

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
28.02.2025г.

22 МБДОУ № 22

Сводное типовое меню

Список рационов: 3-7 года весна/лето корпус 2

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с сахаром	180			13	50	
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 из говядины	80		6	5	4	80
обед		Суп картофельный с Геркулесом	200		2	2	11	74
обед		Салат из свежих помидоров	60	1	4		2	44
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
Уплотненный полдник		Молоко кипяченое	180		5	5	9	102
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	40		3		20	94
Уплотненный полдник		Соль	6					
Итого			1 766	56	49	240	1 645	60

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша рисовая жидкая молочная	210	3	5	35	198	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
обед		Салат из горошка зеленого консервированного	60		18	3	4	50
обед		Борщ с капустой и картофелем	200	1	4		10	82
обед		Котлеты, биточки, шницели рыбные	80		8	4	28	114
обед		Картофель отварной	165	2	3		17	100
обед		Компот из изюма	180				25	103
обед		Хлеб ржаной	40	2			18	84
обед		Хлеб пшеничный	40	3			20	94
Уплотненный полдник		Сырники из творога	100		19	13	11	234

Уплотненны й полдник		Джем, повидло	30			17	64	
Уплотненны й полдник		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Уплотненны й полдник		Печенье	40	3	7	27	180	
Уплотненны й полдник		Йогурт	180	6	6	22	167	
Уплотненны й полдник		Соль	6					
Итого			1 581	73	47	282	1 719	31

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	210	4	7	25	175	
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		Птица в соусе с томатом	80	8	11	3	121	2
обед		Суп картофельный с домашней лапшой на курином бульоне	200	3	2	14	91	7
обед		Салат из свёклы с сыром и чесноком	60	3	5	4	71	3
Уплотненны й полдник		Салат из квашеной капусты с луком	60	1	3	5	51	12
Уплотненны й полдник		Картофель отварной	150	2	3	15	91	14
Уплотненны й полдник		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Уплотненны й полдник		Булочка ванильная (дрожжи сухие)	75	6	6	23	242	
Уплотненны й полдник		Напиток из плодов шиповника	180	1		17	73	90
Уплотненны й полдник		Соль	6					
Итого			1 706	45	52	243	1 683	129

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
завтрак		Каша вязкая молочная Дружба	210	7	8	29	211	2
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Напиток из плодов шиповника	180	1		17	73	90
обед		Рагу из овощей	165	4	7	17	143	24
обед		Суфле из отварного мяса с рисом	160	20	8	22	241	9
обед		Суп картофельный с клецками	200	2	3	11	78	4
обед		Кабачковая икра (промышленного производства)	60	1	3	5	47	6
Уплотненны й полдник		Салат из свежих помидоров	60	1	4	2	44	13
Уплотненны й полдник		Запеканка из творога с морковью	100	12	10	24	234	1
Уплотненны й полдник		Соус молочный (сладкий)	30	1	1	4	31	
Уплотненны й полдник		Йогурт	180	6	6	22	167	
Уплотненны й полдник		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Уплотненны й полдник		Джем, повидло	10			6	21	
Уплотненны й полдник		Соль	6					
Итого			1 701	70	55	245	1 753	150

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	210	6	6	35	215	
завтрак		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
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		Пуштыешыд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне	200	4	3	9	80	9
обед		Котлеты рубленые из птицы	80	13	13	13	219	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	
Уплотненны й полдник		Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1	4	2	42	6
Уплотненны й полдник		Пирожки печёные с рыбой 60гр	75	8	4	14	128	
Уплотненны й полдник		Молоко кипяченое	180	5	5	9	102	2
Уплотненны й полдник		Соль	6					
Итого			1 516	63	56	218	1 627	30

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Суп молочный с макаронными изделиями	210	6	5	20	152	1
завтрак		Чай с сахаром	180			13	50	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
обед		Салат картофельный	60	1	3	8	64	1
обед		Суп картофельный с рыбными фрикадельками (сад)	200	7	2	12	95	8
обед		Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)	160	14	9	20	219	20
обед		Компот из кураги	180			25	103	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Уплотненны й полдник		Салат из свежих огурцов	60		4	1	40	3
Уплотненны й полдник		Плов из риса с курагой 3 - 7 лет	165	7	10	85	469	12
Уплотненны й полдник		Напиток из плодов шиповника	180	1		17	73	90
Уплотненны й полдник		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Уплотненны й полдник		Соль	6					
Итого			1 561	46	40	274	1 674	135

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшенная жидкая молочная	210	5	6	32	202	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
обед		Салат из квашеной капусты с луком	60	1	3	5	51	12
обед		Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	200	4	4	22	119	5
обед		Запеканка картофельная с мясом	160	13	8	36	268	22
обед		Компот из изюма	180			25	103	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Уплотненны й полдник		Запеканка из творога	100	18	12	13	232	
Уплотненны й полдник		Соус молочный (сладкий)	30	1	1	4	31	
Уплотненны й полдник		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Уплотненны й полдник		Яблоки свежие	100			10	44	10
Уплотненны й полдник		Йогурт	180	6	6	22	167	
Уплотненны й полдник		Соль	6					
Итого			1 556	61	42	255	1 644	50

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая ячневая молочная	210	4	5	34	202	
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1

завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
обед		Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	56	6
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	7	68	15
обед		Плов из птицы (сад)	210	21	20	36	406	1
обед		Напиток из плодов шиповника	180	1		17	73	90
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Уплотненны й полдник		Салат из квашеной капусты с луком	60	1	3	5	51	12
Уплотненны й полдник		Картофель отварной	150	2	3	15	91	14
Уплотненны й полдник		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Уплотненны й полдник		Булочка Веснушка (дрожжи сухие)	75	6	5	40	227	
Уплотненны й полдник		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
Уплотненны й полдник		Соль	6					
Итого			1 671	56	53	262	1 752	139

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Омлет натуральный с маслом	100	9	13	2	156	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Макаронные изделия отварные с маслом	165	9	7	45	282	
обед		Рыба, припущенная с овощами	80	6		3	36	1
обед		Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	10	82	8
обед		Салат из горошка зеленого консервированного	60	18	3	4	50	7
Уплотненны й полдник		Крокеты из моркови с изюмом	150	5	5	38	219	
Уплотненны й полдник		Джем, повидло	30			17	64	
Уплотненны й полдник		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Уплотненны й полдник		Яблоки свежие	100			10	44	10
Уплотненны й полдник		Молоко кипяченое	180	5	5	9	102	2
Уплотненны й полдник		Соль	6					
Итого			1 591	66	46	249	1 631	29

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша манная жидкая молочная	210	3	5	28	168	
завтрак		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
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		Котлеты рубленые из птицы	80	13	13	13	219	1
обед		Капуста тушеная	165	3	5	16	124	28
обед		Компот из кураги	180			25	103	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Уплотненны й полдник		Запеканка капустная	150	6	9	22	197	32
Уплотненны й полдник		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Уплотненны й полдник		Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	75	10	6	31	216	
Уплотненны й полдник		Молоко кипяченое	180	5	5	9	102	2
Итого			1 640	58	54	252	1 749	71
Итого всего			16 289	594	494	2 520	16 877	824
Среднее			1 628,9	59,4	49,4	252	1 687,7	82,4