,17	94,5	148
<b>77,37</b>	<b>536</b>	
10,76	128,24	45
11,64	191,3	305
14,65	75,05	147
26,3	159	260
8,52	38,12	392
<b>71,87</b>	<b>591</b>	

<b>196,5</b>	<b>1853</b>	
--------------	-------------	--

Углеводы	энерг. ценность	№ рецепт
39,5	265	182
18,28	170	1
9,32	37,34	392
<b>67,1</b>	<b>472,34</b>	
20,2	85,34	399
<b>20,2</b>	<b>85,34</b>	
13,3	96,6	76
2,19	124,66	278
22,42	155,46	146
1,56	36	19
27,76	113	376
22,17	94,5	148
<b>87,8</b>	<b>620</b>	
22,5	239	137
14,65	75,05	147
20,85	144,44	458
8,52	38,12	392
<b>58,16</b>	<b>496</b>	
<b>229</b>	<b>1685</b>	
Углеводы	энерг. ценность	№ рецепт
1,8	211,6	215
3,55	41,76	
19,39	180	3
17,28	118,66	397
<b>5,35</b>	<b>552</b>	
31,5	144	
<b>31,5</b>	<b>144</b>	
11,5	134	87
6	90,42	287
14,24	118,5	132
13,78	55,44	260
22,17	94,5	148
<b>67,68</b>	<b>556</b>	
5,44	154	34/8
8,55	86,6	22
14,65	75,05	147
27,66	137,5	459
0	0	392
<b>56,3</b>	<b>453,15</b>	
<b>237</b>	<b>1705</b>	



Углеводы	энерг. ценность	№ рецепт
35,3	271	182
18,28	170	1
16	101	395
<b>69,58</b>	<b>542</b>	
20,2	85,34	399
<b>20,2</b>	<b>85,34</b>	
13,72	83,8	82
2,06	80	247
15,34	94,9	318
1,2	6,6	
27,76	113	376
22,17	94,5	148
<b>82,24</b>	<b>480</b>	
16,1	172,08	332
16,75	85,77	147
20,34	114	152
9,6	144	
<b>103,69</b>	<b>695</b>	
<b>262</b>	<b>1800</b>	

Углеводы	энерг. ценность	№ рецепт
22,6	216	67
0,3	63,5	213
18,28	170	1
9,32	37,34	392
<b>22,9</b>	<b>486,84</b>	
31,5	144	
31,5	144	
11,6	90	154
21,1	132,36	317
4,38	249	277
1,56	36	19
27,76	113	376
22,17	94,5	148
<b>88,57</b>	<b>614</b>	
20	205	166
16,75	85,77	147
62,16	268,64	
10,1	113,34	400
<b>109</b>	<b>572</b>	
<b>262,3</b>	<b>1816</b>	
<b>Углеводы</b>	<b>энерг. ценность</b>	<b>№ рецепт</b>

24,01	345,8	237
19,39	180	3
17,28	118,66	397
<b>60,68</b>	<b>644,46</b>	
20,2	85,34	399
<b>20,2</b>	<b>85,34</b>	
12,1	86,4	144
25,06	273,34	298
4,82	59,58	12
26,12	104,5	505
22,17	94,5	148
<b>90,27</b>	<b>618,32</b>	
3,7	122	249
15,34	95	318
14,65	75,05	147
26,72	174,4	469
0	0	392
<b>60,41</b>	<b>466,45</b>	
<b>238</b>	<b>1810</b>	
<b>Углеводы</b>	<b>энерг. ценность</b>	<b>№ рецепт</b>
20,1	162	93
18,28	170	1
16	101	395
<b>52,56</b>	<b>425,34</b>	
31,5	144	
31,5	144	
13,3	96,6	76
3,32	215,38	93
22,88	195	123
27,76	113	376
22,17	94,5	148
<b>89,43</b>	<b>714,48</b>	
13,29	218,6	308
14,23	118,5	132
16,75	85,77	147
25,57	138,75	458
8,52	38,12	392
78,35	599,74	
<b>236</b>	<b>1810</b>	

<b>Углеводы</b>	<b>энерг. ценность</b>	<b>№ рецепт</b>
1,8	211,6	215
5,03	5,04	
19,39	180	3

6,99	28	392
<b>34,41</b>	<b>451,98</b>	
20,2	85,34	399
<b>20,2</b>	<b>85,34</b>	
10,2	82	57
12,85	185,34	282
20,44	137	321
3,55	41,76	10
20,7	83	0
22,17	94,5	148
<b>89,91</b>	<b>623,6</b>	
57	94,5	41
15,67	299	85
14,65	75,05	147
20,34	114	152
8,52	38,12	392
<b>116,18</b>	<b>620,67</b>	
<b>265</b>	<b>1780</b>	

Углеводы	энерг. ценность	№ рецепт
37	240	265
18,28	170	1
14,18	93,34	395
<b>69,46</b>	<b>503,34</b>	
31,5	144	
31,5	144	
9,7	70	85
18,49	319,4	252
4	52	36
27,76	113	376
22,17	94,5	148
<b>82,12</b>	<b>648,9</b>	
29,28	237	54
14,65	75,05	147
23,5	128	280
9,6	144	400
<b>77,03</b>	<b>584</b>	
<b>238</b>	<b>1879</b>	

<b>256</b>	<b>1780</b>	
------------	-------------	--

**Бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Омска  
«Детский сад № 116 комбинированного вида»**

**Утверждаю**

Заведующий БДОУ «Детский сад № 116  
комбинированного вида»

Будкевич О.Н

**Меню приготавливаемых блюд  
бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
« Детский сад № 116 комбинированного вида»**

Возрастная категория : от 1 года до 3 лет



ювека		В среднем
9 день	10 день	за 10 дней
183	456	295,1
90	0	30,7
4	0	9,2
10	8	4,2
60	0	50,2
0	30	19,9
0	0	20
0	110	31,4
90	20	39,4
110	160	119,2
172	160	179,6
18	150	95,4
0	15	9
200	0	100
40	40	40
65	68	60,3
0	30	30,4
0	0	8
15	40	24,6
16	18	18,4
5	8	9,1
15	0	12
0,66	0	0,4
0	0	0,44
0	2,8	1,1
30	26	27
0	0,46	0,41
0	0	1,1
3	3	3

|