

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №22
НА Иванова
28.02.2024 г.

022 МБДОУ № 22

Сводное типовое меню

Список рационов: 1-3 года весна/лето

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
Прием пищи	Вид блюда	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с сахаром	150			10	42	
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 из говядины	60	4	3	3	60	
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	10	5	2	96	
Уплотненный полдник		Макаронные изделия отварные с маслом	125	7	5	34	214	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Уплотненный полдник		Яблоки свежие	100			10	44	10
Уплотненный полдник		Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	2
Уплотненный полдник		Соль	4					
Итого			1 419	43	38	186	1 289	48

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
Прием пищи	Вид блюда	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша рисовая жидкая молочная	160	2	4	27	151	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
обед		Салат из горошка зеленого консервированного	40	12	2	3	33	4
обед		Борщ с капустой и картофелем	175	1	3	9	72	7
обед		Котлеты, биточки, шницели рыбные	60	6	3	21	85	
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	
Уплотненный полдник		Сырники из творога	50	9	6	6	117	
Уплотненный полдник		Джем, повидло	30			17	64	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Уплотненный полдник		Печенье	30	2	5	21	135	
Уплотненный полдник		Йогурт	150	5	5	18	140	
Уплотненный полдник		Соль	4					
Итого			1 234	48	32	220	1 281	23

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
Прием пищи	Вид блюда	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Какао с молоком	150	3	3	13	89	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	

завтрак		Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	160	3	5	19	133	
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		Птица в соусе с томатом	60	6	8	2	91	1
обед		Суп картофельный с домашней лапшой на курином бульоне	175	3	2	12	80	6
обед		Салат из свёклы с сыром и чесноком	40	2	3	3	47	2
Уплотненный полдник		Салат из квашеной капусты с луком	40	1	2	3	34	8
Уплотненный полдник		Картофель отварной	125	2	2	13	76	11
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Уплотненный полдник		Булочка ванильная (дрожжи сухие)	60	5	5	19	193	
Уплотненный полдник		Напиток из плодов шиповника	150	1		14	61	75
Уплотненный полдник		Соль	4					
Итого			1 359	36	40	190	1 321	104

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
Прием пищи	Вид блюда	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
завтрак		Каша вязкая молочная Дружба	160	5	6	22	161	2
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Напиток из плодов шиповника	150	1		14	61	75
обед		Рагу из овощей	125	3	5	13	108	18
обед		Запеканка Загадка (удмуртское блюдо)	180		9	25	271	10
обед		Суп картофельный с клецками	175	2	2	10	68	3
обед		Кабачковая икра (промышленного производства)	40		2	3	31	4
Уплотненный полдник		Салат из свежих помидоров	40		3	1	29	9
Уплотненный полдник		Запеканка из творога с морковью	50	6	5	12	117	
Уплотненный полдник		Соус молочный (сладкий)	30	1	1	4	31	
Уплотненный полдник		Йогурт	150	5	5	18	140	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Уплотненный полдник		Джем, повидло	10			6	21	
Уплотненный полдник		Соль	4					
Итого			1 384	56	43	192	1 396	122

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
Прием пищи	Вид блюда	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	160	4	5	27	164	
завтрак		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
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		Пуштыешыд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне	175	3	3	8	70	8
обед		Котлеты рубленные из птицы	60	9	10	10	164	
обед		Пюре гороховое с маслом	125	11	6	29	212	
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		Пирожки печёные с рыбой 60гр	60	6	3	11	103	
Уплотненный полдник		Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	2
Уплотненный полдник		Соль	4					

Итого		1 204	47	44	167	1 270	22
-------	--	-------	----	----	-----	-------	----

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
Прием пищи	Вид блюда	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Суп молочный с макаронными изделиями	175	5	5	16	127	1
завтрак		Чай с сахаром	150			10	42	
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
обед		Салат картофельный	40	1	2	6	43	
обед		Суп картофельный с рыбными фрикадельками (сад)	175	6	2	10	83	7
обед		Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)	120	11	7	15	164	15
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 3 - 7 лет	125	6	8	65	355	9
Уплотненный полдник		Напиток из плодов шиповника	150	1		14	61	75
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Уплотненный полдник		Соль	4					
Итого			1 249	37	33	211	1 306	109

Неделя: 2. День 2

Прием пищи		Вид блюда	1-3 года весна/лето					
Прием пищи	Вид блюда	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшенная жидкая молочная	160	3	5	25	154	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
обед		Салат из квашеной капусты с луком	40	1	2	3	34	8
обед		Нугылишд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	175	4	3	19	104	4
обед		Запеканка картофельная с печенью	140	11	7	31	235	19
обед		Компот из изюма	150			21	86	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Уплотненный полдник		Запеканка из творога	50	9	6	7	116	
Уплотненный полдник		Соус молочный (сладкий)	30	1	1	4	31	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Уплотненный полдник		Яблоки свежие	100			10	44	10
Уплотненный полдник		Йогурт	150	5	5	18	140	
Уплотненный полдник		Соль	4					
Итого			1 259	43	31	202	1 266	42

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
Прием пищи	Вид блюда	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая ячневая молочная	160	3	4	26	154	
завтрак		Какао с молоком	150	3	3	13	89	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
обед		Салат из свеклы отварной	40	1	2	3	38	4
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	175	1	3	6	59	13
обед		Плов из птицы (сад)	180	18	17	31	348	1
обед		Напиток из плодов шиповника	150	1		14	61	75
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
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 Веснушка (дрожжи сухие)	60	5	4	32	181	

Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
Уплотненный полдник		Соль	4					
Итого			1 329	46	42	202	1 390	111

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
Прием пищи	Вид блюда	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Омлет натуральный с маслом	80	7	10	2	125	
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Макаронные изделия отварные с маслом	125	7	5	34	214	
обед		Рыба, припущенная с овощами	60	4		2	27	1
обед		Борщ с капустой и картофелем	175	1	3	9	72	7
обед		Салат из горошка зеленого консервированного	40	12	2	3	33	4
Уплотненный полдник		Крокеты из моркови с изюмом	100	3	3	25	146	
Уплотненный полдник		Джем, повидло	30			17	64	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Уплотненный полдник		Яблоки свежие	100			10	44	10
Уплотненный полдник		Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	2
Уплотненный полдник		Соль	4					
Итого			1 284	48	36	195	1 284	25

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
Прием пищи	Вид блюда	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша манная жидкая молочная	160	2	4	21	128	
завтрак		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
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		Котлеты рубленые из птицы	60	9	10	10	164	
обед		Капуста тушеная	125	3	4	12	94	21
обед		Компот из кураги	150			21	86	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Уплотненный полдник		Запеканка капустная	100	4	6	15	131	21
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Уплотненный полдник		Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	60	8	5	25	173	
Уплотненный полдник		Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	2
Итого			1 290	46	42	194	1 344	50
Итого всего			13 011	450	381	1 959	13 147	656
Среднее			1 301,1	45	38,1	195,9	1 314,7	65,6