

Сводное типовое меню

Список рационов: 3-7 года весна/лето корпус 1

Утверждено Заведующий МБДОУ № 99

Г.П.Глухова приказ № 91 от 30.06.2025

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Батон	27	2		13	63	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
завтрак		Каша рисовая жидкая молочная	180	2	4	30	170	
2 завтрак		Напиток из вишни	100			11	46	1
обед		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Хлеб ржаной	23	1		10	48	
обед		Соус томатный	30		1	2	23	1
обед		Запеканка картофельная с мясом	180	13	10	31	266	3
обед		Суп картофельный с домашней лапшой	180	2	2	12	77	6
Уплотненн ый полдник		Запеканка из творога	110	20	13	15	256	
Уплотненн ый полдник		Джем, повидло	30			17	64	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	180			13	50	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Уплотненн ый полдник		Апельсины	100	1		16	66	42
Итого			1 553	48	37	231	1 463	53

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Батон	27	2		13	63	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак		Каша вязкая геркулесовая молочная	180	5	6	28	189	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
обед		Компот из кураги	180			25	103	
обед		Хлеб ржаной	23	1		10	48	
обед		Рагу из овощей	150	3	6	15	130	21
обед		Кнепи куриные с рисом	80	17	14	5	209	
обед		Сметана	6		1		10	
обед		Рассольник ленинградский	180	2	4	12	87	5
Уплотненн ый полдник		Салат Тазалык (удмуртское блюдо)	60	1	6	5	78	20
Уплотненн ый полдник		Макаронные изделия отварные	130	5	4	23	146	
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	180			13	50	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Уплотненн ый полдник		Йогурт	100	3	4	12	93	
Итого			1 629	48	52	209	1 495	49

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Батон	27	2		13	63	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак		Каша пшенная жидкая молочная	180	4	5	28	173	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50

обед		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
обед		Компот из изюма	180			25	103	
обед		Хлеб ржаной	23	1		10	48	
обед		Пюре гороховое с маслом	105	10	5	25	179	
обед		Котлеты рубленые из птицы	80	13	13	13	219	
обед		Сметана	6		1		10	
обед		Борщ с капустой и картофелем	180	1	4	9	74	7
Уплотненн ый полдник		Салат из свежих огурцов	60		4	1	40	3
Уплотненн ый полдник		Ватрушка с повидлом (дрожи сухие)	75	5	3	47	238	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	180			13	50	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Уплотненн ый полдник		Йогурт	100	3	4	12	93	
Итого			1 529	46	45	240	1 554	61

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Батон	27	2		13	63	
завтрак		Сыр порциями	8	2	2		29	
завтрак		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	180	5	5	30	185	
2 завтрак		Напиток из вишни	100			11	46	1
обед		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Хлеб ржаной	23	1		10	48	
обед		Чорыг картофеля (удмуртское блюдо)	180	13	11	18	230	6
обед		Сметана	6		1		10	
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	180	1	4	6	61	13
Уплотненн ый полдник		Блинчики	100	5	3	30	163	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненн ый полдник		Каша вязкая гречневая	110	4	4	15	107	
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	180			13	50	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Уплотненн ый полдник		Яблоки свежие	100			10	44	10
Итого			1 602	40	33	217	1 337	30

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Батон	27	2		13	63	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак		Каша вязкая ячневая молочная	180	4	5	29	173	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
обед		Компот из кураги	180			25	103	
обед		Хлеб ржаной	23	1		10	48	
обед		Капуста тушеная	130	3	4	12	98	22
обед		Фрикадельки из птицы	80	12	11	8	173	
обед		Суп картофельный с рисом	180	1	2	10	65	6
Уплотненн ый полдник		Омлет натуральный с маслом	120	11	15	3	188	1
Уплотненн ый полдник		Салат из белокочанной капусты	60	1	2	4	36	10
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	180			13	50	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					

Уплотненн ый полдник		Йогурт	100	3	4	12	93	
Итого			1 593	47	50	187	1 379	42

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Батон	27	2		13	63	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак		Каша манная жидкая молочная	180	3	4	24	144	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
обед		Компот из изюма	180			25	103	
обед		Хлеб ржаной	23	1		10	48	
обед		Каша перловая вязкая	120	2	3	17	108	
обед		Котлеты, биточки, шницели из говядины	70					
				10	8	7	139	1
обед		Суп-пюре из картофеля	180	4	4	17	121	6
Уплотненн ый полдник		Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	75					
				5	11	23	274	
Уплотненн ый полдник		Салат Сезонный (удмуртское блюдо)	60					
				1	3	5	50	12
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	20					
				2		10	47	
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	180					
						13	50	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Уплотненн ый полдник		Яблоки свежие	100					
						10	44	10
Итого			1 528	35	39	208	1 408	80

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Суп молочный с макаронными изделиями	180					
				5	5	17	131	1
завтрак		Батон	27	2		13	63	
завтрак		Сыр порциями	8	2	2		29	
завтрак		Чай с сахаром	180			13	50	
2 завтрак		Напиток из вишни	100			11	46	1
обед		Рассольник ленинградский	180	2	4	12	87	5
обед		Сметана	6		1		10	
обед		Плов из птицы (сад)	180	18	17	31	348	1
обед		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
обед		Хлеб ржаной	23	1		10	48	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
Уплотненн ый полдник		Пудинг из творога с яблоками	120					
				16	13	15	226	2
Уплотненн ый полдник		Джем, повидло	30					
						17	64	
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	180					
						13	50	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	20					
				2		10	47	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Итого			1 442	50	42	199	1 361	10

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Батон	27	2		13	63	
завтрак		Сыр порциями	8	2	2		29	
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак		Каша вязкая молочная Дружба	180	6	7	25	181	2
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100					
				1		10	43	2
обед		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
обед		Компот из кураги	180			25	103	
обед		Хлеб ржаной	23	1		10	48	
обед		Пюре картофельное	130	3	4	18	120	16
обед		Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	80					
				13	4	2	100	
обед		Суп картофельный с Геркулесом	180					
				2	2	10	66	6

Уплотненн ый полдник	Салат из белокочанной капусты	60	1	2	4	36	10
Уплотненн ый полдник	Хлеб пшеничный	20	2				
Уплотненн ый полдник	Пирожки печеные с мясом (дрожжи сухие)	75	9	4	27	185	
Уплотненн ый полдник	Чай с сахаром	180			13	50	
Уплотненн ый полдник	Соль	3					
Уплотненн ый полдник	Яблоки свежие	100			10	44	10
Итого		1 551	48	28	205	1 281	47

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 1					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак		Батон	27	2		13	63
завтрак		Масло порциями	8		6		53
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84
завтрак		Каша вязкая геркулесовая молочная	180	5	6	28	189
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41
обед		Хлеб пшеничный	25	2		12	59
обед		Компот из изюма	180			25	103
обед		Хлеб ржаной	23	1		10	48
обед		Капуста тушеная	130	3	4	12	98
обед		Кнели куриные с рисом	80	17	14	5	209
обед		Сметана	6		1		10
обед		Борщ с капустой и картофелем	180	1	4	9	74
Уплотненн ый полдник		Пюре картофельное	130	3	4	18	120
Уплотненн ый полдник		Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1	4	2	42
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	180			13	50
Уплотненн ый полдник		Соль	3				
Уплотненн ый полдник		Яблоки свежие	100			10	44
Итого		1 612	40	45	189	1 334	112

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 1					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак		Батон	27	2		13	63
завтрак		Сыр порциями	8	2	2		29
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	180	5	5	30	185
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43
обед		Хлеб пшеничный	25	2		12	59
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103
обед		Хлеб ржаной	23	1		10	48
обед		Каша вязкая гречневая	130	4	4	18	127
обед		Котлеты рубленые из птицы	80	13	13	13	219
обед		Сметана	6		1		10
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	80	1	2	3	27
Уплотненн ый полдник		Салат из свежих помидоров	60	1	4	2	44
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47
Уплотненн ый полдник		Ватрушка с картофелем 75г	75	3	3	16	104
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92
Уплотненн ый полдник		Соль	3				
Уплотненн ый полдник		Йогурт	100	3	4	12	93
Итого		1 457	47	44	204	1 400	24
Итого всего		15 496	449	415	2 089	14 012	508

Среднее	1 549,6	44,9	41,5	208,9	1 401,2	50,8
---------	---------	------	------	-------	---------	------