

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад №273"

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №273

С.Б.Кирюшина

Приказ № 144 от 22.04.2025 г.

10-ти дневное меню

Список рационов: 3-7 лет весна/лето аллергии (исключены молоко, глютен)

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		Джем, повидло	10			6	21	
завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Суп гречневый вегетарианский 3 - 7 лет	250	4	8	20	168	34
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	
Уплотненный полдник		Салат картофельный	80					
				1	4	11	86	1
Уплотненный полдник		Морковь припущенная	200					
				3	7	15	127	2
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	200					
						14	56	
Уплотненный полдник		Соль	3					
Итого			1 723	36	40	168	1 172	103

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 рисовая без молока 3 - 7 лет	200	4	1	43	200	22
завтрак		Чай с сахаром	250			17	70	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1		15	64	3
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	8	85	18
обед		Птица отварная	80	18	14		195	
обед		Пюре морковное	150	2	1	12	72	5
обед		Компот из сушеных фруктов	200			28	114	
Уплотненный полдник		Картофель отварной	180					
				2	3	18	109	16
Уплотненный полдник		Винегрет овощной	100					
				1	6	8	95	10
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	200					
						14	56	
Уплотненный полдник		Соль	5					
Итого			1 765	30	30	163	1 060	74

Неделя: 1. День 3

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

завтрак		Каша гречневая жидкая без молока 3 - 7 лет	200	12	3	51	282	18
завтрак		Чай с сахаром	250			17	70	
обед		Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	103	10
обед		Рис отварной	150	4	5	37	210	
обед		Птица отварная	80	18	14		195	
обед		Компот из сушеных фруктов	200			28	114	
Уплотненн ый полдник		Капуста тушеная	220	5	7	21	165	38
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	200			14	56	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Итого			1 553	41	34	181	1 195	66

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 весна/лето аллергии (искл. молоко)						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Картофель отварной	200	3	3	20	122	18
завтрак		Чай с сахаром	250			17	70	
завтрак		Напиток из плодов шиповника	150	1		14	61	75
обед		Суп картофельный на рыбном бульоне	230	6	3	16	115	12
обед		Мясо отварное	80	22	3		119	
обед		Капуста отварная	150	2		6	30	56
обед		Компот из сушеных фруктов	200			28	114	
Уплотненн ый полдник		салат из свеклы и моркови	80	1	8	7	105	7
Уплотненн ый полдник		Рис отварной	180	4	6	44	252	
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	200			14	56	
Уплотненн ый полдник		Соль	5					
Итого			1 725	39	23	166	1 044	168

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		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		Рыба отварная	80	15	3	1	89	
обед		Картофель отварной	150	2	3	15	91	14
обед		Компот из сушеных фруктов	200			28	114	
Уплотненн ый полдник		Морковь припущенная	100	1	3	7	64	1
Уплотненн ый полдник		Каша гречневая жидкая без молока 3 - 7 лет	200	12	3	51	282	18
Уплотненн ый полдник		Соль	5					
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	200			14	56	
Итого			1 735	38	17	185	1 058	143

Неделя: 2. 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	200			14	56	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	150	1		14	61	75
обед		Салат из горошка зеленого консервированного	60	18	3	4	50	7

обед		Рассольник ленинградский	250	2	5	17	121	8
обед		Картофель отварной	150	2	3	15	91	14
обед		Рыба тушеная в томате с овощами	80	20	12	5	203	2
обед		Компот из сушеных фруктов	200			28	114	
Уплотненн ый полдник		Капуста тушеная	200	4	6	19	150	34
Уплотненн ый полдник		Салат картофельный	80	1	4	11	86	1
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	200			14	56	
Уплотненн ый полдник		Соль	5					
Итого			1 775	54	39	169	1 183	141

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 весна/лето аллергии (искл. молоко)						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Морковь припущенная	250	3	8	19	159	3
завтрак		Чай с сахаром	250			17	70	
завтрак		Джем, повидло	10			6	21	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1		15	64	3
обед		Суп картофельный на рыбном бульоне	250	6	3	18	125	13
обед		Птица отварная	80	18	14		195	
обед		Картофель отварной	150	2	3	15	91	14
обед		Компот из сушеных фруктов	200			28	114	
Уплотненн ый полдник		Винегрет овощной	100	1	6	8	95	10
Уплотненн ый полдник		Каша рисовая без молока 3 - 7 лет	200	4	1	43	200	22
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	200			14	56	
Уплотненн ый полдник		Соль	5					
Итого			1 845	35	35	183	1 190	65

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 весна/лето аллергии (искл. молоко)						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша гречневая жидкая без молока 3 - 7 лет	200	12	3	51	282	18
завтрак		Чай с сахаром	200			14	56	
завтрак		Напиток из плодов шиповника	150	1		14	61	75
обед		Салат из горошка зеленого консервированного	60	18	3	4	50	7
обед		Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	4	5	10	103	19
обед		Картофель отварной	165	2	3	17	100	15
обед		Мясо отварное	80	22	3		119	
обед		Компот из сушеных фруктов	200			28	114	
Уплотненн ый полдник		Салат картофельный	80	1	4	11	86	1
Уплотненн ый полдник		Морковь припущенная	200	3	7	15	127	2
Уплотненн ый полдник		Джем, повидло	30			17	64	
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	200			14	56	
Уплотненн ый полдник		Соль	5					
Итого			1 820	63	28	195	1 218	137

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 весна/лето аллергии (искл. молоко)						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Картофель отварной	200	3	3	20	122	18
завтрак		Чай с сахаром	200			14	56	
завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1		15	64	3
обед		Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	56	6
обед		Суп картофельный на рыбном бульоне	200	5	3	14	100	10
обед		Котлеты рубленые из птицы	80	13	13	13	219	
обед		Морковь припущенная	150	2	5	11	96	2
обед		Компот из сушеных фруктов	200			28	114	
Уплотненный полдник		Капуста отварная	250	4		10	50	94
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	200			14	56	
Уплотненный полдник		Соль	5					
Итого			1 695	29	28	144	933	133

Неделя: 2. 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		Напиток из плодов шиповника	150	1		14	61	75
обед		Салат из горошка зеленого консервированного	60	18	3	4	50	7
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	7	68	15
обед		Рыба тушеная в томате с овощами	80	20	12	5	203	2
обед		Каша вязкая гречневая	150	5	5	21	146	
обед		Компот из сушеных фруктов	200			28	114	
Уплотненный полдник		Икра свекольная	80	2	4	10	80	5
Уплотненный полдник		Картофель отварной	200	3	3	20	122	18
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	200			14	56	
Уплотненный полдник		Соль	3					
Итого			1 723	53	31	168	1 098	138
Итого всего			17 359	418	305	1 722	11 151	1 168
Среднее			1 735,9	41,8	30,5	172,2	1 115,1	116,8