

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №273
С.Б.Кирюшина
Приказ № 444 от 22.04.2015

10-ти дневное меню

Список рационов: 3-7 лет весна/лето

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая гречневая	190	6	6	27	185	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	93	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Напиток из плодов шиповника	150	1		14	61	75
обед		Нугулишyd (Суп картофельный с горохом и нугулями, удмуртскоеблюдо) на курином бульоне	250	6	3	29	156	6
обед		Суфле из рыбы	80	13	7	3	128	
обед		Пюре картофельное	150	3	5	20	138	18
обед		Компот из сушеных фруктов	200			28	114	
обед		Хлеб пшеничный	60	5		30	141	
обед		Хлеб ржаной	60	3	1	27	126	
Уплотненн ый полдник		Макаронные изделия отварные с маслом	200	11	9	55	342	
Уплотненн ый полдник		Салат из свеклы отварной	80	1	5	7	75	8
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	200	4	3	15	103	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненн ый полдник		Соль	5					
Итого			1 885	60	49	294	1 846	108

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	190	3	6	23	158	
завтрак		Какао с молоком	190	4	3	16	113	2
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	8	85	18
обед		Сметана	9		1		15	
обед		Суфле из птицы	70	7	10	3	234	
обед		Пюре гороховое с маслом	150	14	7	35	255	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Хлеб ржаной	60	3	1	27	126	
обед		Хлеб пшеничный	80	6	1	39	188	
Уплотненн ый полдник		Каша манная жидкая молочная	180	3	4	24	144	
Уплотненн ый полдник		Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	60	4	8	19	219	
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
Уплотненн ый полдник		Соль	5					
Итого			1 739	52	53	258	1 879	22

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
		Чай с молоком или сливками	190	3	3	14	98	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
завтрак		Каша вязкая молочная Дружба	190	6	7	26	191	2
завтрак		Печенье	40	3	7	27	180	
2 завтрак			40	1	2	3	32	1
обед		Соус сметанный с томатом	10	1		5	24	
обед		Хлеб пшеничный	50	2	1	22	105	
обед		Хлеб ржаной	180			25	103	
обед		Компот из сушеных фруктов	150					
обед		Пюре картофельное с морковью		3	5	18	125	16
обед		Птица отварная	80	18	14		195	
обед		Сметана	10		2		16	
обед		Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	103	10
Уплотненн ый полдник		Запеканка из творога	150					
				27	18	20	348	
Уплотненн ый полдник		Соус молочный (сладкий)	40					
				1	2	5	41	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	70					
				5	1	34	165	
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	200					
						14	56	
Уплотненн ый полдник		Соль	5					
Итого			1 695	76	70	241	1 889	29

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая пшеничная	190	5	5	32	194	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	190	3	3	13	89	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Джем, повидло	30			17	64	
завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250	4	4	16	115	6
обед		Жаркое по-домашнему (сад)	200	15	11	29	454	16
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	10	1		5	24	
обед		Хлеб ржаной	60	3	1	27	126	
Уплотненн ый полдник		салат из свеклы и моркови	80					
				1	8	7	105	7
Уплотненн ый полдник		Омлет с рисом	110					
				10	11	24	239	
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	180					
						13	50	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	60					
				5		30	141	
Уплотненн ый полдник		Соль	5					
Итого			1 675	49	43	262	1 816	80

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая пшеничная молочная	190	5	6	35	211	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	190	3	3	13	89	1
завтрак		Батон	40	3		20	94	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	180					
				3	4	7	74	13
обед		Суфле "Золотая рыбка"	80	12	12	12	203	1
обед		Пюре картофельное	150	3	5	20	138	18
обед		Соус сметанный	40	1	2	2	30	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	

обед		Хлеб ржаной	60	3	1	27	126	
обед		Хлеб пшеничный	60	5		30	141	
Уплотненн ый полдник		Суп молочный с макаронными изделиями	230	7	6	22	167	1
Уплотненн ый полдник		Булочка ванильная (дрожжи сухие)	100	8	8	31	322	
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	200			14	56	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Итого			1 808	53	51	267	1 828	84

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак		Батон	10	1		5	24	
завтрак		Джем, повидло	30			17	64	
завтрак		Каша манная жидкая молочная	180	3	4	24	144	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Соус сметанный	40	1	2	2	30	
обед		Хлеб пшеничный	60	5		30	141	
обед		Хлеб ржаной	60	3	1	27	126	
обед		Компот из сушеных фруктов	190			26	108	
обед		Суфле из рыбы	80	13	7	3	128	
обед		Пюре картофельное	150	3	5	20	138	18
обед		Суп с макаронными изделиями	180	2	4	11	87	
обед		Салат из горошка зеленого консервированного	60	18	3	4	50	7
Уплотненн ый полдник		Каша рассыпчатая гречневая	180	10	7	46	293	
Уплотненн ый полдник		Салат из свеклы отварной	80	1	5	7	75	8
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	180			13	50	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Уплотненн ый полдник		Печенье	30	2	5	21	135	
Итого			1 833	69	46	301	1 835	84

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	190	3	3	13	89	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Каша вязкая молочная Дружба	190	6	7	26	191	2
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Соус томатный	40		2	3	30	1
обед		Хлеб пшеничный	60	5		30	141	
обед		Хлеб ржаной	60	3	1	27	126	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Макаронные изделия отварные с маслом	150	9	7	41	257	
обед		Кнели куриные с рисом	80	17	14	5	209	
обед		Суп картофельный с клецками	200	2	3	11	78	4
Уплотненн ый полдник		Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	19	145	1
Уплотненн ый полдник		Булочка российская	80	6	6	44	257	

Уплотненн ый полдник	Чай с сахаром	180			13	50	
Уплотненн ый полдник	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненн ый полдник	Соль	5					
Итого		1 770	62	52	292	1 870	11

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак		Батон	20	2		10	47
завтрак		Масло порциями	10		7		66
завтрак		Чай с молоком или сливками	200	4	3	15	103
завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41
завтрак		Каша вязкая геркулесовая молочная	200	5	7	32	210
обед		Жаркое по-домашнему (ясли)	200	11	8	22	340
обед		Хлеб ржаной	60	3	1	27	126
обед		Хлеб пшеничный	60	5		30	141
обед		Компот из сушеных фруктов	200			28	114
обед		Сметана	10		2		16
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	230	2	4	8	78
обед		Пюре морковное	60	1		5	29
Уплотненн ый полдник		Пудинг из творога с рисом	150				
				22	15	28	336
Уплотненн ый полдник		Соус молочный (сладкий)	40				
				1	2	5	41
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	180				
				3	3	14	92
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	25				
				2		12	59
Уплотненн ый полдник		Соль	5				
Итого		1 750	61	52	245	1 839	81

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак		Молоко кипяченое	190	6	5	10	108
завтрак		Батон	20	2		10	47
завтрак		Джем, повидло	30			17	64
завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43
завтрак		Каша вязкая пшеничная	190	5	5	32	194
обед		Пюре гороховое с маслом	150	14	7	35	255
обед		Хлеб ржаной	60	3	1	27	126
обед		Хлеб пшеничный	60	5		30	141
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103
обед		Котлеты рубленые из птицы	80	13	13	13	219
обед		Суп картофельный с домашней лапшой	200	2	2	13	85
обед		Икра свекольная	60	1	3	7	60
Уплотненн ый полдник		Суп молочный с рисом	200				
				5	5	17	132
Уплотненн ый полдник		Ватрушка с картофелем 75г	90				
				4	3	19	124
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	180				
						13	50
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	30				
				2		15	71
Уплотненн ый полдник		Соль	5				
Итого		1 825	63	44	293	1 822	19

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето					
------------	-----------	--------------------	--	--	--	--	--

	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Чай с сахаром	200			14	56	
завтрак	Батон	20	2		10	47	
завтрак	Масло порциями	5		4		33	
завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
завтрак	Каша рисовая жидкая молочная	180	2	4	30	170	
обед	Каша вязкая гречневая	150	5	5	21	146	
обед	Хлеб ржаной	60	3	1	27	126	
обед	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	
обед	Компот из сушеных фруктов	190			26	108	
обед	Суфле "Золотая рыбка"	80	12	12	12	203	1
обед	Суп из овощей с мясом птицы со сметаной	200	4	8	9	125	18
обед	Салат из горошка зеленого консервированного	60	18	3	4	50	7
Уплотненный полдник	Икра свекольная	80					
			2	4	10	80	5
Уплотненный полдник	Омлет с рисом	110					
			10	11	24	239	
Уплотненный полдник	Молоко кипяченое	180					
			5	5	9	102	2
Уплотненный полдник	Соль	5					
Уплотненный полдник	Пряники заварные	40					
			3	1	30	138	
Итого		1 720	71	58	265	1 805	83
Итого всего		17 700	616	518	2 718	18 429	601
Среднее		1 770	61,6	51,8	271,8	1 842,9	60,1