099 мьдоу мера униципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 99»

Сводное типовое меню

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

<u>Утверждено</u> 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									
присм пищи вид отнода	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Угпеводы	Калорийность	Витамин С			
завтрак	Батон	27	2	d	13	63	-			
завтрак	Масло порциями	5		4		33				
завтрак	Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92				
завтрак	Каша рисовая жидкая молючная	180	2	4	30	170				
2 завтрак	Напиток из вишни	100		3	11	46	1			
обед	Хлеб пшеничный	25	2	1	12	59				
обед	Компот из сушеных фруктов	180		3	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	E TEATRO			
Уплотненн ый полдник	Джем, повидло	30			17	64 .				
Уплотненн ый полдник	Хлеб пшеничный	20	2	6	10	47	•			
Уплотненн ый полдник	Чай с сахаром	180		jāi	13	50 -	1			
Уплотненн ый полдник	Соль	3			1601	791	promote and the second			
Уплотненн ый полдник	Апельсины	100	1		16	66	42			
Итого	da - I - I - I - I - I - I - I - I - I -	1 553	48	37	231	1 463	53			

Неделя: 1. День 2

Прием пищи Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус	1.	12	The sales		1.	Water Street
прием пищивид олюда	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Батон	27	2	j	13	63	E +
завтрак	Масло порциями	5	2	4	117	33	18
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	- Ve.	10	43	2
обед	Хлеб пшеничный	25	2	*	12 ·	59	
обед	Компот из кураги	180	10 - 10 mm	0,	25	103	
обед	Хлеб ржаной	23	1	197	10	48	
обед	Рагу из овощей	150	3	6	15	130	21
обед	Кнели 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	William Co.
Уплотненн ый полдник	Чай с сахаром	180	4	4	13	50	
Уплотненн ый полдник	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненн ый полдник	Соль	3		ALL THE STATE OF T		Marie Control	
Уплотненн ый полдник	Йогурт	100	3	4	12	93	
Итого	State of the state	1 629	48	52	209	1 495	49

Неделя: 1. День 3

	3-7 года весна/лето корпу	3-7 года весна/лето корпус 1				(18)	30.
Прием пищи Вид блюда	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Батон	27	2	1	13	63	10 m
	Масло порциями	5		4	1.07	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		19	9	41	50

обед	Хлеб пшеничный	25	2	1	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 рубленные из птицы	80	13	13	13	219	
обед	Сметана	6	-	1 7 8127	10.0	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 (дрожжи 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		1	4	Jan Jan	
Уплотненн ый полдник	Йогурт	100	3	4	12	93	
Итого		1 529	46	45	240	1 554	61

Прием пищи Вид блюда	3-7 года весна/лето корпу	3-7 года весна/лето корпус 1									
присы пищерид опода	Блюдо	Выход	. Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С				
завтрак	Батон	27	2	1	13	63	*				
завтрак	Сыр порциями	8	2	2	- 1,500	29	1				
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		6.	11	46	1				
обед	Хлеб пшеничный	25	2	7	12	59	100				
обед	Компот из сушеных фруктов	180	63	1 -000	25	103	202				
обед	Хлеб ржаной 4	23	1	J	10	48					
обед	Чорыг картофка (удмуртское блюдо)	180	13	11	18	230	6				
обед	Сметана	6	400	1		10	a weather a				
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	1	10	47					
Уплотненн ый полдник	Каша вязкая гречневая	110	4	4	15	107					
Уплотненн ый полдник	Чай с сахаром	180	3		13	50					
Уплотненн ый полдник	Соль	3	emperi -				1 1 1 3 mg/ 1				
Уплотненн ый полдник	Яблоки свежие	100	18		10	44	10				
Итого	SUPER CHARLE	1 602	40	33	217	1 337	30				

Неделя: 1. День 5

Davis	3-7 года весна/лето корпус	C 1			8.15	1993	
Прием пищи Вид блюда	Блюдо	Выход	Белки	• Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Батон	27	2	2	13	63	
завтрак	Масло порциями	5	And the second	4	P	33	and the same of the same
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	A title to	12	59	
обед	Компот из кураги	180		F 47 (89-1175)	25	103	
обед	Хлеб ржаной	23 (1	4	10	48	2000
обед	Капуста тушеная	130	3	4	12	98	22
обед	Фрикадельки из птицы	80	12	111	8	173	er eg e ejeber
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	7.	1	13	50	
Уплотненн ый полдник	Соль	3			Š		

/плотненн ый полдник	Йогурт	100			100	93	
Итого		1 593	47	50	12	1 379	42
Неделя: 2. День 1	-	11 393	174	130	1107	13/8	72
Sauce Survey Pur Smoot	3-7 года весна/лето корпу	c 1	-	+			
Ірием пищи Вид блюда	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углево	ды Калорийн	ость Витами
автрак	Батон	27	2	4	13	63	
автрак	Масло порциями	5	1	4	N 77 ' 1	33	
автрак	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	. 1
автрак	Каша манная жидкая молочная	180	3	14	24	144	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100		1	9	41	50
бед	Хлеб пшеничный	25	2	\$55	12	59	8.4
бед	Компот из изюма	180			25	103	
бед	Хлеб ржаной	23	1		10	48	
бед	Каша перловая вязкая	120	2	3	17	108	
обед	Котлеты, биточки, шницели из	70		1		400	1
	говядины	-	10	8	7	139	6
бед	Суп-пюре из картофеля	180	4	4	17	121	- 6
/плотненн ый полдник	Гребешок из дрожжевого теста	75	-	11	23	274	
/плотненн	(дрожжи сухие) Салат Сезонный (удмуртское	60	5	111	25	100	V 30 1
ий полдник	блюдо)	100	1	3	5	50	12
/плотненн	Хлеб пшеничный	20		1			
ій полдник		-	2	A de la Cha	10	47 .	and the second
/плотненн	Чай с сахаром	180	3	4	4		- 12
ый полдник		+36	3	A COURT	13	50	
Уплотненн	Соль	3	17 maria	1	· 18	0.00	· market and one
ый полдник	1	400	170	Switches Sec.	A.1.	A M	
/плотненн	Яблоки свежие	100	11	1	10	44	10
ый полдник Итого		1 528	35	39	208	1 408	. 80
		1 526	35	139	12,00		
Неделя: 2. День		7113				- Inc.	18-1
Прием пищи Вид блюд	а 3-7 года весна/лето корпус	_	Готи	- Wuni	Углевод	ы Калорийно	ость Витами
	Блюдо	Выход 180	Белки	Жиры	Allienot	ды планориинс	JOIN DATAMAI
вавтрак	Суп молочный с макаронными изделями	180	5	5	17	131	1
завтрак	Батон	27 ⁺	2	B Company	13	63	replace of the results
завтрак	Сыр порциями	8	2	2	11	29	
завтрак	Чай с сахаром	180	Figure 1	19	13	50	de de la company
2 завтрак	Напиток из вишни	100			11	46	1.5
обед	Рассольник ленинградский	180	2	4	12	87	5
обед	Сметана	6	Control of the second	1	10	10	
обед	Плов из птицы (сад)	180	18	17	31	348	1
обед	Хлеб пшеничный	25	2	ė –	12	59	171 18
обед	Хлеб ржаной	23	1	+	10	48	
обед -	Компот из сушеных фруктов	180	in the same	1 granting	- 25	103	
/плотненн	Пудинг из творога с яблоками	120		1 2	15	47	4.7
ый полдник	The state of the s		16	13	15	226	2
/плотненн	Джем, повидло	30	6	1	17	64	
ый полдник	The second secon	100	Samuel 199	1	17	04	
Уплотненн	Чай с сахаром	180	1 2	A	13	50	The same
ый полдник	Yaon amarana na	20	2	1	7.00	- 3	
Уплотненн ый полдник	Хлеб пшеничный	20	2	1	10 .	47	
Уплотненн	Соль	3 +	3		120	AT	
ый полдник	Real and the property of	118	\$	7	17	122	
Итого	All the second of the second of the second	1 442	50	42	199	1 361	10
Неделя: 2. День	2007-000	18	A Comment	M. C.	i li	44	S. E
	3-7 года весна/пето корпус	1	11	15	19.	163	15
Трием пищи Вид блюд	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод	ы Калорийно	ость Витамин
вавтрак	Батон	27	2	\$ 1.	13	63	64
автрак	Сыр порциями	8	2	2	1.400.00.00	29	P. C. W. M. C. C. C. C.
автрак	Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
автрак	Каша вязкая молочная Дружба	180	6	7	25	181	2
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и	100	7		+67	127	
0,14	ягодные	-37	1	1000	10	43	2
бед	Хлеб пшеничный	25	2	7	12	59	
лосд	Компот из кураги	180		1	25	103	
	Хлеб ржаной	23	1	1	10	48	
бед		130	3	4	18	120	16
обед обед	Пюре картофельное					■ 10.00E	
бед бед бед	Пюре картофельное Чорыг селянка (рыба в омлете)	80		1		100	
бед бед бед	Пюре картофельное Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	80	13	4 .	2	100	. 1
обед обед обед обед обед	Пюре картофельное Чорыг селянка (рыба в омлете)		13	4.	2	100	6

Итого		1 551	48	28	205	1 281	47
/плотненн ый полдник	Яблоки свежие	100	-		10	44	10
/плотненн ый полдник	Соль	3		1000		. 50.	
/плотненн ый полдник	Чай с сахаром	180			13	50	
ый полдник	Пирожки печеные с мясом (дрожжи сухие)	75	9 .	4 .	27	185	
/плотненн ый полдник /плотненн	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
/плотненн ый полдник	Салат из белокочанной капусты	60	1	2	. 4	36	10

Неделя: 2. День 4

тодоля. 2. день 4	T		*	1	44.75	1111	17-
Прием пищи Вид блюда	3-7 года весна/лето корпу	c 1		-			
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Батон	27	2	1	13	63	
завтрак	Масло порциями	8		6		53	
завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак	Каша вязкая геркулесовая молочная	180	5	6	28	189	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100		4	- 9	41	50
обед	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
обед	Компот из изюма	180		1	25	103	
обед	Хлеб ржаной	23	1	1	10	48	
обед	Капуста тушеная	130	3	4	12	98	22
обед	Кнели куриные с рисом	80	17	14	5	209	2
обед	Сметана	6	1.0	1	2 42	10	
обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1	4	9	74	7
Уплотненн ый полдник	Пюре картофельное	130	3	4	18	120	16
Уплотненн ый полдник	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1	4.	2	42	6
Уплотненн ый полдник	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненн ый полдник	Чай с сахаром	180	1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 -		13	50	
Уплотненн ый полдник	Соль	3					
Уплотненн ый полдник	Яблоки свежие	100			10	44	10
Итого	1 6	1 612	40	45	189	1.334	112

Неделя: 2. День 5

D	3-7 года весна/лето корп	yc 1	1	1	176	We:	
Прием пищи Вид блюда	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Батон	27	2		13	63	F - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 -
завтрак	Сыр порциями	8	2	2		29	5
завтрак	Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная	180	5	5	30	185	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед	Хлеб пшеничный	25	2	+	12	59	
обед	Компот из сушеных фруктов	180		1	25	103	
обед	Хлеб ржаной	23	1	4	10	48	
обед	Каша вязкая гречневая	130	4	4	18	127	
обед	Котлеты рубленые из птицы	80	13	13	13	219	1
обед	Сметана	6		71	W .	10	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	80	1 ,	2	3	27	6
Уплотненн ый полдник	Салат из свежих помидоров	60	1	4	2	44	13
Уплотненн ый полдник	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненн ый полдник	Ватрушка с картофелем 75г	75.	3	3	16	104	1 .
Уплотненн ый полдник	Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
Уплотненн ый полдник	Соль	3	3-13-13				
Уплотненн ый полдник	Йогурт	100	3	4	12	93	er of the course
Итого	÷ .	1 457	47	44	204		24
Ітого всего	1	15 496	449	415	2 089	14 012	508

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