

**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
	День 1			
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
Итого за завтрак		485	13,11	14,64
2 завтрак	Сок	200	1	0
	Итого за 2 завтрак		200	1
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
Итого за обед		715	26,1	26,95
Уплотненный полдник				
	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
Итого за уплотненный полдник		600	25	20,1
Итого за 1 день		2000	56	60

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры
	День 2			
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
Итого за завтрак		415	32,53	30,19
2 завтрак	Фрукты	160	0,6	0,6
	Итого за 2 завтрак		160	0,6
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
Итого за обед		675	29,16	14,12
Уплотненный полдник				
	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
Итого за уплотненный полдник		495	22,13	27,3

Итого за 2 день		1745	47	52,25
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры
	День 3			
Завтрак	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
	Итого за завтрак	440	7,76	19,2
2 завтрак	Сок	200	1	0
	Итого за 2 завтрак	200	1	0
Обед	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
	Итого за обед	760	22,88	17,95
Уплотненный полдник				
	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
	Итого за уплотненный полдник	485	17,25	14,72
Итого за 3 день		1885	51,43	59
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры
	День 4			
Завтрак	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
	Итого за завтрак	407	10,09	21,22
2 завтрак	Фрукты	160	2,25	0,75
	Итого за 2 завтрак	160	2,25	0,75
Обед	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
	Итого за обед	690	17,66	18,07
Уплотненный полдник				
	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
	Итого за уплотненный полдник	465	21	15,74
Итого за 4 день		1722	57	65

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры
	День 5			
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
Итого за завтрак		440	13,34	23,3
2 завтрак	Сок	200	1	0
Итого за 2 завтрак		200	1	0
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
Итого за обед		740	16,75	9,74
Уплотненный полдник				
	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
Итого за уплотненный полдник		455	16,56	19,07
Итого за 5 день		1765	48	53

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры
	День 6			
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
Итого за завтрак		480	11,76	15,6
2 завтрак	Фрукты	150	2,25	0,75
Итого за 2 завтрак		150	2,25	0,75
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
Итого за обед		790	30,73	27,6
Уплотненный полдник				
	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
Итого за уплотненный полдник		520	18,74	19,44
Итого за 6 день		1940	60	62
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры
	День 7			

Завтрак	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
Итого за завтрак		415	35,43	28,94
2 завтрак	Сок	200	1	0
Итого за 2 завтрак		200	1	0
Обед	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
Итого за обед		700	25,47	18,96
Уплотненный полдник				
	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
Итого за уплотненный полдник		495	27,09	21,52
Итого за 7 день		1810	66	64,2
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры
	День 8			
Завтрак	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
Итого за завтрак		455	12,82	18,26
2 завтрак	Фрукты	150	2,25	0,75
Итого за 2 завтрак		150	2,25	0,75
Обед	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
Итого за обед		710	30,6	22,92
Уплотненный полдник				
	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
Итого за уплотненный полдник		520	23,84	23,52
Итого за 8 день		1835	65	63

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры
	День 9			
Завтрак	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
Итого за завтрак		407	18,15	26,93
2 завтрак	Сок	200	1	0
Итого за 2 завтрак		200	1	0
Обед	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
Итого за обед		745	20,58	21,46
Уплотненный полдник				
	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
Итого за уплотненный полдник		465	28,73	27,09
Итого за 9 день		1817	58	68

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры
День 10				
Завтрак	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
Итого за завтрак		440	12,38	19,56
2 завтрак	Фрукты	160	2,25	0,75
Итого за 2 завтрак		160	2,25	0,75
Обед	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
Итого за обед		710	23,62	24,35
Уплотненный полдник				
	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
Итого за уплотненный полдник		495	15,77	15,04
Итого за 10 день		1805	55,35	62,95

Среднее значение за период		56	61
-----------------------------------	--	-----------	-----------

Углеводы	энерг. ценность	№ рецепт
38,5	265	181
27,49	123	2
0,3	63,5	213
15,08	102,6	394
66,29	451,5	
20,2	85,34	399
20,2	85,34	
6,22	66	142
34	387	304
5,02	56	33
27,76	113	376
22,17	94,5	148
95,17	716,5	
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	
82	615	
263	1860	

Углеводы	энерг. ценность	№ рецепт
25,72	370	237
18,28	170	1
16	101	395
60,1	651	
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
77,37	536	
10,76	128,24	45
11,64	191,3	305
14,65	75,05	147
26,3	159	260
8,52	38,12	392
71,87	591	

196,5	1853	
--------------	-------------	--

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

Углеводы	энерг. ценность	№ рецепт
35,3	271	182
18,28	170	1
16	101	395
69,58	542	
20,2	85,34	399
20,2	85,34	
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
82,24	480	
16,1	172,08	332
16,75	85,77	147
20,34	114	152
9,6	144	
103,69	695	
262	1800	

Углеводы	энерг. ценность	№ рецепт
22,6	216	67
0,3	63,5	213
18,28	170	1
9,32	37,34	392
22,9	486,84	
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
88,57	614	
20	205	166
16,75	85,77	147
62,16	268,64	
10,1	113,34	400
109	572	
262,3	1816	
Углеводы	энерг. ценность	№ рецепт

24,01	345,8	237
19,39	180	3
17,28	118,66	397
60,68	644,46	
20,2	85,34	399
20,2	85,34	
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
90,27	618,32	
3,7	122	249
15,34	95	318
14,65	75,05	147
26,72	174,4	469
0	0	392
60,41	466,45	
238	1810	
Углеводы	энерг. ценность	№ рецепт
20,1	162	93
18,28	170	1
16	101	395
52,56	425,34	
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
89,43	714,48	
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	
236	1810	

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

6,99	28	392
34,41	451,98	
20,2	85,34	399
20,2	85,34	
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
89,91	623,6	
57	94,5	41
15,67	299	85
14,65	75,05	147
20,34	114	152
8,52	38,12	392
116,18	620,67	
265	1780	

Углеводы	энерг. ценность	№ рецепт
37	240	265
18,28	170	1
14,18	93,34	395
69,46	503,34	
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
82,12	648,9	
29,28	237	54
14,65	75,05	147
23,5	128	280
9,6	144	400
77,03	584	
238	1879	

256	1780	
------------	-------------	--

**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

|