

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: 1-3 года весна/лето аллергики (искл. молоко)

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето аллергики (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		Нугылишyd (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	
Уплотненны й полдник		Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	56	6
Уплотненны й полдник		Макаронные изделия отварные с маслом	150	9	7	41	257	
Уплотненны й полдник		Чай с сахаром	200			14	56	
Уплотненны й полдник		Соль	3					
Уплотненны й полдник		Печенье	20	1	3	14	90	
Итого			1 543	44	37	227	1 410	74

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето аллергики (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		Ши 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	
Уплотненны й полдник		Картофель отварной	150	2	3	15	91	14
Уплотненны й полдник		Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	80	6	11	25	292	

Уплотненны й полдник		Чай с сахаром	165			12	46	
Уплотненны й полдник		Соль	3					
Итого			1 485	46	40	197	1 410	42

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 пшениная (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	7	5	33	205	
обед		Сметана	7		1		11	
обед		Борщ с капустой и картофелем	190	1	4	10	78	8
Уплотненны й полдник		Запеканка из творога	130					
				23	16	17	302	
Уплотненны й полдник		Хлеб пшеничный	45					
				3		22	106	
Уплотненны й полдник		Чай с сахаром	165					
						12	46	
Уплотненны й полдник		Соль	3					
Уплотненны й полдник		Джем, повидло	30					
						17	64	
Итого			1 365	59	48	222	1 569	8

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					
				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	
Уплотненны й полдник		салат из свеклы и моркови	60					
				1	6	5	78	5
Уплотненны й полдник		Рис с овощами	150					
				4	6	35	213	7
Уплотненны й полдник		Чай с сахаром	165					
						12	46	
Уплотненны й полдник		Хлеб пшеничный	50					
				4		25	118	
Уплотненны й полдник		Соль	3					
Итого			1 518	29	25	236	1 404	75

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	
Уплотненны й полдник		Капуста тушеная	180	4	6	17	135	31
Уплотненны й полдник		Булочка российская	80	6	6	44	257	
Уплотненны й полдник		Соль	3					
Уплотненны й полдник		Чай с сахаром	165			12	46	
Итого			1 548	33	32	225	1 347	122

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
Уплотненны й полдник		Макароны, запечённые с яйцом	165	8	5	26	179	1
Уплотненны й полдник		Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	56	6
Уплотненны й полдник		Чай с сахаром	165			12	46	
Уплотненны й полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненны й полдник		Соль	3					
Уплотненны й полдник		Печенье	20	1	3	14	90	
Итого			1 573	55	34	230	1 409	74

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 пшенная (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					
Итого			1 444	39	39	225	1 421	27

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	2		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		Ши 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					
Итого			1 450	47	32	194	1 408	91

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

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

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	50
завтрак		Каша рисовая без молока 1 - 3 года	165	2		25	117	14
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	2
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
Уплотненны й полдник		Икра свекольная	60	1	3	7	60	4
Уплотненны й полдник		Картофельные оладьи с сыром	130	6	10	20	192	4
Уплотненны й полдник		Чай с сахаром	165			12	46	
Уплотненны й полдник		Соль	3					
Уплотненны й полдник		Пряники заварные	20	1		15	69	
Итого			1 458	50	38	200	1 316	93
Итого всего			14 887	446	360	2 189	14 199	634
Среднее			1 488,7	44,6	36	218,9	1 419,9	63,4