

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКИЙ САД № 22»

«22-ТЙ НОМЕРО НЫЛПИ САД»
ШКОЛАОЗЪ ДЫШЕТОНЪЯ
МУНИЦИПАЛ КОНЬДЭТЭН
ВОЗИСЬКИСЬ УЖЬЮРТ

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: 1-3 года весна/лето аллергии (искл. рыба и яйцо)

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето аллергии (искл. рыба и яйцо)						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай без сахара 1 - 3 года	150	6	1	1	39	12
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Каша вязкая гречневая	160	5	5	22	156	
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Капуста тушеная	125	3	4	12	94	21
обед		Котлеты, биточки, шницели рыбные	60		3	21	85	
обед		Суп картофельный с Геркулесом	175	2	2	10	65	6
обед		Салат из свежих помидоров	40		3	1	29	9
Уплотненный полдник		Суфле из рыбы	60					
Уплотненный полдник		Макаронные изделия отварные с маслом	125	7	5	34	214	
Уплотненный полдник		Яблоки свежие	100			10	44	10
Уплотненный полдник		Чай без сахара 1 - 3 года	150	6	1	1	39	12
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Уплотненный полдник		Соль	4					
Итого			1 419	52	36	188	1 265	70

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето аллергии (искл. рыба и яйцо)						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша рисовая без молока 1 - 3 года	160	2		25	114	13
завтрак		Чай без сахара 1 - 3 года	150	6	1	1	39	12
завтрак		Батон	20	2		10	47	
обед		Салат из горошка зеленого консервированного	40	12	2	3	33	4

обед		Щи из свежей капусты с картофелем	175	1	3	6	59	13
обед		Гуляш из отварного мяса (сад)	140	18	14	5	221	1
обед		Картофель отварной	125	2	2	13	76	11
обед		Компот из изюма	150			21	86	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Уплотненны й полдник		Запеканка капустная	100	4	6	15	131	21
Уплотненны й полдник		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Уплотненны й полдник		Печенье	40	3	7	27	180	
Уплотненны й полдник		Напиток из плодов шиповника	150	1		14	61	75
Уплотненны й полдник		Соль	4					
Итого			1 344	56	35	183	1 252	150

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето аллергии (искл. рыба и яйцо)						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай без сахара 1 - 3 года	150	6	1	1	39	12
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Каша овсяная без молока 1 - 3 года	160	4	2	20	115	13
обед		Компот из кураги	150			21	86	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Каша перловая вязкая	125	3	3	18	113	
обед		Мясо отварное	60	17	2		89	
обед		Суп картофельный с домашней лапшой	175	2	2	12	75	6
обед		Салат из свёклы с сыром и чесноком	40	2	3	3	47	2
Уплотненны й полдник		Салат из квашеной капусты с луком	40	1	2	3	34	8
Уплотненны й полдник		Картофель отварной	100	1	2	10	61	9
Уплотненны й полдник		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Уплотненны й полдник		Булочка ванильная	75	6	6	23	242	
Уплотненны й полдник		Напиток из плодов шиповника	150	1		14	61	75
Уплотненны й полдник		Соль	4					
Итого			1 349	50	30	178	1 280	125

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето аллергии (искл. рыба и яйцо)						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай без сахара 1 - 3 года	150	6	1	1	39	12
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
завтрак		Каша Дружба без молока 1 - 3 года	160	2	3	18	115	14
обед		Напиток из плодов шиповника	150	1		14	61	75
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Суфле из отварного мяса с рисом	60	9	7	10	139	
обед		Рагу из овощей	125	3	5	13	108	18
обед		Суп картофельный с клецками	175	2	2	10	68	3
обед		Кабачковая икра (промышленного производства)	40		2	3	31	4
Уплотненны й полдник		Салат из свежих помидоров	40		3	1	29	9
Уплотненны й полдник		Запеканка капустная	100	4	6	15	131	21
Уплотненны й полдник		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Уплотненны й полдник		Печенье	40	3	7	27	180	
Уплотненны й полдник		Напиток из плодов шиповника	150	1		14	61	75
Уплотненны й полдник		Соль	4					
Итого			1 324	41	39	184	1 273	231

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето аллергии (искл. рыба и яйцо)						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшеничная без молока 1 - 3 года	160	5	1	29	152	12
завтрак		Чай без сахара 1 - 3 года	150	6	1	1	39	12
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
обед		Салат из квашеной капусты с луком	40	1	2	3	34	8
обед		Пуштышдыд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на мясном бульоне	175	4	3	9	75	8
обед		Пюре гороховое с маслом	125	11	6	29	212	
обед		Котлеты, биточки, шницели из говядины	60	8	7	6	119	1
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Уплотненный полдник		Салат из свежих помидоров и огурцов	40		2	1	28	4
Уплотненный полдник		Булочка ванильная	75	6	6	23	242	
Уплотненный полдник		Чай без сахара 1 - 3 года	150	6	1	1	39	12
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Уплотненный полдник		Соль	4					
Итого			1 249	54	36	176	1 344	57

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето аллергии (искл. рыба и яйцо)						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Макаронные изделия отварные с маслом	160	9	7	44	274	
завтрак		Чай без сахара 1 - 3 года	150	6	1	1	39	12
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
обед		Салат картофельный	40	1	2	6	43	
обед		Суп картофельный с клецками	175	2	2	10	68	3
обед		Картофель отварной	125	2	2	13	76	11
обед		Рыба припущенная	60	10	2		63	1
обед		Компот из кураги	150			21	86	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Уплотненный полдник		Салат из свежих огурцов	40		2	1	27	2
Уплотненный полдник		Плов из риса с курагой 1 - 3 года	125	3	6	38	212	8
Уплотненный полдник		Напиток из плодов шиповника	150	1		14	61	75
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Уплотненный полдник		Соль	4					
Итого			1 299	41	31	201	1 267	112

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето аллергии (искл. рыба и яйцо)						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшенная (гарнирная) 150	160	4	6	26	179	
завтрак		Чай без сахара 1 - 3 года	150	6	1	1	39	12
завтрак		Батон	20	2		10	47	
обед		Салат из квашеной капусты с луком	40	1	2	3	34	8
обед		Нугылишдыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	175	4	3	19	104	4
обед		Картофель отварной	125	2	2	13	76	11
обед		Котлеты, биточки, шницели рыбные	60	6	3	21	85	
обед		Компот из изюма	150			21	86	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Уплотненный полдник		Запеканка морковная	100	3	4	20	128	2
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Уплотненный полдник		Булочка ванильная	75	6	6	23	242	

Уплотненный полдник		Чай без сахара 1 - 3 года	150	6	1	1	39	12
Уплотненный полдник		Соль	4					
Итого			1 299	45	28	201	1 264	49

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето аллергии (искл. рыба и яйцо)						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай без сахара 1 - 3 года	150	6	1	1	39	12
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
завтрак		Каша вязкая ячневая	160	4	4	23	144	
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Котлеты, биточки, шницели из говядины	60	8	7	6	119	1
обед		Рис отварной	125	3	4	31	175	
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	175	1	3	6	59	13
обед		Салат из свеклы отварной	40	1	2	3	38	4
Уплотненный полдник		Салат из квашеной капусты с луком	40	1	2	3	34	8
Уплотненный полдник		Картофель отварной	100	1	2	10	61	9
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Уплотненный полдник		Булочка ванильная	75	6	6	23	242	
Уплотненный полдник		Чай без сахара 1 - 3 года	150	6	1	1	39	12
Уплотненный полдник		Соль	4					
Итого			1 349	46	35	181	1 324	59

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето аллергии (искл. рыба и яйцо)						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша гречневая жидкая без молока 1 - 3 года	160	7	2	29	160	11
завтрак		Чай без сахара 1 - 3 года	150	6	1	1	39	12
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
обед		Салат из горошка зеленого консервированного	40	12	2	3	33	4
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	175	1	3	6	59	13
обед		Макаронные изделия отварные с маслом	125	7	5	34	214	
обед		Гуляш из отварного мяса (сад)	140	18	14	5	221	1
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
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 1 - 3 года	150	6	1	1	39	12
Уплотненный полдник		Соль	4					
Итого			1 414	67	38	188	1 359	63

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето аллергии (искл. рыба и яйцо)						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшеничная без молока 1 - 3 года	150	5	1	27	143	11
завтрак		Чай без сахара 1 - 3 года	150	6	1	1	39	12
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
обед		Салат картофельный	40	1	2	6	43	
обед		Суп картофельный с домашней лапшой	175	2	2	12	75	6
обед		Капуста тушеная	125	3	4	12	94	21
обед		Котлеты, биточки, шницели из говядины	60	8	7	6	119	1

обед		Компот из кураги	150			21	86	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Уплотненны й полдник		Запеканка капустная	100	4	6	15	131	21
Уплотненны й полдник		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Уплотненны й полдник		Булочка ванильная	75	6	6	23	242	
Уплотненны й полдник		Чай без сахара 1 - 3 года	150	6	1	1	39	12
Уплотненны й полдник		Соль	4					
Итого			1 299	50	33	177	1 299	84
Итого всего			13 345	502	341	1 857	12 927	1 000
Среднее			1 334,5	50,2	34,1	185,7	1 292,7	100