

Сводное типовое меню

Список рационов: 1-3 года весна/лето, 3-7 года весна/лето корпус 1

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая геркулесовая молочная	160	4	6	25	168	
завтрак		Какао с молоком	160	3	3	14	95	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	160	1	3	5	54	12
обед		Котлеты, биточки, шницели из говядины	70	10	8	7	139	1
обед		Каша вязкая гречневая	150	5	5	21	146	
обед		Компот из сушеных фруктов	160			22	91	
обед		Соль	4					
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Уплотненный полдник		Пирожки печеные с морковью (дрожжи сухие)	100	13	6	36	246	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	160			11	45	
Итого			2 838	95	73	406	2 680	35

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	160	2	2	11	75	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
завтрак		Каша рисовая жидкая молочная	160	2	4	27	151	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Компот из кураги	160			22	91	
обед		Соль	4					
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Салат из горошка зеленого консервированного	40	12	2	3	33	4
обед		Рыба, запеченная в сметанном соусе	70	8	5	2	83	8
обед		Пюре картофельное	150	3	5	20	138	18
обед		Суп картофельный с клецками	160	2	2	9	62	3
Уплотненный полдник		Запеканка из творога	100	18	12	13	232	
Уплотненный полдник		Молоко сгущенное	20	2		11	52	
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	160	3	2	12	82	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненный полдник		Соль	4					
Итого			3 048	136	82	453	2 896	166

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Омлет натуральный с маслом	100	9	13	2	156	
завтрак		Молоко кипяченое	160	5	4	8	91	2
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Суп картофельный с макаронными изделиями	160	2	2	11	67	5
обед		Каша пшеничная без молока 1 - 3 года	150	5	1	27	143	11
обед		Котлеты рубленные из птицы	70	11	11	12	191	1
обед		Компот из сушеных фруктов	160			22	91	

3-7 года весна/лето корпус 1						
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
Каша вязкая геркулесовая молочная	180	5	6	28	189	
Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
Батон	30	2		15	71	
Сыр порциями	20	5	6		72	
Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	7	68	15
Каша вязкая гречневая	160	5	5	22	156	
Котлеты, биточки, шницели из говядины	80	11	9	8	159	1
Компот из сушеных фруктов	200			28	114	
Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Соль	4					
Пирожки печеные с морковью (дрожжи сухие)	100	13	6	36	246	
Чай с сахаром	200			14	56	

3-7 года весна/лето корпус 1						
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
Батон	30	2		15	71	
Сыр порциями	20	5	6		72	
Каша рисовая жидкая молочная	180	2	4	30	170	
Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
Компот из кураги	200			28	114	
Соль	4					
Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Салат из горошка зеленого консервированного	50	15	3	3	42	6
Рыба, тушенная в сметанном соусе	80	10	5	44	111	2
Пюре картофельное	160	3	5	22	147	19
Суп картофельный с клецками	200	2	3	11	78	4
Запеканка из творога	120	21	14	16	279	
Молоко сгущенное	30	2		17	78	
Чай с молоком или сливками	200	4	3	15	103	
Соль	6					
Хлеб пшеничный	20	2		10	47	

3-7 года весна/лето корпус 1						
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
Омлет натуральный с маслом	100	9	13	2	156	
Молоко кипяченое	180	5	5	9	102	2
Батон	30	2		15	71	
Масло порциями	20		15		132	
Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	14	84	7
Каша пшеничная без молока 3 - 7 лет	160	7	2	40	213	16
Котлеты рубленые из птицы	80	13	13	13	219	1
Компот из сушеных фруктов	200			28	114	

обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Соль	6					
Уплотненн ый полдник		Винегрет овощной	40	1	2	3	38	4
Уплотненн ый полдник		Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	100	7	14	31	365	
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	160			11	45	
Уплотненн ый полдник		Соль	4					
Итого			2 791	95	118	386	3 197	154

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с молоком или сливками	160	3	2	12	82	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	160	3	5	25	154	
2 завтрак		Кефир, бифидофрукт	100	3	3	4	50	1
обед		Соль	6					
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Компот из кураги	160			22	91	
обед		Рыба, тушенная с овощами (сад)	70	7	3	3	73	3
обед		Макаронные изделия отварные	150	6	5	26	168	
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	160	1	3	5	54	12
Уплотненн ый полдник		Запеканка морковная	100	3	4	20	128	2
Уплотненн ый полдник		Молоко сгущенное	20	2		11	52	
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	160			11	45	
Уплотненн ый полдник		Соль	4					
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Итого			2 956	81	62	409	2 539	39

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша манная жидкая молочная	160	2	4	21	128	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	160	2	2	11	75	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Борщ с капустой и картофелем	160	1	3	8	66	7
обед		Пюре картофельное	150	3	5	20	138	18
обед		Суфле из отварного мяса с рисом	70	11	8	12	162	
обед		Салат из солёных огурцов с луком	40		2	1	22	3
обед		Компот из изюма	160			22	91	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненн ый полдник		Пирожок печёный с капустой 60гр	100	4	5	18	136	1
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	160			11	45	
Уплотненн ый полдник		Соль	4					
Итого			2 948	62	84	374	2 540	67

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с молоком или сливками	160	3	2	12	82	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Сыр порциями	5	1	1		18	
завтрак		Каша вязкая молочная Дружба	160	5	6	22	161	2

Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Винегрет овощной	50	1	3	4	47	5
Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	100	7	14	31	365	
Чай с сахаром	200			14	56	
Соль	6					

3-7 года весна/лето корпус 1						
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
Чай с молоком или сливками	200	4	3	15	103	
Батон	30	2		15	71	
Сыр порциями	20	5	6		72	
Каша пшенная жидкая молочная	180	4	5	28	173	
Кефир, бифидофрукт	100	3	3	4	50	1

Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Компот из кураги	200			28	114	
Рыба, тушенная с овощами (сад)	80	8	4	3	84	3
Макаронные изделия отварные	160	6	5	28	179	
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	7	68	15
Запеканка морковная	100	3	4	20	128	2
Чай с сахаром	200			14	56	
Соль	6					
Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Молоко сгущенное	30	2		17	78	

3-7 года весна/лето корпус 1						
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
Каша манная жидкая молочная	180	3	4	24	144	
Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	93	1
Масло порциями	20		15		132	
Батон	30	2		15	71	
Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	10	82	8
Пюре картофельное	160	3	5	22	147	19
Салат из солёных огурцов с луком	50		3	1	28	4
Компот из изюма	200			28	114	
Суфле из отварного мяса с рисом	80	12	9	13	186	
Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Пирожок печёный с капустой 60гр	100	4	5	18	136	1
Чай с сахаром	200			14	56	
Соль	4					

3-7 года весна/лето корпус 1						
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
Батон	30	2		15	71	
Чай с молоком или сливками	200	4	3	15	103	
Сыр порциями	20	5	6		72	
Каша вязкая молочная Дружба	180	6	7	25	181	2

2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Кабачковая икра (промышленного производства)	40		2	3	31	4
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42	
обед		Соль	4					
обед		Компот из сушеных фруктов	160			22	91	
обед		Каша перловая вязкая	150					
				3	4	21	135	
обед		Котлеты, биточки, шницели из говядины	70	10	8	7	139	1
обед		Суп картофельный с клецками	160	2	2	9	62	3
Уплотненн ый полдник		Свекла тушеная в сметане	150	3	9	14	153	2
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	160			11	45	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	20			10	47	
Уплотненн ый полдник		Соль	4					
Итого			3 091	77	77	388	2 602	126

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Какао с молоком	160	3	3	14	95	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Каша вязкая геркулесовая молочная	160	4	6	25	168	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Икра свекольная	40	1	2	5	40	3
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42	
обед		Компот из кураги	160			22	91	
обед		Пюре картофельное	150	3	5	20	138	18
обед		Рыба тушеная в томате с овощами	70	17	10	4	177	2
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	160	1	3	5	54	12
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	160	3	2	12	82	
Уплотненн ый полдник		Сырники из творога	100	19	13	11	234	
Уплотненн ый полдник		Соль	4					
Уплотненн ый полдник		Молоко сгущеное	20	2		11	52	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Итого			3 038	129	115	411	3 222	81

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Омлет натуральный с маслом	100	9	13	2	156	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Молоко кипяченое	160	5	4	8	91	2
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Суп картофельный с рисом	160	1	2	9	58	5
обед		Капуста, тушеная с мясом	160	7	6	8	204	15
обед		Компот из изюма	160			22	91	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Уплотненн ый полдник		Булочка ванильная (дрожжи сухие)	100	8	8	31	322	
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	160			11	45	
Уплотненн ый полдник		Соль	4					
Уплотненн ый полдник		Винегрет овощной	40	1	2	3	38	4
Итого			2 525	68	80	290	2 474	147

Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
Кабачковая икра (промышленного производства)	50	1	2	4	39	5
Соль	4					
Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Компот из сушеных фруктов	200			28	114	
Котлеты, биточки, шницели из говядины	80	11	9	8	159	1
Каша перловая вязкая	160	3	4	23	144	
Суп картофельный с клецками	200	2	3	11	78	4
Свекла тушеная в сметане	150	3	9	14	153	2
Чай с сахаром	200			14	56	
Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Соль	4					

3-7 года весна/лето корпус 1						
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
Батон	30	2		15	71	
Какао с молоком	200	4	4	17	119	2
Масло порциями	20		15		132	
Каша вязкая геркулесовая молочная	180	5	6	28	189	
Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
Компот из кураги	200			28	114	
Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Рыба тушеная в томате с овощами	80	20	12	5	203	2
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	7	68	15
Икра свекольная	50	1	2	6	50	3
Пюре картофельное	160	3	5	22	147	19
Сырники из творога	100	19	13	11	234	
Чай с молоком или сливками	200	4	3	15	103	
Соль	4					
Молоко сгущенное	20	2		11	52	
Хлеб пшеничный	30	2		15	71	

3-7 года весна/лето корпус 1						
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
Омлет натуральный с маслом	100	9	13	2	156	
Молоко кипяченое	200	6	5	10	113	3
Батон	25	2		12	59	
Масло порциями	10		7		66	
Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
Суп картофельный с рисом	200	2	2	12	73	7
Капуста, тушеная с мясом	60	3	2	3	76	6
Компот из изюма	200			28	114	
Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Булочка ванильная (дрожжи сухие)	70	5	6	22	225	
Чай с сахаром	200			14	56	
Соль	6					
Винегрет овощной	50	1	3	4	47	5

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая ячневая молочная	160	3	4	26	154	
завтрак		Чай с молоком или сливками	160	3	2	12	82	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Сыр порциями	6	1	2		22	
2 завтрак		Кефир, бифидофрут	100	3	3	4	50	1
обед		Суп картофельный с Геркулесом	160	1	2	9	59	5
обед		Плов из птицы (ясли)	160	16	15	27	304	
обед		Салат из горошка зеленого консервированного	40	12	2	3	33	4
обед		Компот из сушеных фруктов	160			22	91	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Соль	4					
Уплотненный полдник		Суп молочный с макаронными изделиями	150	4	4	14	109	1
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	160			11	45	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Итого			2 980	115	77	389	2 619	27

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	160	4	5	27	164	
завтрак		Чай с молоком или сливками	160	3	2	12	82	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Нугылишды (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	160	4	3	18	95	4
обед		Макаронные изделия отварные с маслом	150	9	7	41	257	
обед		Рыба, запечённая в молочном соусе	70	9	6	3	96	
обед		Кабачковая икра (промышленного производства)	40		2	3	31	4
обед		Компот из кураги	160			22	91	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Соль	4					
Уплотненный полдник		Пирожки печеные с картофелем и луком (сухих дрожжи)	100	6	4	41	222	1
Уплотненный полдник		Молоко кипяченое	160	5	4	8	91	2
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Итого			2 998	101	93	498	3 204	29
Итого всего			29 213	959	861	4 004	27 973	871
Среднее			2 921,3	95,9	86,1	400,4	2 797,3	87,1

3-7 года весна/лето корпус 1						
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
Каша вязкая ячневая молочная	180	4	5	29	173	
Чай с молоком или сливками	200	4	3	15	103	
Батон	30	2		15	71	
Сыр порциями	20	5	6		72	
Кефир, бифидофрукт	100	3	3	4	50	1
Суп картофельный с Геркулесом	200	2	2	11	74	7
Плов из птицы (сад)	180	18	17	31	348	1
Салат из горошка зеленого консервированного	50	15	3	3	42	6
Компот из сушеных фруктов	200			28	114	
Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Хлеб ржаной	40	2		18	84	

Суп молочный с макаронными изделиями	160	5	4	15	116	1
Чай с сахаром	200			14	56	
Хлеб пшеничный	20	2		10	47	

3-7 года весна/лето корпус 1						
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
Каша пшеничная жидкая молочная	180	5	5	30	185	
Чай с молоком или сливками	200	4	3	15	103	
Батон	30	2		15	71	
Масло порциями	20		15		132	
Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
Нугылишъд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	200	4	4	22	119	5
Макаронные изделия отварные с маслом	180	10	8	49	308	
Рыба, запечённая в молочном соусе	80	10	7	3	110	
Кабачковая икра (промышленного производства)	50	1	2	4	39	5
Компот из кураги	200			28	114	
Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Хлеб ржаной	40	2		18	84	

Пирожки печеные с картофелем и луком (сухих дрожжи)	100	6	4	41	222	1
Молоко кипяченое	200	6	5	10	113	3
Соль	4					