

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 аллергики (исключены молоко, мясо говядины)

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 осень/зима аллергики (искл. молоко, говядина)						
		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		Напиток из плодов шиповника	150	1		14	61	75
обед		Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо) на курином бульоне	250	6	3	29	156	6
обед		Рыба отварная	80	15	3	1	89	
обед		Картофель отварной	150	2	3	15	91	14
обед		Компот из сушеных фруктов	250	1		35	143	1
обед		Хлеб пшеничный	60	5		30	141	
обед		Хлеб ржаной	60	3	1	27	126	
Уплотненн ый полдник		Макаронные изделия отварные*	220	8	1	46	260	
Уплотненн ый полдник		Салат из свеклы отварной	100	1	6	8	94	10
Уплотненн ый полдник		Чай без сахара 3 - 7 лет	200	11	3	2	78	18
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Уплотненн ый полдник		Соль	5					
Итого			2 055	65	26	292	1 692	124

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 осень/зима аллергики (искл. молоко, говядина)						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша овсяная без молока 3 - 7 лет	200	7	4	35	206	22
завтрак		Чай с сахаром	250			17	70	
завтрак		Батон	40	3		20	94	
завтрак		Яйцо отварное	40	5	5		63	
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		Капуста отварная	150	2		6	30	56
обед		Компот из сушеных фруктов	200			28	114	
обед		Хлеб ржаной	60	3	1	27	126	
обед		Хлеб пшеничный	80	6	1	39	188	
Уплотненн ый полдник		Каша вязкая пшеничная	180	5	5	30	184	
Уплотненн ый полдник		Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	80	7	10	7	145	52
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	200			14	56	

Уплотненн ый полдник		Соль	5					
Итого			1 965	59	45	246	1 620	151

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 осень/зима аллергии (искл. молоко, говядина)						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшеничная без молока 3 - 7 лет	190	9	2	48	253	19
завтрак		Чай с сахаром	190			13	53	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	103	10
обед		Птица отварная	80	18	14		195	
обед		Рис отварной	150	4	5	37	210	
обед		Соус сметанный с томатом	40	1	2	3	32	1
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Хлеб ржаной	50	2	1	22	105	
обед		Хлеб пшеничный	10	1		5	24	
Уплотненн ый полдник		Запеканка морковная	200					
				7	8	39	256	4
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	70					
				5	1	34	165	
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	200					
						14	56	
Уплотненн ый полдник		Соль	5					
Итого			1 745	52	38	278	1 669	36

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 осень/зима аллергии (искл. молоко, говядина)						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая пшеничная	190	5	5	32	194	
завтрак		Чай без сахара 3 - 7 лет	190	11	2	2	74	17
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Яйцо отварное	20	3	2		32	
завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250	4	4	16	115	6
обед		Каша перловая вязкая	200	4	6	28	180	
обед		Рыба тушеная в томате с овощами	200	49	29	12	507	5
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	10	1		5	24	
обед		Хлеб ржаной	60	3	1	27	126	
Уплотненн ый полдник		салат из свеклы и моркови	80					
				1	8	7	105	7
Уплотненн ый полдник		Картофель отварной	150					
				2	3	15	91	14
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	180					
						13	50	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	60					
				5		30	141	
Уплотненн ый полдник		Соль	5					
Итого			1 905	90	60	236	1 854	99

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 осень/зима аллергии (искл. молоко, говядина)						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша рисовая без молока 3 - 7 лет	190	4	1	41	190	21
завтрак		Чай с сахаром	190			13	53	
завтрак		Батон	40	3		20	94	
завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50

обед		Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	180					
				2	4	7	67	14
обед		Рыба отварная	80	15	3	1	89	
обед		Картофель, тушённый в соусе	150	3	9	23	191	11
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Хлеб ржаной	60	3	1	27	126	
обед		Хлеб пшеничный	60	5		30	141	
Уплотненн ый полдник		Котлеты свекольные	230					
				10	9	49	322	
Уплотненн ый полдник		Булочка ванильная (дрожжи сухие)	100					
				8	8	31	322	
Уплотненн ый полдник		Чай без сахара 1 - 3 года	200					
				8	2	1	52	16
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Итого			1 763	61	37	277	1 791	112

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 осень/зима аллергики (искл. молоко, говядина)						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	17
завтрак		Батон	10	1		5	24	
завтрак		Яйцо отварное	40	5	5		63	
завтрак		Каша овсяная без молока 3 - 7 лет	180					
				7	3	31	185	20
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Рыба тушеная в томате с овощами	80					
				20	12	5	203	2
обед		Хлеб пшеничный	60	5		30	141	
обед		Хлеб ржаной	60	3	1	27	126	
обед		Компот из сушеных фруктов	190			26	108	
обед		Пюре картофельное	150	3	5	20	138	18
обед		Суп с макаронными изделиями	180					
				2	4	11	87	
обед		Салат из горошка зеленого консервированного	60					
				18	3	4	50	7
Уплотненн ый полдник		Каша рассыпчатая гречневая	180					
				10	7	46	293	
Уплотненн ый полдник		Салат из свеклы отварной	80					
				1	5	7	75	8
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	180					
						13	50	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	40					
				3		20	94	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Итого			1 773	88	47	256	1 748	122

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 осень/зима аллергики (искл. молоко, говядина)						
		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	200			14	56	
завтрак		Батон	40	3		20	94	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	150					
				1		15	64	3
обед		Суп картофельный с клецками	250	3	3	14	97	5
обед		Кнели куриные с рисом	80	17	14	5	209	
обед		Макаронные изделия отварные*	150					
				6	1	31	177	
обед		Соус томатный	40		2	3	30	1
обед		Компот из сушеных фруктов	200			28	114	
обед		Хлеб ржаной	60	3	1	27	126	
обед		Хлеб пшеничный	60	5		30	141	
Уплотненн ый полдник		Капуста отварная	200					
				3		8	40	75

Уплотненн ый полдник		Винегрет овощной	80					
				1	5	7	76	8
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	200					
						14	56	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	20					
				2		10	47	
Уплотненн ый полдник		Соль	5					
Итого			1 935	48	27	269	1 527	114

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 осень/зима аллергии (искл. молоко, говядина)						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша овсяная без молока 3 - 7 лет	200	7	4	35	206	22
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Чай без сахара 3 - 7 лет	200	11	3	2	78	18
завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Морковь припущенная	60	1	2	4	38	1
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	230	2	4	8	78	17
обед		Плов из птицы (сад)	200	20	19	34	387	1
обед		Компот из сушеных фруктов	200			28	114	
обед		Хлеб пшеничный	60	5		30	141	
обед		Хлеб ржаной	60	3	1	27	126	
Уплотненн ый полдник		Картофель отварной	200					
				3	3	20	122	18
Уплотненн ый полдник		салат из свеклы и моркови	80					
				1	8	7	105	7
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	200					
						14	56	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	25					
				2		12	59	
Уплотненн ый полдник		Соль	5					
Итого			1 850	57	44	245	1 622	134

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 осень/зима аллергии (искл. молоко, говядина)						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с сахаром	190			13	53	
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Яйцо отварное	40	5	5		63	
завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
завтрак		Каша вязкая пшеничная	190	5	5	32	194	
обед		Каша гречневая жидкая без молока 3 - 7 лет	150	9	2	38	212	14
обед		Хлеб ржаной	60	3	1	27	126	
обед		Хлеб пшеничный	60	5		30	141	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Котлеты рубленые из птицы	80	13	13	13	219	
обед		Суп картофельный с домашней лапшой	200	2	2	13	85	7
обед		Икра свекольная	60	1	3	7	60	4
Уплотненн ый полдник		Капуста тушеная	200					
				4	6	19	150	34
Уплотненн ый полдник		Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	90					
				8	11	8	163	59
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	180					
						13	50	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	30					
				2		15	71	
Уплотненн ый полдник		Соль	5					

Итого		1 835	60	48	273	1 780	120	
Неделя: 2. День 5								
Прием пищи	Вид блюда	3-7 осень/зима аллергии (искл. молоко, говядина)						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша рисовая без молока 3 - 7 лет	180	4	1	39	180	20
завтрак		Чай с сахаром	200			14	56	
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Салат из горошка зеленого консервированного	60	18	3	4	50	7
обед		Суп картофельный на рыбном бульоне	200	5	3	14	100	10
обед		Рыба припущенная	80	14	3	1	84	1
обед		Каша вязкая гречневая	150	5	5	21	146	
обед		Компот из сушеных фруктов	190			26	108	
обед		Хлеб пшеничный	60	5		30	141	
обед		Хлеб ржаной	60	3	1	27	126	
Уплотненн ый полдник		Икра свекольная	80					
				2	4	10	80	5
Уплотненн ый полдник		Макаронные изделия отварные*	110					
				4	1	23	130	
Уплотненн ый полдник		Чай без сахара 3 - 7 лет	180					
				10	2	2	70	17
Уплотненн ый полдник		Соль	5					
Итого			1 675	72	23	230	1 359	110
Итого всего			18 501	652	395	2 602	16 662	1 122
Среднее			1 850,1	65,2	39,5	260,2	1 666,2	112,2