

**Циклическое меню учреждения
БДОУ г. Омска "Центр развития ребенка-ДС №250", 3-7, 2
недели 5 дней (10 дней), зимнее меню (с сентября 2023)**

День		Выход	Бел ки, г	Жи ры, г	Углев оды, г	ЭЦ, Ккал	Вита мин С, мг
Прием пищи							
Блюдо	№ рецептуры	Состав блюда					
День 1 (Понедельник) из 10		2,038	65.2	46.4	286.4	1,813.4	25.0
ЗАВТРАК		445	15.6	14.8	52.1	401.9	1.7
Каша пшеничная молочная жидкая.	165(21)	180	5.3	4.8	27.5	174.7	0.2
Яйцо отварное	1/6(1)	40	5.1	4.6	0.3	62.8	
Хлеб с маслом	1/13(1)	45	1.4	2.1	8.7	57.6	
Масло сливочное - 2,70 гр.							
Какао с молоком.	397(3)	180	3.8	3.3	15.6	106.8	1.4
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		683	20.8	15.6	96.6	596.6	9.7
Салат из моркови с изюмом.	11(6)	50	0.9	0.1	9.3	40.8	0.9
Борщ со сметаной .	2/2(1)	180	1.6	4.0	9.2	72.0	7.7
Сметана 15,0% жирности - 18,00 гр.							
Гуляш из отварного мяса (на воде).	277(3)	70	9.0	7.1	2.3	109.4	0.5
Макаронные изделия отварные	43/3(1)	150	5.3	3.8	34.1	187.5	
Компот из кураги.	348(2)	180	0.7	0.0	24.9	103.3	0.5
Хлеб урожайный	2(1)	50	3.3	0.6	16.7	82.5	
Соль	продукт(13)	3	0.0	0.0	0.2	1.1	
ПОЛДНИК		260	12.2	7.8	61.9	373.0	1.0
Йогуртный напиток		200	8.0	3.0	28.6	180.0	1.0
Булочка российская.	474(3)	60	4.2	4.8	33.3	193.0	0.0
УЖИН		450	15.6	8.2	50.5	336.5	4.7
Рыба, запеченная с картофелем по-русски (минтай).	221(21)	230	12.5	7.9	22.5	210.9	3.9
Чай с лимоном.	11/10(1)	180			8.3	32.4	0.7
Хлеб пшеничный	1(1)	40	3.0	0.3	19.7	93.2	
День 2 (Вторник) из 10		1,924	81.0	78.3	216.7	1,898.2	73.3
ЗАВТРАК		450	25.0	29.3	60.8	609.4	2.1
Запеканка из творога с морковью.	105(21)	165	12.4	13.3	14.6	228.4	1.7
Соус фруктовый из кураги (абрикосовым)	371(21)	30	0.2	0.0	3.6	15.0	0.0
Хлеб с маслом и сыром.	4/13(1)	55	11.0	14.6	31.4	304.0	0.2
Масло сливочное - 5,00 гр.							
Сыр твердый Российский - 12,00 гр.							
Чай с молоком.	12/10(1)	200	1.4	1.4	11.2	62.0	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		644	16.6	18.1	62.4	476.9	10.3
Овощи натуральные соленые (огурцы)	70(2)	30	0.2	0.0	0.5	3.0	1.1
Соль	продукт(13)	4	0.0	0.0	0.3	1.4	
Суп крестьянский с крупой (крупка пшено на бульоне).	98(2)	180	1.1	3.5	4.4	54.9	7.1
Биточки (котлеты) из мяса говядины (говядина).	14/8(1)	70	9.9	9.7	4.6	145.6	
Свекла, тушенная в белом соусе.	339(3)	130	1.9	4.2	12.7	95.9	1.5
Кисель из клюквы.	393(21)	180	0.1	0.0	23.2	93.6	0.7
Хлеб урожайный	2(1)	50	3.3	0.6	16.7	82.5	
ПОЛДНИК		260	9.0	16.4	47.4	373.1	1.4
Ряженка	406(21)	200	5.6	4.4	8.2	94.5	1.4
Печенье сахарное	продукт(13)	40	2.6	6.7	27.4	180.4	
Конфеты шоколадные		20	0.8	5.3	11.8	98.2	
УЖИН		450	29.5	14.2	37.1	393.2	13.9

Суфле из печени.	35/8(1)	120	24.1	8.3	3.4	183.6	5.3
Рагу из овощей.	111(5)	110	2.1	5.4	9.6	96.3	7.8
Чай с молоком (2 вариант).	385(21)	180	1.9	0.3	16.4	75.7	0.8
Хлеб пшеничный	701(3)	40	1.3	0.2	7.7	37.6	
День 3 (Среда) из10		1,972	61.9	59.5	226.8	1,684.5	56.0
ЗАВТРАК		440	14.2	18.3	56.9	446.4	1.3
Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным.	174(2)	175	5.0	9.0	35.8	245.0	0.8
Хлеб с маслом	1/13(1)	45	1.4	2.1	8.7	57.6	
Масло сливочное - 2,70 гр.							
Яйцо отварное	1/6(1)	40	5.1	4.6	0.3	62.8	
Кофейный напиток с молоком.	13/10(1)	180	2.7	2.5	12.1	81.0	0.5
ЗАВТРАК 2		130	0.5	0.4	12.4	54.6	6.5
Груша	90(21)	130	0.5	0.4	12.4	54.6	6.5
ОБЕД		664	13.6	16.0	70.2	476.5	23.2
Салат из свеклы с яблоками.	41(21)	50	0.5	2.3	4.8	42.3	1.9
Щи из свежей капусты.	66(3)	180	1.2	3.5	4.8	55.4	14.4
Соль	продукт(13)	4	0.0	0.0	0.3	1.4	
Шницель рыбный натуральный (минтай) с соусом сметанным с луком №332 (молоко)	235(2)	70	6.4	5.1	5.7	94.5	2.1
Картофельное пюре	317(21)	130	1.8	4.3	18.2	118.8	4.5
Компот из изюма.	403(21)	180	0.3	0.2	19.7	81.5	0.3
Хлеб урожайный	2(1)	50	3.3	0.6	16.7	82.5	
ПОЛДНИК		270	15.1	10.2	30.8	276.4	1.4
Кефир	401(3)	200	5.8	5.0	8.0	100.0	1.4
Пирог с мясом.	173(5)	70	9.3	5.2	22.8	176.4	0.0
УЖИН		468	18.5	14.6	56.6	430.6	23.5
Курица, тушенная в соусе сметанном №330	290/ 330(2)	80	10.6	8.7	2.3	129.6	0.3
Капуста тушенная.	311(21)	130	3.4	4.2	9.1	88.0	23.0
Чай с молоком.	12/10(1)	200	1.4	1.4	11.2	62.0	0.2
Мармелад желейный		18	0.0		14.3	57.8	
Хлеб пшеничный	1(1)	40	3.0	0.3	19.7	93.2	
День 4 (Четверг) из10		1,935	61.3	89.4	234.4	2,010.1	136.6
ЗАВТРАК		430	26.1	43.5	51.3	704.7	4.7
Омлет натуральный	215(3)	150	13.2	25.5	2.5	293.1	0.2
Икра из кабачков. Консервы	продукт(13)	50	1.0	4.5	3.9	59.5	3.5
Хлеб с маслом и сыром	4/13(1)	50	10.0	13.3	28.5	276.4	0.2
Масло сливочное - 9,09 гр.							
Сыр твердый Российский - 16,53 гр.							
Чай с молоком (2 вариант).	385(21)	180	1.9	0.3	16.4	75.7	0.8
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		675	16.8	16.4	81.2	554.2	36.9
Салат из горошка зеленого	10(3)	50	1.5	2.6	3.1	41.8	5.5
Суп с рыбными консервами (на воде).	87(3)	180	6.2	6.0	10.3	120.4	6.6
Соль	продукт(13)	5	0.0	0.0	0.4	1.7	
Курица, тушенная в соусе сметанном с томатом №355 с овощами.	302(3)	80	4.0	2.9	7.3	71.6	3.3
Рис отварной.	303(21)	130	3.1	4.4	28.9	167.7	
Кисель из смородины черной.	350(2)	180	0.1	0.1	22.0	103.1	21.6
Хлеб урожайный	700(3)	50	1.8	0.3	9.2	47.9	
ПОЛДНИК		250	9.0	10.6	43.2	302.5	1.1
Молоко кипяченое	193(9)	200	5.8	6.5	9.0	116.0	1.1
Пряники детские.	453(2)	50	3.2	4.1	34.2	186.5	0.0
УЖИН		450	8.1	18.7	48.2	392.9	15.9
Запеканка овощная.	100(21)	210	6.9	18.5	31.3	319.3	15.1
Чай с лимоном.	11/10(1)	200			9.2	36.0	0.8
Хлеб пшеничный	701(3)	40	1.3	0.2	7.7	37.6	
День 5 (Пятница) из10		2,061	78.7	62.3	296.2	2,054.3	34.4
ЗАВТРАК		440	17.3	14.9	60.5	445.0	1.4

Каша молочная кукурузная жидкая.	161(21)	175	6.4	4.0	27.7	172.0	0.2
Яйцо отварное	1/6(1)	40	5.1	4.6	0.3	62.8	
Хлеб пшеничный	1(1)	40	3.0	0.3	19.7	93.2	
Масло сливочное (порциями)	6(3)	5	0.0	3.6	0.1	33.0	
Кофейный напиток с молоком жирность 3,2%.	395(3)	180	2.8	2.4	12.8	84.0	1.2
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		673	23.1	16.8	104.4	653.8	22.3
Салат из свеклы с черносливом.	28(3)	50	0.8	2.6	9.8	65.8	4.3
Соль	продукт(13)	3	0.0	0.0	0.3	1.1	
Суп картофельный с бобовыми (горох, на бульоне).	42(5)	180	8.3	6.7	13.9	149.0	8.3
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)	140	2.7	3.9	22.1	130.2	5.6
Компот из смеси сухофруктов.	205(5)	180	2.2	0.1	37.3	153.9	0.7
Хлеб урожайный	700(3)	50	1.8	0.3	9.2	47.9	
ПОЛДНИК		270	9.9	12.4	44.6	330.1	
«Крендель сахарный».	415(21)	70	4.1	7.4	36.8	230.1	
Бифидок 2,5% жирности	продукт(13)	200	5.8	5.0	7.8	100.0	
УЖИН		478	26.5	18.0	82.9	600.4	2.6
Яблоки	3(1)	100	0.5	0.1	10.1	47.0	2.0
Запеканка из творога с изюмом.	11/5(1)	120	19.4	11.5	21.0	264.0	0.2
Молоко сгущенное	Пром.(2)	20	1.5	0.0	11.4	52.0	0.2
Хлеб пшеничный	1(1)	40	3.0	0.3	19.7	93.2	
Чай с молоком.	12/10(1)	180	1.3	1.3	10.1	55.8	0.2
Конфеты шоколадные		18	0.7	4.7	10.7	88.4	
День 6 (Понедельник) из10		1,975	70.8	63.0	230.6	1,794.4	98.1
ЗАВТРАК		415	17.2	19.6	63.6	500.1	2.1
Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	174(2)	150	5.2	7.8	28.0	204.3	0.7
Яйцо отварное	1/6(1)	40	5.1	4.6	0.3	62.8	
Хлеб пшеничный	1(1)	40	3.0	0.3	19.7	93.2	
Масло сливочное (порциями)	6(3)	5	0.0	3.6	0.1	33.0	
Какао с молоком.	397(3)	180	3.8	3.3	15.6	106.8	1.4
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		660	25.7	22.2	58.4	535.6	64.6
Салат из свеклы с изюмом	37(21)	50	0.7	2.8	5.2	48.4	2.1
Суп картофельный с макаронными изделиями (на бульоне мясном).	82(3)	180	1.9	2.0	12.3	75.4	5.9
Голубцы ленивые.	244(21)	200	21.0	16.9	12.0	282.4	56.3
Компот из кураги.	403(21)	180	0.3	0.2	19.7	81.5	0.3
Хлеб урожайный	700(3)	50	1.8	0.3	9.2	47.9	
ПОЛДНИК		270	10.7	9.9	37.5	304.7	1.4
Ацидофилин	4(1)	200	6.0	0.1	8.0	80.0	1.4
Булочка «Дорожная».	425(2)	70	4.7	9.8	29.5	224.7	
УЖИН		450	16.3	11.3	52.9	377.2	26.4
Пюре картофельное с морковью.	322(3)	175	3.3	5.4	21.0	146.0	18.4
Оладьи из печени.	34/8(1)	55	9.9	5.6	4.0	105.6	7.3
Чай с лимоном	11/10(1)	180			8.3	32.4	0.7
Хлеб пшеничный	1(1)	40	3.0	0.3	19.7	93.2	
День 7 (Вторник) из10		1,889	72.2	67.9	261.6	1,932.5	89.8
ЗАВТРАК		407	29.6	25.7	66.1	611.4	2.7
Запеканка из творога с яблоками.	16/5(1)	160	21.3	18.2	29.1	363.2	1.8
Хлеб пшеничный	1(1)	40	3.0	0.3	19.7	93.2	
Масло сливочное (порциями)	6(3)	5	0.0	3.6	0.1	33.0	
Сыр Российский	5/13(1)	12	3.2	3.2		42.1	0.1
Чай с молоком (2 вариант).	385(21)	190	2.0	0.3	17.3	79.9	0.8
ЗАВТРАК 2		110	1.0	0.2	8.9	47.3	66.0

Апельсин	продукт(13)	110	1.0	0.2	8.9	47.3	66.0
ОБЕД		662	16.9	20.1	80.8	563.5	15.2
Салат из горошка зеленого	10(3)	50	1.5	2.6	3.1	41.8	5.5
Рассольник ленинградский.	64(21)	180	2.1	5.8	11.7	98.6	3.0
Соль	продукт(13)	2	0.0	0.0	0.2	0.8	
Печень в молочном соусе	10/8(1)	70	9.4	5.2	3.5	98.0	6.4
Каша гречневая рассыпчатая	297(21)	130	1.7	6.0	33.5	194.9	
Компот из яблок.	403(21)	180	0.3	0.2	19.7	81.5	0.3
Хлеб урожайный	700(3)	50	1.8	0.3	9.2	47.9	
ПОЛДНИК		260	6.9	5.5	56.5	295.6	1.4
Ряженка	406(21)	200	5.6	4.4	8.2	94.5	1.4
Вафли		40	1.3	1.1	32.4	136.8	
Мармелад жележный		20	0.0		15.9	64.2	
УЖИН		450	17.9	16.4	49.3	414.7	4.4
Биточки (котлеты) из мяса говядины (говядина).	14/8(1)	80	11.4	11.1	5.2	166.4	
Морковь, припущенная с маслом(гарнир)	316(2)	150	2.3	3.7	14.3	99.3	4.3
Хлеб пшеничный	1(1)	40	3.0	0.3	19.7	93.2	
Чай с молоком.	12/10(1)	180	1.3	1.3	10.1	55.8	0.2
День 8 (Среда) из10		1,924	80.7	###	244.7	2,524.8	54.3
ЗАВТРАК		400	28.9	32.6	35.7	551.5	1.0
Омлет с мясом.	193(21)	150	20.3	23.3	2.9	302.4	0.3
Хлеб пшеничный	1(1)	40	3.0	0.3	19.7	93.2	
Масло сливочное (порциями)	6(3)	5	0.0	3.6	0.1	33.0	
Сыр Российский	5/13(1)	10	2.6	2.7		35.1	0.1
Кофейный напиток с молоком.	13/10(1)	195	2.9	2.7	13.1	87.8	0.6
ЗАВТРАК 2		150	2.3	0.8	31.5	144.0	15.0
Бананы свежие	338(2)	150	2.3	0.8	31.5	144.0	15.0
ОБЕД		664	17.7	15.2	82.6	538.5	10.1
Салат из моркови и яблок.	8(21)	50	0.5	4.6	3.6	57.4	1.2
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)	180	4.8	3.7	11.1	97.2	8.1
Рыба, запеченная в молочном соусе	6/7(1)	70	7.4	1.8	3.4	59.5	0.1
Рис отварной.	304(2)	130	3.2	4.7	31.8	181.7	
Кисель из клюквы.	393(21)	180	0.1	0.0	23.2	93.6	0.7
Хлеб урожайный	700(3)	50	1.8	0.3	9.2	47.9	
ПОЛДНИК		260	12.4	5.9	57.9	342.0	1.0
Булочка "Веснушка".	185(5)	60	4.4	2.9	29.3	162.0	
Йогуртный напиток		200	8.0	3.0	28.6	180.0	1.0
УЖИН		450	19.4	80.4	36.9	948.8	27.2
Говядина, тушеная с капустой.	283(21)	210	17.9	80.1	18.2	865.0	24.0
Чай с лимоном.	393(3)	200	0.1	0.0	11.3	45.6	3.1
Хлеб урожайный	700(3)	40	1.5	0.3	7.3	38.3	
День 9 (Четверг) из10		2,068	81.0	75.2	225.2	1,909.5	49.4
ЗАВТРАК		445	17.2	22.8	56.1	499.9	2.3
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным.	173(2)	180	7.1	11.2	32.3	259.7	0.8
Хлеб пшеничный	701(3)	40	1.3	0.2	7.7	37.6	
Яйцо отварное	1/6(1)	40	5.1	4.6	0.3	62.8	
Масло сливочное (порциями)	6(3)	5	0.0	3.6	0.1	33.0	
Какао с молоком.	382(2)	180	3.7	3.2	15.8	106.7	1.4
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		665	28.8	25.1	70.0	633.2	27.0
Сельдь с луком	233(21)	50	3.8	4.0	1.4	56.9	1.5
Свекольник говядина.	65(21)	180	1.6	3.7	8.4	73.0	3.3
Запеканка картофельная (из печени говяжьей с маслом сливочным).	284(2)	200	21.1	17.1	26.0	353.1	22.1
Соль	продукт(13)	5	0.0	0.0	0.4	1.7	
Компот из смеси сухофруктов.	399(21)	180	0.5		24.7	100.7	0.1

Хлеб урожайный	700(3)	50	1.8	0.3	9.2	47.9	
ПОЛДНИК		250	8.3	6.8	28.5	206.7	1.1
Молоко кипяченое	193(9)	200	5.8	6.5	9.0	116.0	1.1
Бутерброд с повидлом.	2(2)	50	2.5	0.3	19.5	90.7	0.0
УЖИН		508	24.6	20.2	66.7	544.8	11.0
Яблоки (свежие)	368(3)	100	0.4	0.4	9.8	44.0	10.0
Сырники из творога с морковью.	8/5(1)	150	19.5	13.7	17.1	267.0	0.6
Молоко сгущенное	Пром.(2)	20	1.5	0.0	11.4	52.0	0.2
Хлеб пшеничный	701(3)	40	1.3	0.2	7.7	37.6	
Чай с молоком.	12/10(1)	180	1.3	1.3	10.1	55.8	0.2
Конфеты шоколадные		18	0.7	4.7	10.7	88.4	
День10 (Пятница) из10		2,130	58.5	53.8	228.6	1,665.0	55.9
ЗАВТРАК		415	12.6	15.6	59.0	425.9	0.4
Каша молочная "Дружба".	134(5)	180	5.6	7.7	29.2	208.8	0.2
Хлеб пшеничный	1(1)	40	3.0	0.3	19.7	93.2	
Масло сливочное (порциями)	6(3)	5	0.0	3.6	0.1	33.0	
Сыр Российский	5/13(1)	10	2.6	2.7		35.1	0.1
Чай с молоком.	12/10(1)	180	1.3	1.3	10.1	55.8	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		795	20.9	22.7	67.0	569.9	45.7
Салат из кукурузы (консервированной)	12(3)	180	5.2	11.1	14.5	178.7	16.7
Суп из овощей.	66(21)	180	1.6	4.4	8.1	78.9	3.8
Соль	продукт(13)	5	0.0	0.0	0.3	1.6	
Суфле из рыбы.	14/7(1)	70	10.4	3.0	2.4	77.7	0.1
Морковь, тушенная в сметанном соусе №330.	319(2)	130	1.8	3.7	10.5	82.0	3.4
Кисель из смородины черной.	350(2)	180	0.1	0.1	22.0	103.1	21.6
Хлеб урожайный	700(3)	50	1.8	0.3	9.2	47.9	
ПОЛДНИК		250	9.5	7.5	44.0	302.4	1.3
Снежок 2,5% жирности	4(1)	180	5.4	0.1	7.2	72.0	1.3
Булочка "Домашняя".	520(21)	70	4.1	7.4	36.8	230.4	
УЖИН		470	13.6	7.8	54.8	341.8	0.6
Макаронные изделия отварные	202(2)	150	5.7	0.7	31.9	156.3	
Свекла, тушенная с курагой	118(21)	50	0.8	1.6	5.4	39.4	0.6
Курица тушенная в соусе сметанном № 354.	301(3)	50	5.9	5.4	1.5	77.9	0.0
Хлеб пшеничный	701(3)	40	1.3	0.2	7.7	37.6	
Чай	10/10(1)	180			8.3	30.6	