

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий БДОУ г. Омска

"Детский сад № 210"

_____ О.В.Мешкорудникова

"02" сентября 2024 года

Организация: БДОУ г. Омска "Детский сад № 210"

Название меню: Меню приготавливаемых блюд (1-3 лет) (осень-зима)

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню:

| № рецептуры | Название блюда | Масса г | Белки г | Жиры г | Углево ды г | Энерг етичес кая ценно сть ккал |
|--------------------------------|-----------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------------|--|
| Понедельник, 1 неделя | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-1о | Омлет натуральный | 65 | 5.5 | 7.8 | 1.4 | 97.6 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 160 | 2.5 | 2 | 8.7 | 62.8 |
| Пром. | Мандарин | 70 | 0.6 | 0.1 | 5.3 | 24.5 |
| Пром. | икра из кабачков. Консервы | 30 | 0.6 | 2.7 | 2.3 | 35.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Итого за Завтрак | | 355 | 11.5 | 12.8 | 32.5 | 290.8 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Пром. | Сок персиковый | 130 | 0.4 | 0 | 21.5 | 87.4 |
| Итого за Второй завтрак | | 130 | 0.4 | 0 | 21.5 | 87.4 |
| Обед | | | | | | |
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом | 30 | 0.4 | 2.7 | 2 | 33.6 |
| 77 | Суп картофельный | 150 | 1.4 | 1.6 | 10.8 | 63.2 |
| 54-8г | Капуста тушеная | 100 | 2.4 | 3 | 9.7 | 75.7 |
| 54-24м | Говядина отварная | 30 | 8.5 | 6.8 | 0.2 | 96.4 |
| 54-2р | Котлета рыбная (горбуша) | 80 | 14 | 5.3 | 6.9 | 130.9 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0.4 | 0 | 14.8 | 60.7 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 |
| Итого за Обед | | 580 | 29.7 | 19.9 | 57.8 | 528.8 |
| Полдник | | | | | | |
| Пром. | Пряник | 30 | 1.8 | 1.4 | 22.5 | 109.8 |
| Пром. | Варенец 2.5% | 180 | 5.2 | 4.5 | 7.4 | 90.9 |
| Итого за Полдник | | 210 | 7 | 5.9 | 29.9 | 200.7 |
| Ужин | | | | | | |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 30 | 0.3 | 0.1 | 1.1 | 6.4 |
| 54-21г | Горошница | 180 | 17.3 | 1.6 | 40.5 | 245.8 |
| 54-13хн | Напиток из шиповника | 180 | 0.6 | 0.2 | 13.6 | 58.8 |
| Пром. | хлеб ржано-пшеничный йодированный | 30 | 2 | 0.4 | 11.9 | 58.7 |
| Итого за Ужин | | 420 | 20.2 | 2.3 | 67.1 | 369.7 |

| | | | | | | |
|--------|---------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| Пром. | Варенец 2.5% | 170 | 4.9 | 4.3 | 7 | 85.9 |
| | Итого за Полдник | 205 | 7 | 5.9 | 33.3 | 214 |
| | Ужин | | | | | |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 50 | 0.5 | 5.1 | 3.6 | 61.9 |
| 236 | Пудинг из творога с рисом | 150 | 19.1 | 7.3 | 20.8 | 225.3 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 180 | 0.1 | 0 | 5.7 | 23.5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Ужин | 410 | 22 | 12.6 | 44.9 | 381 |
| | Итого за день | 1695 | 63.2 | 47.6 | 207.7 | 1513 |

Анализ за 10 дней

| | | Масса | Белки | Жиры | Углев оды | Энерг етиче ская ценно сть |
|--|---|--------------|--------------|---------------|--------------|--|
| | | г | г | г | г | ккал |
| | Средние показатели за Завтрак | 368 | 12.28 | 10.75 | 41.04 | 310.4 |
| | Средние показатели за Второй завтрак | 132 | 0.4 | 0.12 | 21.2 | 87.37 |
| | Средние показатели за Обед | 567 | 26.06 | 18.66 | 63.48 | 526.2 |
| | Средние показатели за Полдник | 207.5 | 7.28 | 6.85 | 30.86 | 214.1 |
| | Средние показатели за Ужин | 438.5 | 18.54 | 9.36 | 54.03 | 374.7 |
| | Средние показатели за период | 1713 | 64.6 | 45.7 | 210.6 | 1513 |
| | | | | | | |
| | | B1 | B2 | A | D | C |
| | | мг | мг | мкг ре | мкг | мг |
| | Средние показатели за Завтрак | 0.12 | 0.26 | 0 | 0.48 | 19.77 |
| | Средние показатели за Второй завтрак | 0.02 | 0.03 | 0 | 0 | 5.54 |

| | | | | | | |
|--|--------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | Средние показатели за Обед | 0.29 | 0.49 | 0 | 0.48 | 19.06 |
| | Средние показатели за Полдник | 0.11 | 0.27 | 0 | 0.05 | 1.74 |
| | Средние показатели за Ужин | 0.22 | 0.22 | 0 | 0.22 | 37.3 |
| | Средние показатели за период | 0.8 | 1.3 | 0 | 1.2 | 83.4 |
| | | | | | | |
| | | Na | K | Ca | Mg | P |
| | | мг | мг | мг | мг | мг |
| | Средние показатели за Завтрак | 343.2 | 0 | 212 | 38.39 | 198.9 |
| | Средние показатели за Второй завтрак | 10.18 | 0 | 14.5 | 12.62 | 19.86 |
| | Средние показатели за Обед | 714.5 | 0 | 213.1 | 101.8 | 361.5 |
| | Средние показатели за Полдник | 112.8 | 0 | 210.6 | 29.8 | 179.4 |
| | Средние показатели за Ужин | 339.7 | 0 | 171.2 | 81.7 | 246 |
| | Средние показатели за период | 1520 | 0 | 821.3 | 264.3 | 1006 |
| | | | | | | |
| | | Fe | I | Se | F | |
| | | мг | мкг | мкг | мкг | |
| | Средние показатели за Завтрак | 2.25 | 26.73 | 16.28 | 88.31 | |
| | Средние показатели за Второй завтрак | 0.38 | 0 | 0 | 0 | |
| | Средние показатели за Обед | 5.88 | 83.4 | 30.08 | 230 | |
| | Средние показатели за Полдник | 0.52 | 16.36 | 4.12 | 35.76 | |
| | Средние показатели за Ужин | 3.81 | 48.65 | 15.87 | 178.3 | |
| | Средние показатели за период | 12.8 | 175.1 | 66.4 | 532.3 | |

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий БДОУ г. Омска

"Детский сад № 210"

_____ О.В.Мешкорудникова

"02" сентября 2024 года

Организация: БДОУ г. Омска "Детский сад № 210"

Название меню: Меню приготавливаемых блюд (3-7 лет) (осень-зима)

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню:

| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углев оды | Энерг етиче ская ценно ккал |
|-------------|--------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---|
| | | г | г | г | г | |
| | Понедельник, 1 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-19з | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0 | 3.6 | 0.1 | 33 |
| 54-1о | Омлет натуральный | 85 | 7.2 | 10.2 | 1.8 | 127.6 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.9 | 2.2 | 9.8 | 70.7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | икра из кабачков. Консервы | 50 | 1 | 4.5 | 3.9 | 59.3 |
| Пром. | Мандарин | 50 | 0.4 | 0.1 | 3.8 | 17.5 |
| | Итого за Завтрак | 400 | 13.8 | 20.8 | 34.2 | 378.4 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Сок персиковый | 130 | 0.4 | 0 | 21.5 | 87.4 |
| | Итого за Второй завтрак | 130 | 0.4 | 0 | 21.5 | 87.4 |
| | Обед | | | | | |
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом | 60 | 0.7 | 5.4 | 4 | 67.1 |
| 77 | Суп картофельный | 200 | 1.9 | 2.1 | 14.4 | 84.2 |
| 54-8г | Капуста тушеная | 150 | 3.6 | 4.5 | 14.6 | 113.5 |
| 54-2р | Котлета рыбная (горбуша) | 80 | 14 | 5.3 | 6.9 | 130.9 |
| 54-24м | Говядина отварная | 30 | 8.5 | 6.8 | 0.2 | 96.4 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0.4 | 0 | 17.8 | 72.9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 85.4 |
| | Итого за Обед | 750 | 32.4 | 24.7 | 74.6 | 650.4 |
| | Полдник | | | | | |
| Пром. | Пряник | 50 | 3 | 2.4 | 37.5 | 183 |
| Пром. | Варенец 2.5% | 200 | 5.8 | 5 | 8.2 | 101 |
| | Итого за Полдник | 250 | 8.8 | 7.4 | 45.7 | 284 |
| | Ужин | | | | | |
| 54-21г | Горошница | 210 | 20.2 | 1.8 | 47.3 | 286.8 |
| 54-13хн | Напиток из шиповника | 200 | 0.6 | 0.2 | 15.1 | 65.4 |

| | | | | | | |
|--------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 180 | 0.1 | 0 | 5.9 | 24.5 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Завтрак | 465 | 8.9 | 11.1 | 59.6 | 374.9 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Сок сливовый | 150 | 0.5 | 0.2 | 22.8 | 94.4 |
| | Итого за Второй завтрак | 150 | 0.5 | 0.2 | 22.8 | 94.4 |
| | Обед | | | | | |
| 54-5з | Салат из свежих помидоров и огурцов | 50 | 0.5 | 2.6 | 1.5 | 31.2 |
| 54-8с | Суп гороховый | 180 | 6 | 4.1 | 14.7 | 119.8 |
| 330 | Пюре из овощей | 160 | 2.9 | 3.9 | 16.1 | 110.8 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 70 | 12.8 | 12.2 | 11.5 | 206.7 |
| 54-24м | Говядина отварная | 20 | 5.7 | 4.6 | 0.1 | 64.3 |
| 54-6хн | Компот из вишни | 180 | 0.3 | 0.1 | 9.2 | 38.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 85.4 |
| | Итого за Обед | 710 | 31.5 | 28.1 | 69.8 | 656.7 |
| | Полдник | | | | | |
| Пром. | Пряник | 50 | 3 | 2.4 | 37.5 | 183 |
| Пром. | Варенец 2.5% | 200 | 5.8 | 5 | 8.2 | 101 |
| | Итого за Полдник | 250 | 8.8 | 7.4 | 45.7 | 284 |
| | Ужин | | | | | |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 60 | 0.5 | 6.1 | 4.3 | 74.3 |
| 236 | Пудинг из творога с рисом | 160 | 20.4 | 7.8 | 22.2 | 240.3 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 6.4 | 26.1 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| | Итого за Ужин | 460 | 24 | 14.2 | 52.6 | 434.5 |
| | Итого за день | 2035 | 73.7 | 61 | 250.5 | 1845 |

Анализ за 10 дней

| | | Масса | Белки | Жиры | Углев оды | Энерг етиче ская ценно сть |
|--|--------------------------------------|-------|-------|--------|--------------|--|
| | | г | г | г | г | ккал |
| | Средние показатели за Завтрак | 428 | 14.91 | 13.42 | 46.25 | 365.6 |
| | Средние показатели за Второй завтрак | 136 | 0.43 | 0.15 | 21.8 | 89.89 |
| | Средние показатели за Обед | 710 | 31.27 | 22.49 | 79.67 | 646.3 |
| | Средние показатели за Полдник | 251 | 9.05 | 8.46 | 41.04 | 276 |
| | Средние показатели за Ужин | 496.5 | 21.21 | 10.82 | 65.13 | 443.2 |
| | Средние показатели за период | 2022 | 76.9 | 55.3 | 253.9 | 1821 |
| | | | | | | |
| | | B1 | B2 | A | D | C |
| | | мг | мг | мкг ре | мкг | мг |
| | Средние показатели за Завтрак | 0.14 | 0.31 | 0 | 0.61 | 19.86 |
| | Средние показатели за Второй завтрак | 0.03 | 0.03 | 0 | 0 | 5.7 |
| | Средние показатели за Обед | 0.37 | 0.57 | 0 | 0.59 | 27 |
| | Средние показатели за Полдник | 0.15 | 0.32 | 0 | 0.06 | 2.06 |
| | Средние показатели за Ужин | 0.25 | 0.24 | 0 | 0.24 | 38.74 |
| | Средние показатели за период | 0.9 | 1.5 | 0 | 1.5 | 93.4 |
| | | | | | | |
| | | Na | K | Ca | Mg | P |
| | | мг | мг | мг | мг | мг |
| | Средние показатели за Завтрак | 391.6 | 0 | 251.7 | 44.86 | 238.6 |
| | Средние показатели за Второй завтрак | 10.26 | 0 | 14.9 | 12.9 | 20.58 |
| | Средние показатели за Обед | 888.7 | 0 | 268 | 130.6 | 437.4 |
| | Средние показатели за Полдник | 135.1 | 0 | 249.3 | 35.69 | 215.1 |
| | Средние показатели за Ужин | 416.9 | 0 | 189.5 | 92.46 | 270.7 |
| | Средние показатели за период | 1843 | 0 | 973.4 | 316.5 | 1182 |
| | | | | | | |
| | | Fe | I | Se | F | |
| | | мг | мкг | мкг | мкг | |
| | Средние показатели за Завтрак | 2.65 | 32.15 | 19.7 | 95.8 | |
| | Средние показатели за Второй завтрак | 0.4 | 0 | 0 | 0 | |
| | Средние показатели за Обед | 7.19 | 108 | 35.85 | 278.7 | |
| | Средние показатели за Полдник | 0.68 | 19.36 | 5.04 | 42.09 | |
| | Средние показатели за Ужин | 3.93 | 53.42 | 17.69 | 181.8 | |
| | Средние показатели за период | 14.9 | 213 | 78.3 | 598.4 | |