

**Сводное типовое меню**

Список рационов: 3-7 сад весна/лето

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

Л.Б. Исаченко

03.03.2025

**Неделя: 1. День 1**

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	15		11		99	
завтрак		Каша вязкая гречневая	200	6	6	28	195	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Каша перловая вязкая	150	3	4	21	135	
обед		Котлеты, биточки, шницели из говядины	80	11	9	8	159	1
обед		Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	14	84	7
обед		Салат картофельный	60	1	3	8	64	1
Уплотненный полдник		Запеканка морковная	200	7	8	39	256	4
Уплотненный полдник		Джем, повидло	40			22	85	
Уплотненный полдник		Печенье	50	3	8	34	226	
Уплотненный полдник		Молоко кипяченое	210	6	6	11	119	3
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненный полдник		Соль	3					
<b>Итого</b>			<b>1 788</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>291</b>	<b>1 931</b>	<b>66</b>

**Неделя: 1. День 2**

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Сыр порциями	15	3	4		54	
завтрак		Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	200	4	6	24	166	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1		15	64	3
обед		Пюре картофельное	150	3	5	20	138	18
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Котлеты рыбные любительские	80	11	4	9	112	3
обед		Сметана	4		1		6	
обед		Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	10	82	8
обед		Салат из квашеной капусты с луком	60	1	3	5	51	12
Уплотненный полдник		Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	19	145	1
Уплотненный полдник		Булочка российская	85	6	7	47	273	
Уплотненный полдник		Чай без сахара 3 - 7 лет	220	12	3	2	86	20
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненный полдник		Соль	3					
<b>Итого</b>			<b>1 847</b>	<b>60</b>	<b>45</b>	<b>250</b>	<b>1 660</b>	<b>66</b>

**Неделя: 1. День 3**

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	15		11		99	
завтрак		Каша вязкая ячневая молочная	200					
2 завтрак		Яблоки свежие	100	4	5	33	192	
обед		Соус томатный	30		1	2	23	1
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Макаронник с печеню	180	22	12	51	404	11
обед		Сметана	4		1		6	
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	7	68	15
обед		Кабачковая икра (промышленного производства)	60					
				1	3	5	47	6
Уплотненный полдник		Салат из горошка зеленого консервированного	70					
				21	4	4	59	8
Уплотненный полдник		Омлет натуральный с маслом	150					
				14	19	3	234	1
Уплотненный полдник		Печенье	50					
				3	8	34	226	
Уплотненный полдник		Молоко кипяченое	230					
				7	6	12	130	3
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	15					
				1		7	35	
Уплотненный полдник		Соль	3					
<b>Итого</b>			<b>1 737</b>	<b>83</b>	<b>77</b>	<b>251</b>	<b>1 971</b>	<b>55</b>

#### Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Сыр порциями	15	3	4		54	
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	200					
				5	6	34	205	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Плов из птицы (сад)	180	18	17	31	348	1
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Чай с сахаром	180			13	50	
обед		Сметана	4		1		6	
обед		Рассольник ленинградский	200	2	4	13	97	6
обед		Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	56	6
Уплотненный полдник		Рагу из овощей	200					
				4	8	20	173	29
Уплотненный полдник		Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	85					
				11	7	35	245	
Уплотненный полдник		Чай без сахара 3 - 7 лет	210					
				12	3	2	82	19
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20					
				2		10	47	
Уплотненный полдник		Соль	3					
<b>Итого</b>			<b>1 737</b>	<b>68</b>	<b>57</b>	<b>236</b>	<b>1 737</b>	<b>112</b>

#### Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	15		11		99	
завтрак		Каша рисовая жидкая молочная	200					
				3	5	34	189	

2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Пюре гороховое с маслом	150	14	7	35	255	
обед		Тефтели мясные (2-й вариант)	80	12	8	14	177	1
обед		Суп картофельный с клецками	200	2	3	11	78	4
обед		Салат картофельный	60	1	3	8	64	1
Уплотненный полдник		Запеканка из творога	155					
				27	19	21	360	
Уплотненный полдник		Джем, повидло	40					
						22	85	
Уплотненный полдник		Молоко кипяченое	250					
				8	7	13	142	3
Уплотненный полдник		Печенье	50					
				3	8	34	226	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20					
				2		10	47	
Уплотненный полдник		Соль	3					
<b>Итого</b>			<b>1 783</b>	<b>82</b>	<b>74</b>	<b>299</b>	<b>2 186</b>	<b>11</b>

### Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Сыр порциями	15	3	4		54	
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	200					
				4	6	31	193	
2 завтрак		Яблоки свежие	100			10	44	10
обед		Рис припущенный	150	4	4	37	200	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Котлеты, биточки, шницели рыбные	80					
				8	4	28	114	
обед		Сметана	4		1		6	
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	200					
				1	4	7	68	15
обед		Кабачковая икра (промышленного производства)	60					
				1	3	5	47	6
Уплотненный полдник		Котлеты картофельные	160					
				5	4	34	197	17
Уплотненный полдник		Соус сметанный	40					
				1	2	2	30	
Уплотненный полдник		Печенье	50					
				3	8	34	226	
Уплотненный полдник		Молоко кипяченое	250					
				8	7	13	142	3
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20					
				2		10	47	
Уплотненный полдник		Соль	3					
<b>Итого</b>			<b>1 792</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>300</b>	<b>1 804</b>	<b>52</b>

### Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	15		11		99	
завтрак		Каша манная жидкая молочная	200					
				3	5	26	160	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Каша вязкая гречневая	150	5	5	21	146	

обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Компот из свежих яблок	180			21	86	2
обед		Котлеты, биточки, шницели из говядины	80	11	9	8	159	1
обед		Сметана	4		1		6	
обед		Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	10	82	8
обед		Салат картофельный	60	1	3	8	64	1
Уплотненный полдник		Капуста тушеная	200					
				4	6	19	150	34
Уплотненный полдник		Ватрушка с картофелем 75г	85					
				4	3	18	117	1
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	210					
						15	59	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20					
				2		10	47	
Уплотненный полдник		Соль	3					
<b>Итого</b>			<b>1 787</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>227</b>	<b>1 534</b>	<b>97</b>

### Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	15		11		99	
завтрак		Каша рисовая жидкая молочная	200	3	5	34	189	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1		15	64	3
обед		Соус томатный	30		1	2	23	1
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Чай с сахаром	180			13	50	
обед		Запеканка картофельная с печенью	180	15	9	40	302	24
обед		Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	200	4	4	22	119	5
обед		Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	56	6
Уплотненный полдник		Макароны отварные с сыром	215					
				13	14	33	357	
Уплотненный полдник		Печенье	50					
				3	8	34	226	
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	230					
				4	4	17	118	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20					
				2		10	47	
Уплотненный полдник		Соль	3					
<b>Итого</b>			<b>1 813</b>	<b>56</b>	<b>63</b>	<b>289</b>	<b>1 983</b>	<b>40</b>

### Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Сыр порциями	15	3	4		54	
завтрак		Каша овсяная (геркулес) жидкая молочная	200	4	6	24	166	
2 завтрак		Яблоки свежие	100			10	44	10
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Пюре картофельное	150	3	5	20	138	18
обед		Кнели куриные с рисом	80	17	14	5	209	
обед		Суп картофельный с домашней лапшой	200	2	2	13	85	7

обед		Кабачковая икра (промышленного производства)	60	1	3	5	47	6
Уплотненн ый полдник		Пудинг из творога (паровой)	155	23	14	34	353	
Уплотненн ый полдник		Джем, повидло	40			22	85	
Уплотненн ый полдник		Печенье	50	3	8	34	226	
Уплотненн ый полдник		Молоко кипяченое	250	8	7	13	142	3
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
<b>Итого</b>			<b>1 783</b>	<b>75</b>	<b>66</b>	<b>277</b>	<b>2 017</b>	<b>44</b>

### Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	15		11		99	
завтрак		Каша вязкая ячневая молочная	200	4	5	33	192	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Капуста, тушеная с мясом	180	8	7	9	229	17
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Сметана	4		1		6	
обед		Рассольник ленинградский	200	2	4	13	97	6
обед		Салат картофельный	60	1	3	8	64	1
Уплотненн ый полдник		Суп молочный с рисом	200	5	5	17	132	1
Уплотненн ый полдник		Булочка российская	85	6	7	47	273	
Уплотненн ый полдник		Чай без сахара 3 - 7 лет	210	12	3	2	82	19
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
<b>Итого</b>			<b>1 737</b>	<b>50</b>	<b>49</b>	<b>237</b>	<b>1 698</b>	<b>95</b>
<b>Итого всего</b>			<b>17 804</b>	<b>614</b>	<b>591</b>	<b>2 657</b>	<b>18 521</b>	<b>638</b>
<b>Среднее</b>			<b>1 780,4</b>	<b>61,4</b>	<b>59,1</b>	<b>265,7</b>	<b>1 852,1</b>	<b>63,8</b>