

Бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Омска
«Детский сад № 204 комбинированного вида»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий БДОУ
г. Омска «Детский сад № 204
комбинированного вида»
Л. В. Калиниченко _____
«___» _____ 20__ год

Примерное 10 – ти дневное меню
для детей с 12 – ти часовым пребыванием
возрастная категория: 3 – 7 лет
БДОУ г. Омска «Детский сад № 204 комбинированного вида»
сезон: весенне - летний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
День 1					
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	180.0	5.99	9.89	20.38
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 25/7/12	44.0	4.38	7.70	9.20
	Кофейный напиток с молоком	200.0	4.80	4.80	24.92
Итого Завтрак		424.00	15.17	22.39	54.50
Завтрак 2	Кисломолочный напиток	180.0	1.00	0.00	20.20
Итого Завтрак 2		180.00	1.00	0.00	20.20
Обед	Икра кабачковая	60.0	0.72	2.83	4.63
	Суп из рыбной консервы (на воде)	180.0	6.20	6.00	10.30
	Котлета мясеая (куриный фарш)	70.0	11.10	10.42	4.28
	гречка рассыпчатая	150.0	3.39	5.50	18.90
	Кисель из замороженных ягод	180.0	0.09	0.00	23.13
	Хлеб ржаной	50.0	3.30	0.60	16.70
Итого Обед		690.00	24.80	25.35	77.94
Уплотненный полдник	Капуста тушенная	200	4.70	8.30	8.80
	Чай с сахаром и лимоном	200.0	0.00	0.00	11.98
	Бутерброд с повидлом 30/20	50	2.20	3.50	25.30
Итого уплотненный полдник		450	6.90	11.80	46.08
Итого за первый день		1,744.00	27.77	59.54	198.72
День 2					
Завтрак	Салат из кукурузы (консервированной)	60.0	1.40	3.10	4.00
	Омлет натуральный	110.0	8.60	9.96	3.52
	Бутерброд с маслом сливочным 25/7	32.0	2.34	7.76	14.53
	Какао	200.0	6.20	6.20	25.34
Итого Завтрак		402.00	18.54	27.02	47.39

Завтрак 2	Кисломолочный напиток	200.0	8.00	6.40	8.40
Итого Завтрак 2		200.00	8.00	6.40	8.40
Обед	Салат из свеклы	60.0	0.70	6.00	5.60
	Суп гороховый (на воде)	180.0	1.66	1.83	12.10
	Печень по - строгановски	70.0	9.44	8.55	2.11
	Картофель отварной	130.0	2.22	3.50	20.20
	Компот из сухофруктов	180.0	0.20	0.01	16.45
	Хлеб ржаной	50.0	3.30	0.60	16.70
Итого Обед		670.00	17.52	20.49	73.16
Уплотненный полдник	Каша пшеничная молочная	180.0	6.08	9.37	23.27
	Чай с сахаром	200.0	0.00	0.00	11.98
	Фрукты свежие	150.0	0.60	0.40	14.70
	Печенье сахарное	40.0	3.20	8.30	34.30
Итого уплотненный полдник		570.00	9.88	18.07	84.25
Итого за второй день		1,842.00	53.94	71.98	213.20
День 3					
Завтрак	Каша пшенная молочная	180.0	6.08	9.36	23.28
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 25/7/11	43.0	6.47	11.38	13.66
	Чай с молоком	200.0	3.12	3.22	18.70
Итого Завтрак		423.00	15.67	23.96	55.64
Завтрак 2	сок/фрукт	150.0	0.60	0.60	14.70
Итого Завтрак 2		150.00	0.60	0.60	14.70
Обед	Салат из соленных огурцов	60.0	0.40	2.30	1.20
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (на воде)	180.0	1.40	4.30	6.30
	Плов	180.0	21.90	23.60	28.40
	Компот из яблок свежих	180.0	0.09	0.00	25.11
	Хлеб ржаной	50.0	3.30	0.60	16.70
Итого Обед		650.00	27.09	30.80	77.71
Уплотненный полдник	Икра из кабачков (промышленного производства)	60.0	0.72	2.83	4.63
	Макароны отварные с маслом	150.0	5.90	8.11	31.90

Уплотненный полдник	Молоко	200.0	5.80	5.00	9.60
	Булочка сдобная	60.0	3.20	4.10	34.20
Итого уплотненный полдник		470.00	15.62	20.04	80.33
Итого за третий день		1,693.00	58.98	75.40	228.38
День 4					
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200.0	6.68	7.33	21.80
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 25/7/12	44.0	4.38	7.70	9.20
	Кофейный напиток с молоком	200.0	4.80	4.80	24.92
Итого Завтрак		444.00	15.86	19.83	55.92
Завтрак 2	Кисломолочный напиток	180.0	1.00	0.00	20.20
Итого Завтрак 2		180.00	1.00	0.00	20.20
Обед	Салат из зеленого горошка	50.0	1.57	5.08	3.90
	Суп «Крестьянский» со сметаной (на воде)	180.0	1.90	3.18	10.08
	Биточки рыбные	70.0	6.83	3.81	24.80
	Картофельное пюре	150.0	3.90	4.64	27.66
	Компот из кураги	180.0	0.09	0.09	25.11
	Хлеб ржаной	50.0	3.30	0.60	16.70
Итого Обед		680.00	17.59	17.40	108.25
Уплотненный полдник	Маринад овощной	80.0	1.40	8.00	9.40
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130.0	3.90	5.55	18.98
	Чай с сахаром	200.0	0.00	0.00	11.98
	пряник	50.0	3.20	4.10	34.20
Итого уплотненный полдник		460.00	8.50	17.65	74.56
Итого за четвертый день		1,764.00	42.95	54.88	258.93
День 5					
Завтрак	Пудинг творожный со сгущенным молоком 150/30	180.0	19.14	13.33	20.73
	Бутерброд с маслом сливочным 25/7	32.0	2.34	7.76	14.53
	Какао	200.0	6.20	6.20	25.34
Итого Завтрак		412.00	27.68	27.29	60.60
Завтрак 2	сок/фрукт	200.0	0.00	0.00	14.70

Итого Завтрак 2		200.00	0.00	0.00	14.70
Обед	Огурец соленый	60.0	0.45	0.00	1.05
	Свекольник со сметаной (на воде)	180.0	2.90	2.73	7.84
	Котлета мясная	70.0	11.10	10.42	4.28
	гороховое пюре	150.0	13.00	3.53	28.60
	Компот из сухофруктов	180.0	0.20	0.01	16.45
	Хлеб ржаной	50.0	3.30	0.60	16.70
Итого Обед		690.00	30.95	17.29	74.92
Уплотненный полдник	Рагу овощное	200.0	5.26	7.14	20.50
	Хлеб пшеничный	40.0	3.20	0.40	19.30
	Чай с сахаром и лимоном	200.0	0.10	0.00	11.00
	печенье сахарное	50.0	3.20	8.30	34.30
Итого уплотненный полдник		490.00	11.76	15.84	85.10
Итого за пятый день		1,792.00	70.39	60.42	235.32
День 6					
Завтрак	Каша манная молочная	200.0	6.21	7.47	25.09
	Бутерброд с маслом сливочным 25/7	32.0	7.76	7.76	14.53
	Кофейный напиток с молоком	200.0	4.80	4.80	24.92
Итого Завтрак		432.00	18.77	20.03	64.54
Завтрак 2	Кисломолочный напиток	180.0	7.20	5.76	7.50
Итого Завтрак 2		180.00	7.20	5.76	7.50
Обед	сатат из соленых огурцов	45.0	0.40	2.30	1.20
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (на воде)	180.0	1.40	4.30	6.30
	Котлета мясная (куриный фарш)	70.0	11.10	10.42	4.28
	гречка рассыпчатая	150.0	3.39	5.50	18.90
	Компот из сухофруктов	180.0	0.20	0.01	16.45
	Хлеб ржаной	50.0	3.30	0.60	16.70
Итого Обед		675.00	19.79	23.13	63.83
Уплотненный полдник	Рагу овощное	200.0	5.26	7.14	20.50
	хлеб с повидлом	50	2.20	3.50	25.30

	чай с сахаром	200.0	0.00	0.00	11.90
Итого уплотненный полдник		450.00	7.46	10.64	57.70
Итого за шестой день		1,737.00	53.22	59.56	193.57
День 7					
Завтрак	Омлет натуральный	115.0	8.60	9.96	3.50
	Салат из зеленого горошка	50.0	1.57	5.08	3.90
	Бутерброд с маслом сливочным 30/7	37.0	7.76	7.76	14.53
	Какао	200.0	6.20	6.20	25.34
Итого Завтрак		402.00	24.13	29.00	47.27
Завтрак 2	Кисломолочный напиток	200.0	8.00	6.40	8.40
Итого Завтрак 2		200.00	8.00	6.40	8.40
Обед	Маринад овощной	60.0	1.05	6.00	7.00
	Рассольник ленинградский со сметаной (на воде)	180.0	1.50	7.88	8.80
	Биточки рыбные	70.0	6.83	3.81	24.80
	Картофельное пюре	150.0	3.39	4.69	27.60
	кисель из замороженных ягод	180.0	0.09	0.00	23.13
	Хлеб ржаной	50.0	3.30	0.60	16.70
Итого Обед		690.00	16.16	22.98	108.03
Уплотненный полдник	Каша "Дружба"	200.0	6.20	7.73	27.70
	Печенье сахарное	40.0	3.20	4.10	34.20
	Фрукты свежие	150.0	0.60	0.60	14.70
	Чай с сахаром	200.0	0.00	0.00	11.90
Итого уплотненный полдник		590.00	10.00	12.43	88.50
Итого за седьмой день		1,882.00	58.29	70.81	252.20
День 8					
Завтрак	Каша ячневая молочная	180.0	6.18	7.24	23.33
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 25/7/11	43.0	6.47	11.38	13.66
	Чай с молоком	200.0	3.12	3.22	18.70
Итого Завтрак		423.00	15.77	21.84	55.69
Завтрак 2	Фрукты свежие/сок	150.0	8.00	6.40	8.40

Итого Завтрак 2		150.00	8.00	6.40	8.40
Обед	Икра кабачковая	60.0	0.72	2.83	4.63
	Свекольник со сметаной (на воде)	180.0	2.90	2.73	7.84
	Печень по - строгановски	70.0	9.44	8.55	2.11
	Макароны отварные с маслом	150.0	5.90	8.11	31.29
	Компот из кураги	180.0	0.69	0.00	24.80
	Хлеб ржаной	50.0	3.30	0.60	16.70
Итого Обед		690.00	22.95	22.82	87.37
Уплотненный полдник	Салат из кукурузы (консервированной)	60.0	1.40	3.10	4.00
	Картофельное пюре	150.0	3.39	4.69	27.95
	Молоко	200.0	5.80	5.00	9.60
	Пряники	50.0	3.20	4.10	34.20
Итого уплотненный полдник		460.00	13.79	16.89	75.75
Итого за восьмой день		1,723.00	60.51	67.95	227.21
День 9					
Завтрак	Запеканка из творога с манкой	160.0	18.13	12.51	13.41
	сгущенное молоко	30.0	2.30	0.10	17.00
	Бутерброд с маслом сливочным 25/7	32.0	2.34	7.76	14.53
	Кофейный напиток	200.0	4.80	4.80	24.92
Итого Завтрак		422.00	27.57	25.17	69.86
Завтрак 2	Кисломолочный напиток	200.0	8.00	6.40	8.40
Итого Завтрак 2		150.00	0.60	6.40	14.70
Обед	Сатлат "Овощная мозайка"	60.0	0.91	6.08	4.71
	Суп картофельный с вермишелью (на воде)	180.0	1.67	1.41	10.49
	Котлета мясная (куриный фарш)	70.0	11.10	10.40	4.30
	Капуста тушеная	160.0	3.60	6.36	6.72
	Компот из сухофруктов	180.0	0.23	0.01	16.45
	Хлеб ржаной	50.0	3.30	0.60	16.70
Итого Обед		700.00	20.81	31.26	59.37
Уплотненный полдник	Каша пшенная молочная	180.0	6.08	9.36	23.20
	Бутерброд с повидлом 30/20	50.0	2.20	3.50	25.30

	Чай с молоком	200.0	3.12	3.22	18.70
Итого уплотненный полдник		430.00	11.40	16.08	67.20
Итого за девятый день		1,702.00	60.38	78.91	211.13
День 10					
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180.0	6.08	9.37	23.27
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 25/7/11	43.0	6.47	11.38	13.66
	Какао	200.0	6.20	6.20	25.34
Итого Завтрак		423.00	18.75	26.95	62.27
Завтрак 2	Сок	200.0	1.00	0.00	20.20
Итого Завтрак 2		200.00	1.00	0.00	20.20
Обед	Винегрет	40.0	0.50	4.00	4.50
	борщ со сметаной	180.0	1.20	2.20	7.20
	Перловка отварная	150.0	4.40	4.20	31.30
	Гуляш	70.0	5.25	6.65	2.16
	Компот из свежих яблок	180.0	0.09	0.09	25.10
	Хлеб ржаной	50.0	3.30	0.60	16.70
Итого Обед		670.00	14.74	17.74	86.96
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой рисовой	200.0	4.08	4.35	14.30
	Булочка сдобная	60.0	4.50	6.11	27.80
	Чай с сахаром	200.0	0.10	0.00	11.90
Итого уплотненный полдник		460.00	8.68	10.46	54.00
Итого за десятый день		1,283.00	43.17	55.15	223.43
Итого за весь период		17,162.00	529.60	654.60	2,242.09
Среднее значение за период		1,716.20	52.96	65.46	224.21
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3.06	3.78	12.95

Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
194.76	0.81	29
125.60	0.21	125
159.56	6.70	45
479.92	7.72	
85.00	4.00	35
85.00	4.00	
46.80	5.76	0
120.20	6.50	87
155.40	0.67	42
227.90	0.00	186
93.96	0.67	393
83.00	0.00	700
727.26	13.60	
147.90	19.80	23
43.00	2.83	393
142.00	0.09	2
332.90	22.72	
1,625.08	48.04	
50.00	4.65	12
137.50	0.18	56
139.10	0.00	3
135.90	2.34	22
462.50	7.17	

134.00	0.60	35
134.00	0.60	
73.00	5.70	20
92.90	3.20	88
126.00	9.39	162
122.45	18.43	125
65.30	0.19	39
83.00	0.00	700
562.65	36.91	
202.45	0.81	311
43.00	0.33	264
85.00	15.00	22
225.00	0.00	0
555.45	16.14	
1,714.60	60.82	
202.41	0.81	31
185.70	0.31	125
113.60	0.66	114
501.71	1.78	
70.50	15.00	22
70.50	15.00	
27.00	2.50	19
69.20	13.32	67
409.40	1.30	433
102.90	0.81	342
83.00	0.00	700
691.50	17.93	
46.80	5.76	0
229.86	0.00	49

108.00	2.60	965
187.00	0.00	0
478.06	8.36	
1,741.77	43.07	
179.00	1.17	171
125.60	0.21	125
159.56	6.70	45
464.16	8.08	
85.00	4.00	35
85.00	4.00	
67.00	3.20	13
87.87	5.12	204
99.75	0.37	134
128.00	3.34	63
102.90	0.81	348
83.00	0.00	700
568.52	12.84	
114.00	2.60	367
227.93	0.00	186
43.00	0.33	264
187.00	0.00	0
571.93	2.93	
1,689.61	27.85	
287.60	5.78	3
139.10	0.00	3
135.90	2.34	22
562.60	8.12	
70.50	4.00	391

70.50	4.00	
7.80	3.00	13
73.83	7.43	99
155.40	0.67	42
200.00	0.00	13
65.30	0.19	40
83.00	0.00	700
585.33	11.29	
171.08	11.76	64
85.30	0.00	701
42.00	2.83	393
225.00	0.00	0
523.38	14.59	
1,741.81	38.00	
192.00	1.95	88
139.10	0.00	3
159.56	5.80	45
490.66	7.75	
120.00	0.54	35
120.00	0.54	
27.50	2.50	19
69.20	13.32	67
155.40	0.67	42
227.90	0.00	186
65.30	0.19	40
83.00	0.00	700
628.30	16.68	
171.00	11.76	64
142.00	0.09	2

43.00	0.33	264
356.00	12.18	
1,594.96	37.15	
137.50	0.18	56
67.00	3.20	13
139.10	0.00	3
135.90	2.34	22
479.50	5.72	
134.00	0.60	35
134.00	0.60	
85.50	1.95	367
85.04	6.06	96
99.75	0.37	134
128.90	3.34	63
93.96	0.67	393
83.00	0.00	700
576.15	12.39	
201.55	1.90	84
187.00	0.00	0
70.00	1.50	22
43.00	0.33	264
501.55	3.73	
1,691.20	22.44	
192.60	0.00	311
185.70	0.31	125
113.60	0.66	114
491.90	0.97	
134.00	0.60	35

134.00	0.60	
46.80	5.76	0
73.83	7.43	99
126.00	9.39	162
229.86	0.00	49
102.90	0.54	348
83.00	0.00	700
662.39	23.12	
50.00	4.65	12
129.00	3.34	63
108.00	2.60	965
187.00	0.00	0
474.00	10.59	
1,762.29	35.28	
247.23	0.36	17
78.00	0.30	
139.10	0.00	3
159.56	5.80	45
623.89	6.46	
134.00	0.60	35
70.50	15.00	
78.00	3.52	72
67.35	3.63	98
155.90	0.67	42
112.30	15.10	23
65.30	0.19	40
83.00	0.00	700
561.85	23.11	
202.90	0.81	31
142.00	0.09	2

113.60	0.66	114
458.50	1.56	
1,714.74	46.13	
202.45	0.81	311
185.70	0.31	125
135.90	2.34	22
524.05	3.46	
85.00	4.00	399
85.00	4.00	
52.00	3.80	147
58.00	7.50	7
183.00	0.00	186
144.20	0.70	152
102.90	0.80	342
540.10	0.00	700
1,080.20	12.80	
112.80	0.78	94
197.10	0.02	9
43.00	0.33	263
352.90	1.13	
2,042.15	21.39	
17,318.21	380.17	
1,731.82	38.02	