

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКИЙ САД № 22»

«22-ТЙ НОМЕРО НЫЛПИ САД»
ШКОЛАОЗЬ ДЫШЕТОНЪЯ
МУНИЦИПАЛ КОНЬДЭТЭН
ВОЗИСЬКИСЬ УЖЪЮРТ

Ракетная ул., д. 20, г. Ижевск, УР, 426038, тел.(3412) 51-54-36, e-mail: ds022@izh-ds.udmr.ru

[ИНН 1835041383 КПП 184101001](#)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №22

НА Иванова
28.02.2025 г.

22 МБДОУ № 22

Сводное типовое меню

Список рационов: 3-7 весна/лето аллергии (искл. рыба и яйцо)

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 весна/лето аллергии (искл. рыба и яйцо)						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	17
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Каша вязкая гречневая	210	7	7	29	205	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Капуста тушеная	165	3	5	16	124	28
обед		Котлеты, биточки, шницели рыбные	80	8	4	28	114	
обед		Суп картофельный с Геркулесом	200	2	2	11	74	7
обед		Салат из свежих помидоров	60	1	4	2	44	13
Уплотненный полдник		Суфле из рыбы	80	13	7	3	128	
Уплотненный полдник		Макаронные изделия отварные с маслом	165	9	7	45	282	
Уплотненный полдник		Яблоки свежие	100			10	44	10
Уплотненный полдник		Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	17
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Уплотненный полдник		Соль	6					
Итого			1 766	73	47	246	1 667	92

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 весна/лето аллергии (искл. рыба и яйцо)						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша рисовая без молока 3 - 7 лет	210	4	1	46	210	23
завтрак		Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	17
завтрак		Батон	30	2		15	71	
обед		Салат из горошка зеленого консервированного	60	18	3	4	50	7
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	7	68	15
обед		Гуляш из отварного мяса (сад)	160	21	17	5	252	1
обед		Картофель отварной	165	2	3	17	100	15

обед		Компот из изюма	180			25	103	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Уплотненный полдник		Запеканка капустная	150	6	9	22	197	32
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Уплотненный полдник		Печенье	40	3	7	27	180	
Уплотненный полдник		Напиток из плодов шиповника	180	1		17	73	90
Уплотненный полдник		Соль	6					
Итого			1 681	76	46	245	1 646	200

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 весна/лето аллергики (искл. рыба и яйцо)						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	17
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Каша овсяная без молока 3 - 7 лет	210	8	4	37	216	24
обед		Компот из кураги	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Каша перловая вязкая	165	3	5	23	149	
обед		Мясо отварное	80	22	3		119	
обед		Суп картофельный с домашней лапшой	200	2	2	13	85	7
обед		Салат из свёклы с сыром и чесноком	60	3	5	4	71	3
Уплотненный полдник		Салат из квашеной капусты с луком	60	1	3	5	51	12
Уплотненный полдник		Картофель отварной	150	2	3	15	91	14
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Уплотненный полдник		Булочка ванильная (дрожжи сухие)	75	6	6	23	242	
Уплотненный полдник		Напиток из плодов шиповника	180	1		17	73	90
Уплотненный полдник		Соль	6					
Итого			1 706	68	40	237	1 679	167

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 весна/лето аллергики (искл. рыба и яйцо)						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	17
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
завтрак		Каша Дружба без молока 3 - 7 лет	210	4	7	32	214	24
обед		Напиток из плодов шиповника	180	1		17	73	90
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Суфле из отварного мяса с рисом	80	12	9	13	186	
обед		Рагу из овощей	165	4	7	17	143	24
обед		Суп картофельный с клецками	200	2	3	11	78	4
обед		Кабачковая икра (промышленного производства)	60	1	3	5	47	6
Уплотненный полдник		Салат из свежих помидоров	60	1	4	2	44	13
Уплотненный полдник		Запеканка капустная	150	6	9	22	197	32
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Уплотненный полдник		Печенье	40	3	7	27	180	
Уплотненный полдник		Напиток из плодов шиповника	180	1		17	73	90
Уплотненный полдник		Соль	6					
Итого			1 671	57	54	238	1 684	300

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 весна/лето аллергики (искл. рыба и яйцо)						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С

завтрак		Каша пшеничная без молока 3 - 7 лет	210	9	3	53	279	21
завтрак		Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	17
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
обед		Салат из квашеной капусты с луком	60	1	3	5	51	12
обед		Пуштышдыд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на мясном бульоне	200	5	3	10	86	10
обед		Котлеты, биточки, шницели из говядины	80	11	9	8	159	1
обед		Пюре гороховое с маслом	165	15	8	39	280	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Уплотненный полдник		Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1	4	2	42	6
Уплотненный полдник		Булочка ванильная	75	6	6	23	242	
Уплотненный полдник		Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	17
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Уплотненный полдник		Соль	6					
Итого			1 556	78	47	242	1 791	84

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 весна/лето аллергии (искл. рыба и яйцо)						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Макаронные изделия отварные с маслом	210	12	9	57	359	
завтрак		Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	17
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
обед		Салат картофельный	60	1	3	8	64	1
обед		Суп картофельный	200	2	1	12	69	40
обед		Картофель отварной	165	2	3	17	100	15
обед		Рыба припущенная	80	14	3	1	84	1
обед		Компот из кураги	180			25	103	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Уплотненный полдник		Салат из свежих огурцов	60		4	1	40	3
Уплотненный полдник		Плов из риса с курагой 3 - 7 лет	165	7	10	85	469	12
Уплотненный полдник		Напиток из плодов шиповника	180	1		17	73	90
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Уплотненный полдник		Соль	6					
Итого			1 646	59	42	298	1 840	179

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 весна/лето аллергии (искл. рыба и яйцо)						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшеничная (гарнирная) 150	210	6	8	34	235	
завтрак		Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	17
завтрак		Батон	30	2		15	71	
обед		Салат из квашеной капусты с луком	60	1	3	5	51	12
обед		Нугылишдыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	200	4	4	22	119	5
обед		Картофель отварной	165	2	3	17	100	15
обед		Котлеты, биточки, шницели рыбные	80	8	4	28	114	
обед		Компот из изюма	180			25	103	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Уплотненный полдник		Запеканка морковная	150	5	6	29	192	3
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Уплотненный полдник		Булочка ванильная	75	6	6	23	242	
Уплотненный полдник		Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	17

Уплотненный полдник		Соль	6					
Итого			1 636	62	38	260	1 639	69

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 весна/лето аллергии (искл. рыба и яйцо)						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	17
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
завтрак		Каша вязкая ячневая	210	5	6	30	189	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Котлеты, биточки, шницели из говядины	80	11	9	8	159	1
обед		Рис отварной	165	4	6	40	231	
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	7	68	15
обед		Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	56	6
Уплотненный полдник		Салат из квашеной капусты с луком	60	1	3	5	51	12
Уплотненный полдник		Картофель отварной	150	2	3	15	91	14
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Уплотненный полдник		Булочка ванильная	75	6	6	23	242	
Уплотненный полдник		Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	17
Уплотненный полдник		Соль	6					
Итого			1 706	63	48	235	1 709	82

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 весна/лето аллергии (искл. рыба и яйцо)						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша гречневая жидкая без молока 3 - 7 лет	210	12	3	53	296	19
завтрак		Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	17
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
обед		Салат из горошка зеленого консервированного	60	18	3	4	50	7
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	7	68	15
обед		Макаронные изделия отварные с маслом	165	9	7	45	282	
обед		Гуляш из отварного мяса (сад)	160	21	17	5	252	1
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Уплотненный полдник		Крокеты из моркови с изюмом	100	3	3	25	146	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Уплотненный полдник		Яблоки свежие	100			10	44	10
Уплотненный полдник		Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	17
Уплотненный полдник		Соль	6					
Итого			1 691	93	48	246	1 767	86

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 весна/лето аллергии (искл. рыба и яйцо)						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшеничная без молока 3 - 7 лет	210	9	3	53	279	21
завтрак		Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	17
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
обед		Салат картофельный	60	1	3	8	64	1
обед		Суп картофельный с домашней лапшой	200	2	2	13	85	7
обед		Капуста тушеная	165	3	5	16	124	28
обед		Котлеты, биточки, шницели из говядины	80	11	9	8	159	1
обед		Компот из кураги	180			25	103	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	

обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Уплотненный полдник		Запеканка капустная	100	4	6	15	131	21
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Уплотненный полдник		Булочка ванильная	75	6	6	23	242	
Уплотненный полдник		Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	17
Уплотненный полдник		Соль	6					
Итого			1 596	68	41	238	1 706	113
Итого всего			16 655	697	451	2 485	17 128	1 372
Среднее			1 665,5	69,7	45,1	248,5	1 712,8	137,2