

Циклическое меню учреждения
БДОУ г. Омска "Центр развития ребенка-ДС №250", 1-3, 2
недели 5 дней (10 дней), зимнее для яслей с сентября 2021

День		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	Вита мин С, мг
Прием пищи							
Блюдо	№ рецептуры (код)						
Состав блюда							
День 1 (Понедельник) из 10		1,650	51.1	36.6	223.0	1,417.9	22.0
ЗАВТРАК		350	13.0	12.3	39.1	318.1	1.4
Каша пшенная молочная жидкая.	165(21)	125	3.7	3.4	19.1	121.3	0.2
Яйца вареные	213(3)	40	5.1	4.6	0.3	63.0	
Хлеб с маслом	1/13(1)	35	1.1	1.7	6.8	44.8	
Масло сливочное - 2,10 гр.							
Какао с молоком.	397(3)	150	3.2	2.7	13.0	89.0	1.2
ЗАВТРАК 2		200	1.0		25.4	105.3	8.0
Сок абрикосовый	399д(3)	200	1.0		25.4	105.3	8.0
ОБЕД		500	14.4	11.0	67.1	414.7	7.8
Салат из моркови с изюмом.	11(6)	30	0.5	0.1	5.6	24.5	0.5
Борщ со сметаной .	2/2(1)	150	1.4	3.3	7.7	60.0	6.5
Сметана 15,0% жирности - 15,00 гр.							
Гуляш из отварного мяса (на воде).	277(3)	50	6.4	5.1	1.6	78.1	0.3
Макаронные изделия отварные	43/3(1)	80	2.8	2.0	18.2	100.0	
Компот из кураги.	348(2)	150	0.6	0.0	20.7	86.1	0.5
Хлеб урожайный	2(1)	40	2.6	0.5	13.4	66.0	
ПОЛДНИК		200	9.5	6.3	49.2	295.8	0.8
Йогуртный напиток		150	6.0	2.3	21.5	135.0	0.8
Булочка российская.	474(3)	50	3.5	4.0	27.8	160.8	0.0
УЖИН		400	13.2	7.1	42.2	283.9	4.1
Рыба, запеченная с картофелем по-русски (минтай).	221(21)	200	10.9	6.8	19.6	183.4	3.4
Чай с лимоном.	11/10(1)	170			7.8	30.6	0.7
Хлеб пшеничный	1(1)	30	2.3	0.2	14.8	69.9	
День 2 (Вторник) из 10		1,591	65.2	62.6	173.1	1,520.2	69.2
ЗАВТРАК		351	20.4	24.0	48.5	493.5	1.7
Запеканка из творога с морковью.	105(21)	136	10.2	11.0	12.1	188.2	1.4
Соус фруктовый из кураги (абрикосовым)	371(21)	20	0.1	0.0	2.4	10.0	0.0
Хлеб с маслом и сыром.	4/13(1)	45	9.0	11.9	25.7	248.7	0.2
Масло сливочное - 4,09 гр.							
Сыр твердый Российский - 9,82 гр.							
Чай с молоком.	12/10(1)	150	1.1	1.1	8.4	46.5	0.2
ЗАВТРАК 2		120	1.0	0.2	9.0	45.6	45.6
Мандарин		120	1.0	0.2	9.0	45.6	45.6
ОБЕД		520	12.5	13.9	50.7	376.9	8.5
Овощи натуральные соленные (огурцы)	70(2)	20	0.2	0.0	0.3	2.0	0.7
Суп крестьянский с крупой (крупка пшено на бульоне).	98(2)	150	0.9	3.0	3.7	45.8	5.9
Биточки (котлеты) из мяса говядины (говядина).	14/8(1)	50	7.1	7.0	3.3	104.0	
Свекла, тушенная в белом соусе.	339(3)	110	1.6	3.5	10.7	81.2	1.3
Кисель из клюквы.	393(21)	150	0.1	0.0	19.4	78.0	0.6
Хлеб урожайный	2(1)	40	2.6	0.5	13.4	66.0	
ПОЛДНИК		200	6.6	12.1	32.1	264.0	1.1
Ряженка	406(21)	160	4.5	3.5	6.5	75.6	1.1
Печенье сахарное	продукт(13)	20	1.3	3.4	13.7	90.2	
Конфеты шоколадные		20	0.8	5.3	11.8	98.2	
УЖИН		400	24.8	12.3	32.8	340.2	12.3
Суфле из печени.	35/8(1)	100	20.1	6.9	2.8	153.0	4.4
Рагу из овощей.	111(5)	100	2.0	5.0	8.8	87.5	7.1

Чай с молоком (2 вариант).	385(21)	170	1.8	0.3	15.5	71.5	0.8
Хлеб пшеничный	701(3)	30	0.9	0.1	5.8	28.2	
День 3 (Среда) из10		1,640	51.1	50.1	176.1	1,355.2	50.4
ЗАВТРАК		390	13.2	16.9	50.9	406.3	1.2
Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным.	174(2)	165	4.7	8.5	33.7	231.0	0.8
Хлеб с маслом	1/13(1)	35	1.1	1.7	6.8	44.8	
Масло сливочное - 2,10 гр.							
Яйца вареные	209(2)	40	5.1	4.6	0.3	63.0	
Кофейный напиток с молоком.	13/10(1)	150	2.3	2.1	10.1	67.5	0.5
ЗАВТРАК 2		120	0.5	0.4	11.4	50.4	6.0
Груша	90(21)	120	0.5	0.4	11.4	50.4	6.0
ОБЕД		530	10.3	12.2	56.1	373.6	18.7
Салат из свеклы с яблоками.	41(21)	30	0.3	1.4	2.9	25.4	1.2
Щи из свежей капусты.	66(3)	150	1.0	2.9	4.0	46.2	12.0
Шницель рыбный натуральный (минтай) с соусом сметанным с луком №332 (молоко)	235(2)	50	4.6	3.6	4.1	67.5	1.5
Картофельное пюре	317(21)	110	1.5	3.7	15.4	100.6	3.8
Компот из изюма.	403(21)	150	0.2	0.2	16.4	67.9	0.2
Хлеб урожайный	2(1)	40	2.6	0.5	13.4	66.0	
ПОЛДНИК		200	11.0	7.5	22.3	201.0	1.1
Кефир	401(3)	150	4.4	3.8	6.0	75.0	1.1
Пирог с мясом.	173(5)	50	6.7	3.7	16.3	126.0	0.0
УЖИН		400	16.2	13.2	35.4	324.0	23.4
Курица, тушенная в соусе сметанном №330	290/ 330(2)	70	9.3	7.6	2.0	113.4	0.2
Капуста тушеная.	311(21)	130	3.4	4.2	9.1	88.0	23.0
Чай с молоком.	12/10(1)	170	1.2	1.2	9.5	52.7	0.2
Хлеб пшеничный	1(1)	30	2.3	0.2	14.8	69.9	
День 4 (Четверг) из10		1,579	42.4	65.6	171.2	1,462.1	127.0
ЗАВТРАК		355	14.8	29.7	24.8	425.9	3.7
Омлет натуральный	215(3)	130	11.5	22.1	2.2	254.0	0.2
Икра из кабачков. Консервы	продукт(13)	40	0.8	3.6	3.1	47.6	2.8
Чай с молоком (2 вариант).	385(21)	150	1.6	0.3	13.6	63.1	0.7
Хлеб пшеничный	701(3)	30	0.9	0.1	5.8	28.2	
Масло сливочное	Пром.(2)	5	0.0	3.6	0.1	33.0	
ЗАВТРАК 2		130	1.2	0.3	10.5	55.9	78.0
Апельсин	продукт(13)	130	1.2	0.3	10.5	55.9	78.0
ОБЕД		500	12.1	11.4	58.5	397.6	28.8
Салат из горошка зеленого	10(3)	30	0.9	1.6	1.9	25.1	3.3
Суп с рыбными консервами (на воде).	87(3)	150	5.2	5.0	8.6	100.4	5.5
Курица, тушенная в соусе сметанном с томатом №355 с овощами.	302(3)	50	2.5	1.8	4.6	44.7	2.0
Рис отварной.	303(21)	80	1.9	2.7	17.8	103.2	
Кисель из смородины черной.	350(2)	150	0.1	0.1	18.4	86.0	18.0
Хлеб урожайный	700(3)	40	1.5	0.3	7.3	38.3	
ПОЛДНИК		184	6.5	5.6	32.5	204.6	0.8
Молоко кипяченое	193(9)	150	4.4	4.9	6.8	87.0	0.8
Пряники сырцовые из муки в/с*	продукт(13)	34	2.1	0.7	25.7	117.6	
УЖИН		410	7.8	18.6	44.9	378.1	15.7
Запеканка овощная.	100(21)	210	6.9	18.5	31.3	319.3	15.1
Чай с лимоном.	11/10(1)	170			7.8	30.6	0.7
Хлеб пшеничный	701(3)	30	0.9	0.1	5.8	28.2	
День 5 (Пятница) из10		1,708	64.9	47.5	226.2	1,586.2	29.4
ЗАВТРАК		350	14.3	13.3	45.5	358.4	1.1
Каша молочная кукурузная жидкая.	161(21)	125	4.5	2.8	19.8	122.9	0.2
Яйца вареные	187(21)	40	5.1	4.6	0.2	62.7	
Хлеб пшеничный	1(1)	30	2.3	0.2	14.8	69.9	
Масло сливочное (порциями)	6(3)	5	0.0	3.6	0.1	33.0	
Кофейный напиток с молоком жирность 3,2%.	395(3)	150	2.3	2.0	10.6	70.0	1.0
ЗАВТРАК 2		200	2.0	0.2	3.8	25.0	8.0

Сок виноградный	407(21)	200	2.0	0.2	3.8	25.0	8.0
ОБЕД		553	20.1	13.8	85.4	539.5	17.9
Салат из свеклы с черносливом.	28(3)	30	0.5	1.6	5.9	39.5	2.6
Соль	продукт(13)	3	0.0	0.0	0.3	1.1	
Суп картофельный с бобовыми (горох, на бульоне).	42(5)	150	6.9	5.6	11.6	124.2	6.9
Котлеты или биточки рыбные (минтай)	226(21)	50	6.9	2.6	10.0	90.9	0.1
Капуста белокочанная тушеная	105(5)	20	0.4	0.7	1.9	15.1	3.3
Картофель отварной.	1/3(1)	110	2.1	3.1	17.4	102.3	4.4
Компот из смеси сухофруктов.	205(5)	150	1.8	0.1	31.1	128.3	0.6
Хлеб урожайный	700(3)	40	1.5	0.3	7.3	38.3	
ПОЛДНИК		200	7.2	9.1	32.1	239.4	
«Крендель сахарный».	415(21)	50	2.9	5.3	26.3	164.4	
Бифидок 2,5% жирности	продукт(13)	150	4.4	3.8	5.9	75.0	
УЖИН		405	21.2	11.2	59.4	423.9	2.3
Яблоки	3(1)	90	0.5	0.1	9.1	42.3	1.8
Запеканка из творога с изюмом.	11/5(1)	100	16.2	9.6	17.5	220.0	0.2
Молоко сгущенное	Пром.(2)	15	1.1	0.0	8.5	39.0	0.2
Хлеб пшеничный	1(1)	30	2.3	0.2	14.8	69.9	
Чай с молоком.	12/10(1)	170	1.2	1.2	9.5	52.7	0.2
День 6 (Понедельник) из10		1,665	56.9	51.5	189.0	1,464.0	80.7
ЗАВТРАК		355	15.1	18.0	52.3	431.9	1.8
Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	174(2)	130	4.5	6.8	24.3	177.0	0.6
Яйца вареные	209(2)	40	5.1	4.6	0.3	63.0	
Хлеб пшеничный	1(1)	30	2.3	0.2	14.8	69.9	
Масло сливочное (порциями)	6(3)	5	0.0	3.6	0.1	33.0	
Какао с молоком.	397(3)	150	3.2	2.7	13.0	89.0	1.2
ЗАВТРАК 2		180	0.9		18.2	76.8	3.6
Сок яблочный	399г(3)	180	0.9		18.2	76.8	3.6
ОБЕД		530	20.5	17.3	46.7	424.1	51.5
Салат из свеклы с изюмом	37(21)	30	0.4	1.7	3.1	29.0	1.2
Суп картофельный с макаронными изделиями (на бульоне мясном).	82(3)	150	1.6	1.7	10.3	62.9	5.0
Голубцы ленивые.	244(21)	160	16.8	13.5	9.6	225.9	45.1
Компот из кураги.	403(21)	150	0.2	0.2	16.4	67.9	0.2
Хлеб урожайный	700(3)	40	1.5	0.3	7.3	38.3	
ПОЛДНИК		200	7.9	7.1	27.1	220.5	1.1
Ацидофилин	4(1)	150	4.5	0.1	6.0	60.0	1.1
Булочка «Дорожная».	425(2)	50	3.4	7.0	21.1	160.5	
УЖИН		400	12.5	9.2	44.7	310.7	22.8
Пюре картофельное с морковью.	322(3)	160	3.0	4.9	19.2	133.4	16.8
Оладьи из печени.	34/8(1)	40	7.2	4.1	2.9	76.8	5.3
Чай с лимоном	11/10(1)	170			7.8	30.6	0.7
Хлеб пшеничный	1(1)	30	2.3	0.2	14.8	69.9	
День 7 (Вторник) из10		1,583	57.0	54.5	205.2	1,524.9	30.9
ЗАВТРАК		351	23.8	21.4	53.9	501.0	2.3
Запеканка из творога с яблоками.	16/5(1)	125	16.6	14.3	22.8	283.8	1.4
Хлеб пшеничный	1(1)	30	2.3	0.2	14.8	69.9	
Масло сливочное (порциями)	6(3)	5	0.0	3.6	0.1	33.0	
Сыр Российский	5/13(1)	11	2.9	2.9		38.6	0.1
Чай с молоком (2 вариант).	385(21)	180	1.9	0.3	16.4	75.7	0.8
ЗАВТРАК 2		130	0.5	0.5	12.7	57.2	13.0
Яблоки (свежие)	368(3)	130	0.5	0.5	12.7	57.2	13.0
ОБЕД		502	12.1	14.2	58.6	404.2	10.6
Салат из горошка зеленого	10(3)	30	0.9	1.6	1.9	25.1	3.3
Рассольник ленинградский.	64(21)	150	1.8	4.8	9.7	82.1	2.5
Соль	продукт(13)	2	0.0	0.0	0.2	0.8	
Печень в молочном соусе	10/8(1)	50	6.7	3.7	2.5	70.0	4.6
Каша гречневая рассыпчатая	297(21)	80	1.1	3.7	20.6	120.0	

Компот из яблок.	403(21)	150	0.2	0.2	16.4	67.9	0.2
Хлеб урожайный	700(3)	40	1.5	0.3	7.3	38.3	
ПОЛДНИК		200	5.1	4.1	38.6	208.2	1.1
Ряженка	406(21)	160	4.5	3.5	6.5	75.6	1.1
Вафли		20	0.6	0.6	16.2	68.4	
Мармелад желейный		20	0.0		15.9	64.2	
УЖИН		400	15.4	14.3	41.2	354.3	3.9
Биточки (котлеты) из мяса говядины (говядина).	14/8(1)	70	9.9	9.7	4.6	145.6	
Морковь, припущенная с маслом(гарнир)	316(2)	130	2.0	3.2	12.4	86.1	3.7
Хлеб пшеничный	1(1)	30	2.3	0.2	14.8	69.9	
Чай с молоком.	12/10(1)	170	1.2	1.2	9.5	52.7	0.2
День 8 (Среда) из10		1,586	68.1	118.6	194.6	2,126.6	47.3
ЗАВТРАК		352	26.2	30.3	28.8	492.2	0.9
Омлет с мясом.	193(21)	136	18.4	21.1	2.6	274.2	0.3
Хлеб пшеничный	1(1)	30	2.3	0.2	14.8	69.9	
Масло сливочное (порциями)	6(3)	5	0.0	3.6	0.1	33.0	
Сыр Российский	5/13(1)	11	2.9	2.9		38.6	0.1
Кофейный напиток с молоком.	13/10(1)	170	2.6	2.4	11.4	76.5	0.5
ЗАВТРАК 2		130	2.0	0.7	27.3	124.8	13.0
Бананы свежие	338(2)	130	2.0	0.7	27.3	124.8	13.0
ОБЕД		504	13.0	10.3	60.4	387.3	8.1
Салат из моркови и яблок.	8(21)	30	0.3	2.8	2.1	34.4	0.7
Соль	продукт(13)	4	0.0	0.0	0.3	1.3	
Суп карт. с мясными фрикадельками из говядины (паровые) (на молоке, с бульоном).	83(3)	150	4.0	3.1	9.3	81.0	6.7
Рыба, запеченная в молочном соусе	6/7(1)	50	5.3	1.3	2.5	42.5	0.1
Рис отварной.	304(2)	80	1.9	2.9	19.6	111.8	
Кисель из клюквы.	393(21)	150	0.1	0.0	19.4	78.0	0.6
Хлеб урожайный	700(3)	40	1.5	0.3	7.3	38.3	
ПОЛДНИК		200	9.7	4.6	45.9	270.0	0.8
Булочка "Веснушка".	185(5)	50	3.7	2.4	24.4	135.0	
Йогуртный напиток		150	6.0	2.3	21.5	135.0	0.8
УЖИН		400	17.4	72.7	32.2	852.3	24.6
Говядина, тушеная с капустой.	283(21)	190	16.2	72.4	16.5	782.6	21.8
Чай с лимоном.	393(3)	180	0.1	0.0	10.2	41.0	2.8
Хлеб урожайный	700(3)	30	1.1	0.2	5.5	28.7	
День 9 (Четверг) из10		1,691	59.0	53.5	174.8	1,422.5	41.1
ЗАВТРАК		350	10.6	16.7	48.6	388.2	1.9
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным.	173(2)	165	6.5	10.3	29.6	238.1	0.8
Хлеб пшеничный	701(3)	30	0.9	0.1	5.8	28.2	
Масло сливочное (порциями)	6(3)	5	0.0	3.6	0.1	33.0	
Какао с молоком.	382(2)	150	3.1	2.7	13.2	89.0	1.2
ЗАВТРАК 2		200	2.0	0.2	3.8	25.0	8.0
Сок яблочный	407(21)	200	2.0	0.2	3.8	25.0	8.0
ОБЕД		535	22.4	19.4	56.9	501.3	21.4
Сельдь с луком	233(21)	30	2.3	2.4	0.9	34.2	0.9
Свекольник говядина.	65(21)	150	1.3	3.1	7.0	60.8	2.7
Запеканка картофельная (из печени говяжьей с маслом сливочным).	284(2)	160	16.9	13.7	20.8	282.5	17.7
Соль	продукт(13)	5	0.0	0.0	0.4	1.7	
Компот из смеси сухофруктов.	399(21)	150	0.4		20.6	83.9	0.1
Хлеб урожайный	700(3)	40	1.5	0.3	7.3	38.3	
ПОЛДНИК		206	6.8	6.0	21.8	166.0	1.0
Молоко кипяченое	193(9)	180	5.2	5.9	8.1	104.4	1.0
Хлеб пшеничный	1(1)	20	1.5	0.2	9.8	46.6	
Повидло яблочное	продукт(13)	6	0.0		3.9	15.0	0.0
УЖИН		400	17.2	11.2	43.6	342.0	8.7
Яблоки (свежие)	368(3)	80	0.3	0.3	7.8	35.2	8.0
Сырники из творога с морковью.	8/5(1)	105	13.7	9.6	12.0	186.9	0.4

Молоко сгущенное	Пром.(2)	15	1.1	0.0	8.5	39.0	0.2
Хлеб пшеничный	701(3)	30	0.9	0.1	5.8	28.2	
Чай с молоком.	12/10(1)	170	1.2	1.2	9.5	52.7	0.2
День10 (Пятница) из10		1,685	44.7	38.1	174.9	1,247.6	36.8
ЗАВТРАК		350	10.6	14.0	48.5	362.0	0.4
Каша молочная "Дружба".	134(5)	156	4.8	6.7	25.3	181.0	0.2
Хлеб пшеничный	1(1)	30	2.3	0.2	14.8	69.9	
Масло сливочное (порциями)	6(3)	5	0.0	3.6	0.1	33.0	
Сыр Российский	5/13(1)	9	2.4	2.4		31.6	0.1
Чай с молоком.	12/10(1)	150	1.1	1.1	8.4	46.5	0.2
ЗАВТРАК 2		200	2.0	0.2	3.8	25.0	8.0
Сок яблочный	407(21)	200	2.0	0.2	3.8	25.0	8.0
ОБЕД		535	12.7	11.1	45.8	346.2	26.9
Салат из кукурузы (консервированной)	12(3)	30	0.9	1.9	2.4	29.8	2.8
Суп из овощей.	66(21)	150	1.3	3.7	6.8	65.7	3.2
Соль	продукт(13)	5	0.0	0.0	0.3	1.6	
Суфле из рыбы.	14/7(1)	50	7.4	2.2	1.7	55.5	0.1
Морковь, тушенная в сметанном соусе №330.	319(2)	110	1.5	3.1	8.8	69.4	2.9
Кисель из смородины черной.	350(2)	150	0.1	0.1	18.4	86.0	18.0
Хлеб урожайный	700(3)	40	1.5	0.3	7.3	38.3	
ПОЛДНИК		200	7.4	5.4	32.3	224.6	1.1
Снежок 2,5% жирности	4(1)	150	4.5	0.1	6.0	60.0	1.1
Булочка "Домашняя".	520(21)	50	2.9	5.3	26.3	164.6	
УЖИН		400	12.0	7.3	44.5	289.9	0.4
Макаронные изделия отварные	202(2)	120	4.5	0.5	25.5	125.0	
Свекла, тушенная с курагой	118(21)	40	0.6	1.3	4.3	31.5	0.4
Курица тушенная в соусе сметанном № 354.	301(3)	50	5.9	5.4	1.5	77.9	0.0
Хлеб пшеничный	701(3)	30	0.9	0.1	5.8	28.2	
Чай	10/10(1)	160			7.4	27.2	