

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №273
С.Б.Кирюшина
Приказ № 444 от 22.04.2025 г.

10-ти дневное меню

Список рационов: 1-3 лет весна/лето

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак		Каша вязкая гречневая	165	5	5	23	161
завтрак		Кофейный напиток с молоком	165	3	2	12	77
завтрак		Батон	20	2		10	47
завтрак		Масло порциями	5		4		33
завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41
обед		Нугулишды (Суп картофельный с горохом и нугулями, удмуртское блюдо) на курином бульоне	200	5	3	23	125
обед		Суфле из рыбы	60	10	5	2	96
обед		Пюре картофельное	120	2	4	16	110
обед		Компот из сушеных фруктов	165			23	94
обед		Хлеб пшеничный	35	3		17	82
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63
Уплотненный полдник		Макаронные изделия отварные с маслом	150	9	7	41	257
Уплотненный полдник		Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	56
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	165	3	3	12	85
Уплотненный полдник		Печенье	20	1	3	14	90
Уплотненный полдник		Соль	3				
Итого			1 463	45	40	220	1 417

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак		Каша овсяная (геркулес) жидкая молочная	160	3	5	19	133
завтрак		Какао с молоком	160	3	3	14	95
завтрак		Батон	25	2		12	59
завтрак		Масло порциями	5		4		33
завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3	5	51
обед		Сметана	7		1		11
обед		Суфле из птицы	50	5	7	2	167
обед		Пюре гороховое с маслом	110	10	5	26	187
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84
обед		Хлеб пшеничный	25	2		12	59
Уплотненный полдник		Каша манная жидкая молочная	150	2	4	20	120
Уплотненный полдник		Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	60	4	8	19	219
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77
Уплотненный полдник		Соль	3				
Итого			1 345	38	42	189	1 424

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с молоком или сливками	165	3	3	12	85	
завтрак		Батон	15	1		7	35	
завтрак		Сыр порциями	5	1	1		18	
завтрак		Каша вязкая молочная Дружба	165	5	6	23	166	2
2 завтрак		Печенье	20	1	3	14	90	
обед		Соус сметанный с томатом	30	1	1	2	24	
обед		Хлеб пшеничный	10	1		5	24	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Компот из сушеных фруктов	165			23	94	
обед		Пюре картофельное с морковью	120	2	4	14	100	13
обед		Птица отварная	60	14	10		146	
обед		Сметана	7		1		11	
обед		Борщ с капустой и картофелем	190	1	4	10	78	8
Уплотненн ый полдник		Запеканка из творога	130					
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	45	23	16	17	302	
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	165	3		22	106	
Уплотненн ый полдник		Соль	3			12	46	
Уплотненн ый полдник		Соус молочный (сладкий)	30					
Итого			1 365	59	50	183	1 440	23

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая пшеничная	165	4	4	28	168	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	165	3	2	12	77	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	200	3	3	13	92	4
обед		Жаркое по-домашнему (ясли)	150	8	6	17	255	9
обед		Компот из сушеных фруктов	165			23	94	
обед		Хлеб пшеничный	10	1		5	24	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Уплотненн ый полдник		салат из свеклы и моркови	60	1	6	5	78	5
Уплотненн ый полдник		Омлет с рисом	110	10	11	24	239	
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	165			12	46	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Итого			1 443	38	32	223	1 451	69

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая пшеничная молочная	165	4	5	30	184	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	165	3	2	12	77	1
завтрак		Батон	15	1		7	35	
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	200	3	4	8	83	15
обед		Суфле "Золотая рыбка"	60	9	9	9	152	1
обед		Пюре картофельное	120	2	4	16	110	15
обед		Соус сметанный	30		1	2	22	

обед		Компот из сушеных фруктов	165			23	94	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	55	4		27	129	
Уплотненн ый полдник		Суп молочный с макаронными изделиями	180					
Уплотненн ый полдник		Булочка российская	80	5	5	17	131	1
Уплотненн ый полдник		Соль	3	6	6	44	257	
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	165					
Итого			1 548	39	40	12	46	
Неделя: 2. День 1						234	1 478	83

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Какао с молоком	165	3	3	14	98	1
завтрак		Батон	10	1		5	24	
завтрак		Джем, повидло	30			17	64	
завтрак		Каша манная жидкая молочная	165					
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100	2	4	22	132	
обед		Соус сметанный	30			9	41	50
обед		Хлеб пшеничный	40	3	1	2	22	
обед		Хлеб ржаной	40	2		20	94	
обед		Компот из сушеных фруктов	165			18	84	
обед		Суфле из рыбы	60	10	5	23	94	
обед		Пюре картофельное	120	2	4	2	96	
обед		Суп с макаронными изделиями	165			16	110	15
обед		Салат из горошка зеленого консервированного	40	2	3	10	80	
Уплотненн ый полдник		Каша рассыпчатая гречневая	165	12	2	3	33	4
Уплотненн ый полдник		Салат из свеклы отварной	60	9	7	43	268	
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	165	1	4	5	56	6
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	20			12	46	
Уплотненн ый полдник		Соль	3	2		10	47	
Уплотненн ый полдник		Печенье	20					
Итого			1 563	50	36	14	90	
Неделя: 2. День 2						245	1 479	76

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	165	3	2	12	77	1
завтрак		Батон	25	2		12	59	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Каша вязкая молочная Дружба	165	5	6	23	166	2
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Соус томатный	30		1	2	23	1
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Компот из сушеных фруктов	165			23	94	
обед		Макаронные изделия отварные с маслом	120	7	5	33	205	
обед		Кнели куриные с рисом	50	10	9	3	131	
обед		Суп картофельный с клецками	165	2	2	9	64	3
Уплотненн ый полдник		Суп молочный с макаронными изделиями	150					
Уплотненн ый полдник		Булочка российская	60	4	4	14	109	1
			4	5	33	193		

Уплотненн ый полдник	Чай с сахаром	165			12	46	
Уплотненн ый полдник	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
Уплотненн ый полдник	Соль	4.000					
Итого		1 444	43	38	221	1 412	10

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						Витамин С
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
завтрак		Батон	15	1		7	35	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Чай с молоком или сливками	165	3	3	12	85	
завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
завтрак		Каша вязкая геркулесовая молочная	165	4	6	26	173	
обед		Жаркое по-домашнему (ясли)	150	8	6	17	255	9
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Компот из сушеных фруктов	165			23	94	
обед		Сметана	7		1		11	
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	165	1	3	6	56	12
обед		Пюре морковное	40	1		3	19	1
Уплотненн ый полдник		Пудинг из творога с рисом	130					
				19	13	25	291	
Уплотненн ый полдник		Соус молочный (сладкий)	30					
				1	1	4	31	
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	150					
				3	2	11	77	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	15					
				1		7	35	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Итого			1 385	47	39	188	1 414	72

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						Витамин С
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
завтрак		Молоко кипяченое	165	5	4	8	94	2
завтрак		Батон	10	1		5	24	
завтрак		Джем, повидло	30			17	64	
завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
завтрак		Каша вязкая пшеничная	165	4	4	28	168	
обед		Пюре гороховое с маслом	120	11	5	28	204	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Котлеты рубленые из птицы	60	9	10	10	164	
обед		Суп картофельный с домашней лапшой	165	2	2	11	70	5
обед		Икра свекольная	40	1	2	5	40	3
Уплотненн ый полдник		Суп молочный с рисом	180					
				4	5	15	119	1
Уплотненн ый полдник		Ватрушка с картофелем 75г	75					
				3	3	16	104	1
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	150					
						10	42	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	10					
				1		5	24	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Итого			1 503	47	35	227	1 424	14

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето
------------	-----------	---------------------

	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Чай с сахаром	165			12	46	
завтрак	Батон	15	1		7	35	
завтрак	Масло порциями	5		4		33	
завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
завтрак	Каша рисовая жидкая молочная	165	2	4	28	156	
обед	Каша вязкая гречневая	120	4	4	17	117	
обед	Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед	Компот из сушеных фруктов	165			23	94	
обед	Суфле "Золотая рыбка"	60	9	9	9	152	1
обед	Суп из овощей с мясом птицы со сметаной	165	3	6	8	103	15
обед	Салат из горошка зеленого консервированного	40	12	2	3	33	4
Уплотненный полдник	Икра свекольная	60	1	3	7	60	4
Уплотненный полдник	Омлет с рисом	90	8	9	19	196	
Уплотненный полдник	Молоко кипяченое	165	5	4	8	94	2
Уплотненный полдник	Соль	3					
Уплотненный полдник	Пряники заварные	20	1		15	69	
Итого		1 418	51	45	203	1 407	76
Итого всего		14 477	457	397	2 133	14 346	514
Среднее		1 447,7	45,7	39,7	213,3	1 434,6	51,4