

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
"Детский сад №273"

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

**10-ти дневное меню**

Список рационов: 1-3 года весна/лето аллергии (искл. молоко)

**Неделя: 1. День 1**

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето аллергии (искл. молоко)						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая гречневая	165	5	5	23	161	
завтрак		Чай с сахаром	200			14	56	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Нугылишд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо) на курином бульоне	200	5	3	23	125	5
обед		Рыба тушеная в томате с овощами	60	15	9	4	152	2
обед		Картофель отварной	120	2	2	12	73	11
обед		Компот из сушеных фруктов	165			23	94	
обед		Хлеб пшеничный	35	3		17	82	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Уплотненный полдник		Салат из свеклы отварной	60					
				1	4	5	56	6
Уплотненный полдник		Макаронные изделия отварные с маслом	150					
				9	7	41	257	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	200					
						14	56	
Уплотненный полдник		Соль	3					
Уплотненный полдник		Печенье	20					
				1	3	14	90	
<b>Итого</b>			<b>1 543</b>	<b>44</b>	<b>37</b>	<b>227</b>	<b>1 410</b>	<b>74</b>

**Неделя: 1. День 2**

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето аллергии (искл. молоко)						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша овсяная без молока 1 - 3 года	165	4	2	20	119	14
завтрак		Чай с сахаром	200			14	56	
завтрак		Батон	25	2		12	59	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	165	1	3	6	56	12
обед		Сметана	7		1		11	
обед		Птица отварная	60	14	10		146	
обед		Пюре гороховое с маслом	130	12	6	30	221	
обед		Компот из сушеных фруктов	165			23	94	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
Уплотненный полдник		Картофель отварной	150					
				2	3	15	91	14
Уплотненный полдник		Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	80					
				6	11	25	292	

Уплотненный полдник		Чай с сахаром	165				12	46	
Уплотненный полдник		Соль	3						
<b>Итого</b>			<b>1 485</b>	<b>46</b>	<b>40</b>	<b>197</b>	<b>1 410</b>	<b>42</b>	

### Неделя: 1. День 3

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето аллергии (искл. молоко)							
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	
завтрак		Чай с сахаром	165				12	46	
завтрак		Батон	15	1			7	35	
завтрак		Сыр порциями	5	1	1			18	
завтрак		Каша пшеничная ( гарнирная) 150	165	5	7	26		185	
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		Кнели куриные с рисом	60	13	10	4		157	
обед		Макаронные изделия отварные с маслом	120						
обед		Сметана	7		1			11	
обед		Борщ с капустой и картофелем	190	1	4	10		78	8
Уплотненный полдник		Запеканка из творога	130						
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	45						
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	165				12	46	
Уплотненный полдник		Соль	3						
Уплотненный полдник		Джем, повидло	30						
Уплотненный полдник						17		64	
<b>Итого</b>			<b>1 365</b>	<b>59</b>	<b>48</b>	<b>222</b>	<b>1 569</b>	<b>8</b>	

### Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето аллергии (искл. молоко)							
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	
завтрак		Каша вязкая пшеничная	165	4	4	28		168	
завтрак		Чай с сахаром	200			14		56	
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						
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	
Уплотненный полдник		салат из свеклы и моркови	60						
Уплотненный полдник		Рис с овощами	150						
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	165						
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	50						
Уплотненный полдник		Соль	3						
Уплотненный полдник						25		118	
Уплотненный полдник									
<b>Итого</b>			<b>1 518</b>	<b>29</b>	<b>25</b>	<b>236</b>	<b>1 404</b>	<b>75</b>	

### Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето аллергии (искл. молоко)							
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	

завтрак		Каша рисовая без молока 1 - 3 года	165	2		25	117	14
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
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		Картофель отварной	120	2	2	12	73	11
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	
Уплотненный полдник		Капуста тушеная	180	4	6	17	135	31
Уплотненный полдник		Булочка российская	80	6	6	44	257	
Уплотненный полдник		Соль	3					
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	165			12	46	
<b>Итого</b>			<b>1 548</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>225</b>	<b>1 347</b>	<b>122</b>

### Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето аллергии (искл. молоко)						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с сахаром	165			12	46	
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Джем, повидло	30			17	64	
завтрак		Каша вязкая гречневая	165	5	5	23	161	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Соус сметанный	30		1	2	22	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Компот из сушеных фруктов	165			23	94	
обед		Рыба тушеная в томате с овощами	60	15	9	4	152	2
обед		Картофель отварной	120	2	2	12	73	11
обед		Суп с макаронными изделиями	165	2	3	10	80	
обед		Салат из горошка зеленого консервированного	40	12	2	3	33	4
Уплотненный полдник		Макароны, запеченные с яйцом	165	8	5	26	179	1
Уплотненный полдник		Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	56	6
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	165			12	46	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненный полдник		Соль	3					
Уплотненный полдник		Печенье	20	1	3	14	90	
<b>Итого</b>			<b>1 573</b>	<b>55</b>	<b>34</b>	<b>230</b>	<b>1 409</b>	<b>74</b>

### Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето аллергии (искл. молоко)						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с сахаром	165			12	46	
завтрак		Батон	25	2		12	59	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Каша пшеничная ( гарнирная) 150	165	5	7	26	185	
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
Уплотненный полдник		Рагу из овощей	150					
				3	6	15	130	21
Уплотненный полдник		Булочка российская	60					
				4	5	33	193	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	165					
						12	46	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	25					
				2		12	59	
Уплотненный полдник		Соль	4.000					
<b>Итого</b>			<b>1 444</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>225</b>	<b>1 421</b>	<b>27</b>

### Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето аллергии (искл. молоко)						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Батон	15	1		7	35	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Чай с сахаром	165			12	46	
завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
завтрак		Каша рисовая без молока 1 - 3 года	165			25	117	14
обед		Жаркое по-домашнему (ясли)	180	10	7	20	306	11
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 на мясном бульоне	200					
				3	4	8	83	15
обед		Пюре морковное	40	1		3	19	1
Уплотненный полдник		Сырники из творога	130					
				24	16	15	304	
Уплотненный полдник		Джем, повидло	30					
						17	64	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	150					
						10	42	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	15					
				1		7	35	
Уплотненный полдник		Соль	3					
<b>Итого</b>			<b>1 450</b>	<b>47</b>	<b>32</b>	<b>194</b>	<b>1 408</b>	<b>91</b>

### Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето аллергии (искл. молоко)						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с сахаром	165			12	46	
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

Уплотненный полдник		Капуста тушеная (сливочное масло)	180	3	6	10	110	18
Уплотненный полдник		Булочка ванильная (дрожжи сухие)	75	6	6	23	242	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	150			10	42	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	10	1		5	24	
Уплотненный полдник		Соль	3					
<b>Итого</b>			<b>1 503</b>	<b>44</b>	<b>35</b>	<b>233</b>	<b>1 505</b>	<b>28</b>

### Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето аллергии (искл. молоко)						
		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
завтрак		Каша рисовая без молока 1 - 3 года	165	2			25	117
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		Рыба тушеная в томате с овощами	60	15	9		4	152
обед		Суп из овощей с мясом птицы со сметаной	165	3	6		8	103
обед		Салат из горошка зеленого консервированного	40	12	2		3	33
Уплотненный полдник		Икра свекольная	60	1	3		7	60
Уплотненный полдник		Картофельные оладьи с сыром	130	6	10		20	192
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	165				12	46
Уплотненный полдник		Соль	3					
Уплотненный полдник		Пряники заварные	20	1			15	69
<b>Итого</b>			<b>1 458</b>	<b>50</b>	<b>38</b>		<b>200</b>	<b>1 316</b>
<b>Итого всего</b>			<b>14 887</b>	<b>446</b>	<b>360</b>		<b>2 189</b>	<b>634</b>
<b>Среднее</b>			<b>1 488,7</b>	<b>44,6</b>	<b>36</b>		<b>218,9</b>	<b>63,4</b>