

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад №273"

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №273
С.Б.Кирюшин
Приказ № 72 от 28.02.2025

10-ти дневное меню

Список рационов: 3-7 лет весна/лето аллергии (искл. молоко)

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 весна/лето аллергии (искл. молоко)						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая гречневая	200	6	6	28	195	
завтрак		Чай с сахаром	250			17	70	
завтрак		Батон	40	3		20	94	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Нугылышды (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо) на курином бульоне	250	6	3	29	156	6
обед		Рыба тушеная в томате с овощами	80	20	12	5	203	2
обед		Картофель отварной	150	2	3	15	91	14
обед		Компот из сушеных фруктов	200			28	114	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Хлеб ржаной	50	2	1	22	105	
Уплотненные полдник		Салат из свеклы отварной	80	1	5	7	75	8
Уплотненные полдник		Макаронные изделия отварные с маслом	170	10	7	46	291	
Уплотненные полдник		Чай с сахаром	200			14	56	
Уплотненные полдник		Соль	3					
Уплотненные полдник		Печенье	40	3	7	27	180	
Итого			1 863	56	51	287	1 831	80

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 весна/лето аллергии (искл. молоко)						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша овсяная без молока 1 - 3 года	200	5	2	25	144	17
завтрак		Чай с сахаром	230			16	64	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		ПЦи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	7	68	15
обед		Сметана	10		2		16	
обед		Птица отварная	80	18	14		195	
обед		Пюре гороховое с маслом	150	14	7	35	255	
обед		Компот из сушеных фруктов	200			28	114	
обед		Хлеб ржаной	50	2	1	22	105	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Уплотненные полдник		Картофель отварной	180	2	3	18	109	16
Уплотненные полдник		Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	100	7	14	31	365	

Уплотненный полдник		Чай с сахаром	200			14	56	
Уплотненный полдник		Соль	5					
Итого			1 775	54	54	236	1 742	50

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 весна/лето аллергии (искл. молоко)						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с сахаром	200			14	56	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
завтрак		Каша пшеничная (гарнирная) 150	200	6	8	32	224	
2 завтрак		Печенье	40	3	7	27	180	
обед		Соус сметанный с томатом	40	1	2	3	32	1
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Хлеб ржаной	50	2	1	22	105	
обед		Компот из сушеных фруктов	200			28	114	
обед		Кнели куриные с рисом	80	17	14	5	209	
обед		Макаронные изделия отварные с маслом	150	9	7	41	257	
обед		Сметана	10		2		16	
обед		Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	103	10
Уплотненный полдник		Запеканка из творога	150					
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	45	27	18	20	348	
Уплотненный полдник				3		22	106	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	180			13	50	
Уплотненный полдник		Соль	3					
Уплотненный полдник		Джем, повидло	30					
Итого			1 698	76	67	287	2 042	11

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 весна/лето аллергии (искл. молоко)						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая пшеничная	200	5	5	33	204	
завтрак		Чай с сахаром	220			15	62	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Джем, повидло	30			17	64	
завтрак		Напиток из плодов шиповника	150	1		14	61	75
обед		Суп картофельный с клецками на курином бульоне	230	3	3	15	105	5
обед		Жаркое по-домашнему (ясли)	200	11	8	22	340	12
обед		Компот из сушеных фруктов	200			28	114	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Хлеб ржаной	50	2	1	22	105	
Уплотненный полдник		салат из свеклы и моркови	80					
Уплотненный полдник				1	8	7	105	7
Уплотненный полдник		Рис с овощами	180					
Уплотненный полдник				4	7	42	256	8
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	200					
Уплотненный полдник						14	56	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	50					
Уплотненный полдник				4		25	118	
Уплотненный полдник		Соль	5					
Итого			1 855	35	32	284	1 732	107

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 весна/лето аллергии (искл. молоко)						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С

завтрак		Каша рисовая без молока 1 - 3 года	200	3		31	142	16
завтрак		Чай с сахаром	200			14	56	
завтрак		Батон	15	1		7	35	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Напиток из плодов шиповника	150	1		14	61	75
обед		Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250					
				4	5	10	103	19
обед		Суфле " Золотая рыбка"	80	12	12	12	203	1
обед		Картофель отварной	150	2	3	15	91	14
обед		Соус сметанный	40	1	2	2	30	
обед		Компот из сушеных фруктов	200			28	114	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	55	4		27	129	
Уплотненный полдник		Капуста тушеная	200					
				4	6	19	150	34
Уплотненный полдник		Булочка российская	100					
				7	8	56	322	
Уплотненный полдник		Соль	5					
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	200					
						14	56	
Итого			1 895	41	43	267	1 642	159

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 весна/лето аллергии (искл. молоко)						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с сахаром	200			14	56	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Джем, повидло	30			17	64	
завтрак		Каша вязкая гречневая	200	6	6	28	195	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	150	1		14	61	75
обед		Соус сметанный	40	1	2	2	30	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Хлеб ржаной	50	2	1	22	105	
обед		Компот из сушеных фруктов	200			28	114	
обед		Рыба тушеная в томате с овощами	80					
				20	12	5	203	2
обед		Картофель отварной	150	2	3	15	91	14
обед		Суп с макаронными изделиями	250					
				2	5	16	121	
обед		Салат из горошка зеленого консервированного	60					
				18	3	4	50	7
Уплотненный полдник		Макароны, запечённые с яйцом	200					
				10	6	31	217	1
Уплотненный полдник		Салат из свеклы отварной	80					
				1	5	7	75	8
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	200					
						14	56	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20					
				2		10	47	
Уплотненный полдник		Соль	5					
Уплотненный полдник		Печенье	30					
				2	5	21	135	
Итого			2 015	72	48	283	1 785	107

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 весна/лето аллергии (искл. молоко)						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с сахаром	200			14	56	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Каша пшеничная (гарнирная)	150	6	8	32	224	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1		15	64	3

обед		Соус томатный	40		2	3	30	1
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Хлеб ржаной	50	2	1	22	105	
обед		Компот из сушеных фруктов	200			28	114	
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	250	3	3	14	97	5
Уплотненный полдник		Рагу из овощей	180					
Уплотненный полдник				4	7	18	156	26
Уплотненный полдник		Булочка российская	100					
Уплотненный полдник				7	8	56	322	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	200					
Уплотненный полдник						14	56	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	25					
Уплотненный полдник				2		12	59	
Уплотненный полдник		Соль	5					
Итого			1 900	55	57	304	1 957	35

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 весна/лето аллергии (искл. молоко)						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Чай с сахаром	200			14	56	
завтрак		Напиток из плодов шиповника	150	1		14	61	75
завтрак		Каша рисовая без молока 1 - 3 года	200	3		31	142	16
обед		Жаркое по-домашнему (ясли)	220	12	9	24	374	13
обед		Хлеб ржаной	50	2	1	22	105	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Компот из сушеных фруктов	200			28	114	
обед		Сметана	10		2		16	
обед		Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250					
обед				4	5	10	103	19
Уплотненный полдник		Пюре морковное	60	1		5	29	2
Уплотненный полдник		Сырники из творога	150					
Уплотненный полдник				28	19	17	351	
Уплотненный полдник		Джем, повидло	30					
Уплотненный полдник						17	64	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	200					
Уплотненный полдник						14	56	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20					
Уплотненный полдник				2		10	47	
Уплотненный полдник		Соль	5					
Итого			1 825	58	43	241	1 749	125

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 весна/лето аллергии (искл. молоко)						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с сахаром	200			14	56	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Джем, повидло	30			17	64	
завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1		15	64	3
завтрак		Каша вязкая пшеничная	200	5	5	33	204	
обед		Пюре гороховое с маслом	150	14	7	35	255	
обед		Хлеб ржаной	50	2	1	22	105	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Компот из сушеных фруктов	200			28	114	
обед		Котлеты рубленые из птицы	80	13	13	13	219	
обед		Суп картофельный с домашней лапшой	200					
обед				2	2	13	85	7
обед		Икра свекольная	60	1	3	7	60	4

Уплотненный полдник		Капуста тушеная (сливочное масло)	200	3	6	11	122	20
Уплотненный полдник		Булочка ванильная (дрожжи сухие)	100	8	8	31	322	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	200			14	56	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	10	1		5	24	
Уплотненный полдник		Соль	5					
Итого			1 905	55	45	293	1 915	34

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 весна/лето аллергии (искл. молоко)						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с сахаром	200			14	56	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Напиток из плодов шиповника	150	1		14	61	75
завтрак		Каша рисовая без молока 1 - 3 года	200	3		31	142	16
обед		Каша вязкая гречневая	150	5	5	21	146	
обед		Хлеб ржаной	50	2	1	22	105	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Компот из сушеных фруктов	200			28	114	
обед		Рыба тушеная в томате с овощами	80	20	12	5	203	2
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		Картофельные оладьи с сыром	160	8	12	24	237	5
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	200			14	56	
Уплотненный полдник		Соль	3					
Уплотненный полдник		Пряники заварные	40	3	1	30	138	
Итого			1 853	71	53	261	1 744	128
Итого всего			18 584	573	493	2 743	18 139	836
Среднее			1 858,4	57,3	49,3	274,3	1 813,9	83,6