

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий

БД СОЗ Омск «Детский сад № 303»



М.В. Федорова

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
**(лето - осень)**  
**(12ч – с 3 до 7 лет)**

**г. Омск**

Понедельник 1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры		
Завтрак 1	Каша гречневая вязкая с маслом	200	3,79	4,29	18,69	130
	Бутерброд с маслом	46	1,8	4,78	8,39	156
	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	3,4	19,85	116
<b>Итого:</b>		<b>446</b>	<b>8,79</b>	<b>12,47</b>	<b>46,93</b>	<b>402</b>
Завтрак2	Сок фруктовый	200	0	0	25,6	104
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>25,6</b>	<b>104</b>
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,5	2,4	1,6	35,4
	Суп картофельный с горохом	200	5,35	4,54	21,06	149
	Котлета рубленая	70	13,27	10,68	10,65	191
	Рис отварной	150	1,68	0,24	17,14	79
	Хлеб Ржаной	50	3,3	0,6	17,1	72 пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,34	0	13,93	58
	<b>Итого:</b>		<b>720</b>	<b>24,44</b>	<b>18,46</b>	<b>81,48</b>
Полдник	Шангя сладкая	70	3,61	4,44	29,52	172
	Кисломолочный продукт	180	5,57	4,8	16,05	133 пром.
<b>Итого:</b>		<b>250</b>	<b>9,18</b>	<b>9,24</b>	<b>45,57</b>	<b>305</b>
Ужин	Морковь тушеная	70	1,2	4,2	6	68
	Омлет натуральный	140	1,18	6,49	1,77	71
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	7,03	27
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,28	17,01	81 пром.
<b>Итого:</b>		<b>450</b>	<b>5,24</b>	<b>11,02</b>	<b>31,81</b>	<b>247</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>47,65</b>	<b>51,19</b>	<b>231,39</b>	<b>1642,4</b>

Вторник 1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша рисовая вязкая	200	3,85	5,91	23,64	162	168
	Бутерброд с маслом	46	1,8	4,78	8,39	156	1
	Кофейный напиток	200	3,2	3,4	19,85	116	395
<b>Итого:</b>		<b>446</b>	<b>8,85</b>	<b>14,09</b>	<b>51,88</b>	<b>434</b>	
Завтрак2	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	45	
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты	50	1,4	5,3	5,8	76,4	20
	Суп картофельный с гречкой	200	1,64	4	11,28	87,8	80
	Жаркое по-домашнему	170	13,98	13,11	25,39	274,82	276
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	72 пром.	
	Компот из свежих плодов	200	0,44	0	18	64,8	372
<b>Итого:</b>		<b>670</b>	<b>20,76</b>	<b>23,01</b>	<b>77,57</b>	<b>575,82</b>	
Полдник	Печенье	50	3,8	0,4	24,3	117 пром.	
	Молоко	200	2,52	3,14	4,22	59 пром.	
<b>Итого:</b>		<b>250</b>	<b>6,32</b>	<b>3,54</b>	<b>28,52</b>	<b>176</b>	
Ужин	Котлета рыбная	70	5,44	4,33	27,28	172	261
	Свекла тушеная	160	2,6	8,4	13,6	134,4	134
	Чай с молоком	200	1,6	1,4	3,6	53,5	394
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,28	17,01	81 пром.	
<b>Итого:</b>		<b>470</b>	<b>12,3</b>	<b>14,41</b>	<b>61,49</b>	<b>440,9</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>48,63</b>	<b>55,45</b>	<b>229,26</b>	<b>1671,72</b>	

Среда 1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры			Углеводы
Завтрак 1	Каша пшеничная вязкая	200	8,2	10,8	38,5	283,5	168
	Бутерброд с маслом	46	1,8	4,78	8,39	156	1
	Сыр в нарезке	12	2,6	2,65	0,35	35	пром.
	Какао на молоке	200	5,32	5,88	24,68	168	397
<b>Итого:</b>		<b>458</b>	<b>17,92</b>	<b>24,11</b>	<b>71,92</b>	<b>642,5</b>	
Завтрак 2	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	45	45 пром.
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	
Обед	Свежий помидор	50	0,5	0	1,9	12,1	пром.
	Рассольник "Ленинградский"	200	0,03	7,31	11,81	134	76
	Тефтели мясные	70	11,4	7,03	8,64	149	336
	Капуста тушеная	140	4,18	7,22	14,84	144	287
	Хлеб Ржаной	50	3,3	0,6	17,1	72	пром.
	Кисель	200	0	0	2,89	11	122
	<b>Итого:</b>		<b>710</b>	<b>19,41</b>	<b>22,16</b>	<b>57,18</b>	<b>522,1</b>
Полдник	Булочка "Веснушка"	70	3,71	5,5	23,46	159	473
	Кисломолочный продукт	180	5,57	4,8	16,05	133	пром.
<b>Итого:</b>		<b>250</b>	<b>9,28</b>	<b>10,3</b>	<b>39,51</b>	<b>292</b>	
Ужин	Пудинг творожный с рисом	200	17	19,44	23,64	224	236
	Молоко сгущеное	15	1,44	1,7	11,01	66	пром.
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	7,03	27	392
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,28	17,01	81	пром.
<b>Итого:</b>		<b>455</b>	<b>21,3</b>	<b>21,47</b>	<b>58,69</b>	<b>398</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>68,31</b>	<b>78,44</b>	<b>237,1</b>	<b>1899,6</b>	

Четверг 1 недели

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша ячневая вязкая	200	8,2	10,8	38,5	283,5	168
	Бутерброд с маслом	46	1,8	4,78	8,39	156	1
<b>Итого:</b>	Чай с молоком	200	0,2	0,05	7,03	27	394
		<b>446</b>	<b>10,2</b>	<b>15,63</b>	<b>53,92</b>	<b>466,5</b>	
Завтрак2	Сок фруктовый	200	0	0	25,6	104	537
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>25,6</b>	<b>104</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов	50	0,4	2,7	1,6	34,6	13
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2,25	5,13	46	84	67
	Гуляш из говядины	80	23,27	19,49	4,67	215	277
	Макароны отварные	130	4,18	4,56	27,92	151	317
	Хлеб Ржаной	50	3,3	0,6	17,1	72	пром.
	Компот из свежих плодов	200	0,44	0	18	64,8	372
	<b>Итого:</b>		<b>710</b>	<b>33,84</b>	<b>32,48</b>	<b>115,29</b>	<b>621,4</b>
Полдник	Вафли	50	21,5	12,1	27,65	189	пром.
	Молоко	200	2,52	3,14	4,22	59	пром.
<b>Итого:</b>		<b>250</b>	<b>24,02</b>	<b>15,24</b>	<b>31,87</b>	<b>248</b>	
	Ужин	210	17,56	17,76	24,59	174	250
<b>Итого:</b>	Рыба, запеченная с картофелем	200	3,2	3,4	19,85	116	395
	Кофейный напиток	40	2,66	0,28	17,01	81	пром.
	Хлеб пшеничный	<b>450</b>	<b>23,42</b>	<b>21,44</b>	<b>61,45</b>	<b>371</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>91,48</b>	<b>84,79</b>	<b>288,13</b>	<b>1810,9</b>		

Пятница 1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры		
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,2	4,15	10,37	71
	Бутерброд с маслом	35	1,8	4,78	8,39	156
	Кофейный напиток на молоке	180	3,2	3,4	19,85	116
<b>Итого:</b>		<b>415</b>	<b>8,2</b>	<b>12,33</b>	<b>38,61</b>	<b>343</b>
Завтрак2	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	45
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>
Обед	Салат из помидоров с луком	50	0,82	1,76	5,48	38,9
	Борщ с капустой и картофелем со сметано	200	7,69	8,92	8,64	161
	Зразы из говядины	70	12,06	8,24	30,1	242
	Пюре из гороха	140	2,94	4,34	23,78	151
	Хлеб Ржаной	50	3,3	0,6	17,1	72 пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,34	0	13,93	58
<b>Итого:</b>		<b>710</b>	<b>27,15</b>	<b>23,86</b>	<b>99,03</b>	<b>722,9</b>
Полдник	Крендель сахарный	70	3,71	5,5	23,46	159
	Кисломолочный продукт	180	5,57	4,8	16,05	133 пром.
<b>Итого:</b>		<b>250</b>	<b>9,28</b>	<b>10,3</b>	<b>39,51</b>	<b>292</b>
Ужин	Запеканка из творога с изюмом	200	17	19,44	23,64	224
	Молоко сгущеное	15	1,44	1,7	11,01	66 пром.
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	7,03	27
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,28	17,01	81 пром.
<b>Итого:</b>		<b>455</b>	<b>21,3</b>	<b>21,47</b>	<b>58,69</b>	<b>398</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>66,33</b>	<b>68,36</b>	<b>245,64</b>	<b>1800,9</b>

Понедельник 2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры		
Завтрак 1	Каша пшеничная вязкая с маслом	200	6,3	9,7	35,8	264
	Бутерброд с маслом	46	1,8	4,78	8,39	156
	Кофейный напиток	200	3,2	3,4	19,85	116
<b>Итого:</b>		<b>446</b>	<b>11,3</b>	<b>17,88</b>	<b>64,04</b>	<b>536</b>
Завтрак 2	Сок фруктовый	200	0	0	25,6	104
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>25,6</b>	<b>104</b>
Обед	Свежий огурец	50	0,04	0,01	0,24	4 пром.
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,5	3,2	10,4	94
	Биточки рубленые	70	11,4	7,03	8,64	149
	Капуста тушеная	140	4,84	7,24	14,84	144
	Хлеб Ржаной	50	3,3	0,6	17,1	72 пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,34	0	13,93	58
<b>Итого:</b>		<b>710</b>	<b>24,42</b>	<b>18,08</b>	<b>65,15</b>	<b>521</b>
Полдник	Булочка школьная	70	3,71	5,5	23,46	159
	Кисломолочный продукт	180	5,57	4,8	16,05	133 пром.
<b>Итого:</b>		<b>250</b>	<b>9,28</b>	<b>10,3</b>	<b>39,51</b>	<b>292</b>
Ужин	Морковь тушеная	100	1,2	4,2	6	68
	Омлет натуральный	110	1,18	6,49	1,77	71
	Чай с молоком	200	0,2	0,05	7,03	27
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,28	17,01	81 пром.
<b>Итого:</b>		<b>450</b>	<b>5,24</b>	<b>11,02</b>	<b>31,81</b>	<b>247</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>50,24</b>	<b>57,28</b>	<b>226,11</b>	<b>1700</b>	

Вторник 2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры		
Завтрак 1	Каша "Геркулес" вязкая	200	7,5	8,3	33,7	264
	Бутерброд с маслом	46	1,8	4,78	8,39	156
	Чай с молоком	200	1,6	1,4	3,6	53,5
<b>Итого:</b>		<b>446</b>	<b>10,9</b>	<b>14,48</b>	<b>45,69</b>	<b>473,5</b>
Завтрак2	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	45
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	5,7	5,1	77,5
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2,25	5,13	46	84
	Плов из говядины с рисом	200	16,67	15,28	28,62	324
	Хлеб Ржаной	50	3,3	0,6	17,1	72 пром.
	Компот из свежих плодов	200	0,44	0	18	64,8
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>23,36</b>	<b>26,71</b>	<b>114,82</b>	<b>622,3</b>
Полдник	Вафли	50	21,5	12,1	27,65	189 пром.
	Молоко	200	2,52	3,14	4,22	59 пром.
<b>Итого:</b>		<b>250</b>	<b>24,02</b>	<b>15,24</b>	<b>31,87</b>	<b>248</b>
Ужин	Рыба жареная	80	11,6	5,4	24,3	137
	Свекла тушеная	130	2,6	8,4	13,6	134,4
	Кофейный напиток	200	3,2	3,4	19,85	116
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,28	17,01	81 пром.
<b>Итого:</b>		<b>450</b>	<b>20,06</b>	<b>17,48</b>	<b>74,76</b>	<b>468,4</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>78,74</b>	<b>74,31</b>	<b>276,94</b>	<b>1857,2</b>	



Среда 2 недели

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1	Запеканка из творога с изюмом	160	17	19,44	23,64	224	241	
	Молоко сгущеное	20	1,44	1,7	11,01	66	пром.	
	Бутерброд с маслом	46	1,8	4,78	8,39	156	1	
	Какао на молоке	200	5,32	5,88	24,68	168	397	
<b>Итого:</b>		<b>426</b>	<b>25,56</b>	<b>31,8</b>	<b>67,72</b>	<b>614</b>		
Завтрак 2	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	40		
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>40</b>		
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,5	2,4	1,6	35,4	15	
	Суп картофельный с крупой "Геркулес"	200	1,7	7,31	11,2	97	80	
	Бефстроганов из говядины	80	23,27	14,2	4,67	267	278	
	Каша Гречневая рассыпчатая	130	3,4	4,03	16,66	119	313	
	Хлеб Ржаной	50	3,3	0,6	17,1	72	пром.	
	Кисель	200	0	0	2,89	11	122	
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>32,17</b>	<b>28,54</b>	<b>54,12</b>	<b>601,4</b>		
	Полдник	Булочка домашняя	70	3,61	4,44	29,52	172	469
		Кисломолочный продукт	180	5,57	4,8	16,05	133	пром.
	<b>Итого:</b>		<b>250</b>	<b>9,18</b>	<b>9,24</b>	<b>45,57</b>	<b>305</b>	
Ужин	Отварные макароны с сыром	230	7,9	71	28,6	210,6	206	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	7,03	27	392	
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,28	17,01	81	пром.	
<b>Итого:</b>		<b>470</b>	<b>10,76</b>	<b>71,33</b>	<b>52,64</b>	<b>318,6</b>		
<b>Итого за день:</b>					<b>78,57</b>	<b>141,11</b>	<b>228,15</b>	<b>1879</b>

Четверг 2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры		
Завтрак 1	Каша пшеничная вязкая	200	3,85	5,91	23,64	162
	Бутерброд с маслом	46	1,8	4,78	8,39	156
	Сыр в нарезке	12	2,6	2,65	0,35	35
	Чай с лимоном	200	0,2	0,05	7,03	27
<b>Итого:</b>		<b>458</b>	<b>8,45</b>	<b>13,39</b>	<b>39,41</b>	<b>380</b>
Завтрак2	Сок фруктовый	200	0	0	25,6	104
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>25,6</b>	<b>104</b>
Обед	Салат из помидоров с луком	50	0,82	1,76	5,48	38,9
	Суп картофельный с пшеном	200	1,64	4	11,28	87,8
	Шницель рубленый	70	13,27	10,68	10,65	191
	Картофельное пюре	140	2,63	3,56	14,05	97
	Хлеб Ржаной	50	3,3	0,6	17,1	72 пром.
	Компот из свежих плодов	200	0,44	0	18	64,8
	<b>Итого:</b>		<b>710</b>	<b>22,1</b>	<b>20,6</b>	<b>76,56</b>
Полдник	Печенье	50	3,8	0,4	24,3	117 пром.
	Молоко	200	2,52	3,14	4,22	59 пром.
<b>Итого:</b>		<b>250</b>	<b>6,32</b>	<b>3,54</b>	<b>28,52</b>	<b>176</b>
Ужин	Рыба под омлетом	150	16,92	10,2	21	239
	Морковь тушеная	100	1,2	4,2	6	68
	Кофейный напиток на молоке	200	0,2	0,05	7,03	27
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,28	17,01	81 пром.
<b>Итого:</b>		<b>450</b>	<b>18,32</b>	<b>14,45</b>	<b>34,03</b>	<b>334</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>55,19</b>	<b>51,98</b>	<b>204,12</b>	<b>1545,5</b>

Пятница 2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры		
Завтрак 1	Каша манная вязкая	200	3,79	4,29	18,69	130
	Бутерброд с маслом	46	1,8	4,78	8,39	156
	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	3,4	19,85	116
<b>Итого:</b>		<b>446</b>	<b>8,79</b>	<b>12,47</b>	<b>46,93</b>	<b>402</b>
Завтрак2	Фрукт	100	0,4	0,29	9,49	42
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,29</b>	<b>9,49</b>	<b>42</b>
Обед	Свежий огурец	50	0,73	3,05	6,02	53
	Борщ с картофелем со сметаной	200	2,68	5,84	8,72	112
	Говядина тушеная с капустой	210	11,57	10,28	10,34	182
	Хлеб Ржаной	50	3,3	0,6	17,1	72 пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,34	0	13,93	58
	<b>Итого:</b>		<b>710</b>	<b>18,62</b>	<b>19,77</b>	<b>56,11</b>
Полдник	Вагрушка с джемом	70	3,71	5,5	23,46	159
	Кисломолочный продукт	180	5,57	4,8	16,05	133 пром.
<b>Итого:</b>		<b>250</b>	<b>9,28</b>	<b>10,3</b>	<b>39,51</b>	<b>292</b>
Ужин	Запеканка из творога	160	17	19,44	23,64	224
	Молоко сгущеное	20	1,44	1,7	11,01	66 пром.
	Чай с молоком	200	0,2	0,05	7,03	27
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,28	17,01	81 пром.
<b>Итого:</b>		<b>420</b>	<b>21,3</b>	<b>21,47</b>	<b>58,69</b>	<b>398</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>58,39</b>	<b>64,3</b>	<b>210,73</b>	<b>1611</b>
<b>Всего за 10 дней:</b>			<b>643,53</b>	<b>727,21</b>	<b>2377,6</b>	<b>17418,22</b>
<b>Среднее значение в день на 1 ребенка:</b>			<b>64,353</b>	<b>72,721</b>	<b>237,76</b>	<b>1741,822</b>