

**Сводное типовое меню**

Список рационов: 1-3 года весна/лето

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

Л.Б. Исаченко

03.03.2025

**Неделя: 1. 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	150	3	2	11	77	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Каша вязкая гречневая	160	5	5	22	156	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Хлеб ржаной	35	2		16	74	
обед		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
обед		Каша перловая вязкая	120	2	3	17	108	
обед		Котлеты, биточки, шницели из говядины	60	8	7	6	119	1
обед		Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2	2	10	63	5
обед		Салат картофельный	40	1	2	6	43	
Уплотненный полдник		Запеканка морковная	120					
Уплотненный полдник				4	5	23	154	3
Уплотненный полдник		Джем, повидло	30					
Уплотненный полдник						17	64	
Уплотненный полдник		Молоко кипяченое	180					
Уплотненный полдник				5	5	9	102	2
Уплотненный полдник		Печенье	50					
Уплотненный полдник				3	8	34	226	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20					
Уплотненный полдник				2		10	47	
Уплотненный полдник		Соль	3					
<b>Итого</b>			<b>1 433</b>	<b>41</b>	<b>46</b>	<b>238</b>	<b>1 556</b>	<b>61</b>

**Неделя: 1. День 2**

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Какао с молоком	150	3	3	13	89	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
завтрак		Каша овсяная (геркулес) жидкая молочная	160					
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100					
обед				1		10	43	2
обед		Пюре картофельное	120	2	4	16	110	15
обед		Хлеб ржаной	35	2		16	74	
обед		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Котлеты рыбные любительские	60	8	3	7	84	2
обед		Сметана	3				5	
обед		Борщ с капустой и картофелем	150	1	3	8	62	6
обед		Салат из квашеной капусты с луком	40	1	2	3	34	8
Уплотненный полдник		Суп молочный с макаронными изделиями	150					
Уплотненный полдник				4	4	14	109	1
Уплотненный полдник		Булочка российская	60					
Уплотненный полдник				4	5	33	193	
Уплотненный полдник		Чай без сахара 1 - 3 года	180					
Уплотненный полдник				7	2	1	47	14
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	15					
Уплотненный полдник				1		7	35	
Уплотненный полдник		Соль	3					
<b>Итого</b>			<b>1 441</b>	<b>43</b>	<b>34</b>	<b>195</b>	<b>1 270</b>	<b>49</b>

**Неделя: 1. День 3**

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Каша вязкая ячневая молочная	160					
2 завтрак		Яблоки свежие	100	3	4	26	154	
обед		Соус томатный	20		1	2	15	
обед		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
обед		Хлеб ржаной	35	2		16	74	
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Макаронник с печеню	150	19	10	43	336	9
обед		Сметана	3				5	
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3	5	51	11
обед		Кабачковая икра (промышленного производства)	40		2	3	31	4
Уплотненный полдник		Салат из горошка зеленого консервированного	50	15	3	3	42	6
Уплотненный полдник		Омлет натуральный с маслом	100	9	13	2	156	
Уплотненный полдник		Печенье	50	3	8	34	226	
Уплотненный полдник		Молоко кипяченое	180	5	5	9	102	2
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненный полдник		Соль	3					
<b>Итого</b>			<b>1 426</b>	<b>66</b>	<b>58</b>	<b>222</b>	<b>1 642</b>	<b>42</b>

#### Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Какао с молоком	150	3	3	13	89	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	160	4	5	27	164	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Плов из птицы (сад)	150	15	14	25	290	1
обед		Хлеб ржаной	35	2		16	74	
обед		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
обед		Чай с сахаром	150			10	42	
обед		Сметана	3				5	
обед		Рассольник ленинградский	150	1	3	10	72	5
обед		Салат из свеклы отварной	40	1	2	3	38	4
Уплотненный полдник		Рагу из овощей	130	3	5	13	113	19
Уплотненный полдник		Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	70	9	5	29	202	
Уплотненный полдник		Чай без сахара 1 - 3 года	180	7	2	1	47	14
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненный полдник		Соль	3					
<b>Итого</b>			<b>1 406</b>	<b>53</b>	<b>42</b>	<b>193</b>	<b>1 390</b>	<b>94</b>

#### Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Каша рисовая жидкая молочная	160	2	4	27	151	

2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
обед		Хлеб ржаной	35	2		16	74	
обед		Пюре гороховое с маслом	120	11	5	28	204	
обед		Тефтели мясные (2-й вариант)	60	9	6	10	133	
обед		Суп картофельный с клецками	150	2	2	8	58	3
обед		Салат картофельный	40	1	2	6	43	
Уплотненный полдник		Запеканка из творога	120					
				21	14	16	279	
Уплотненный полдник		Джем, повидло	30			17	64	
Уплотненный полдник		Печенье	50					
				3	8	34	226	
Уплотненный полдник		Молоко кипяченое	180					
				5	5	9	102	2
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20					
				2		10	47	
Уплотненный полдник		Соль	3					
<b>Итого</b>			<b>1 433</b>	<b>66</b>	<b>55</b>	<b>250</b>	<b>1 783</b>	<b>7</b>

### Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Какао с молоком	150	3	3	13	89	1
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		Яблоки свежие	100			10	44	10
обед		Рис припущенный	120	3	3	29	160	
обед		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
обед		Хлеб ржаной	35	2		16	74	
обед		Компот из сушеных фруктов	100			14	57	
обед		Котлеты, биточки, шницели рыбные	60					
				6	3	21	85	
обед		Сметана	3				5	
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	150					
				1	3	5	51	11
обед		Кабачковая икра (промышленного производства)	40					
					2	3	31	4
Уплотненный полдник		Котлеты картофельные	130					
				4	3	28	160	14
Уплотненный полдник		Соус сметанный	30					
					1	2	22	
Уплотненный полдник		Молоко кипяченое	180					
				5	5	9	102	2
Уплотненный полдник		Печенье	50					
				3	8	34	226	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	15					
				1		7	35	
Уплотненный полдник		Соль	3					
<b>Итого</b>			<b>1 391</b>	<b>37</b>	<b>39</b>	<b>243</b>	<b>1 461</b>	<b>42</b>

### Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
завтрак		Батон	25	2		12	59	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Каша манная жидкая молочная	160					
				2	4	21	128	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Каша вязкая гречневая	120	4	4	17	117	

обед		Хлеб ржаной	35	2		16	74	
обед		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
обед		Компот из свежих яблок	150			18	72	1
обед		Котлеты, биточки, шницели из говядины	60	8	7	6	119	1
обед		Сметана	3				5	
обед		Борщ с капустой и картофелем	150	1	3	8	62	6
обед		Салат картофельный	40	1	2	6	43	
Уплотненный полдник		Капуста тушеная	150					
				3	5	14	113	26
Уплотненный полдник		Ватрушка с картофелем 75г	70					
				3	3	15	97	1
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	160					
						11	45	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20					
				2		10	47	
Уплотненный полдник		Соль	3					
<b>Итого</b>			<b>1 431</b>	<b>33</b>	<b>37</b>	<b>186</b>	<b>1 224</b>	<b>85</b>

### Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Какао с молоком	150	3	3	13	89	1
завтрак		Батон	25	2		12	59	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Каша рисовая жидкая молочная	160	2	4	27	151	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Соус томатный	20		1	2	15	
обед		Хлеб ржаной	35	2		16	74	
обед		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
обед		Чай с сахаром	150			10	42	
обед		Запеканка картофельная с печенью	150	12	7	34	252	20
обед		Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	150	3	3	17	89	3
обед		Салат из свеклы отварной	30		2	3	28	3
Уплотненный полдник		Макароны отварные с сыром	150					
				9	10	23	249	
Уплотненный полдник		Печенье	50					
				3	8	34	226	
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	180					
				3	3	14	92	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20					
				2		10	47	
Уплотненный полдник		Соль	3					
<b>Итого</b>			<b>1 408</b>	<b>44</b>	<b>48</b>	<b>237</b>	<b>1 581</b>	<b>29</b>

### Неделя: 2. 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	150	3	2	11	77	
завтрак		Батон	25	2		12	59	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
завтрак		Каша овсяная (геркулес) жидкая молочная	160	3	5	19	133	
2 завтрак		Яблоки свежие	100			10	44	10
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Хлеб ржаной	35	2		16	74	
обед		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
обед		Пюре картофельное	120	2	4	16	110	15
обед		Кнели куриные с рисом	60	13	10	4	157	
обед		Суп картофельный с домашней лапшой	150	2	2	10	64	5

обед		Кабачковая икра (промышленного производства)	40		2	3	31	4
Уплотнен ный полдник		Пудинг из творога (паровой)	120	18	11	26	273	
Уплотнен ный полдник		Джем, повидло	30			17	64	
Уплотнен ный полдник		Печенье	50	3	8	34	226	
Уплотнен ный полдник		Молоко кипяченое	180	5	5	9	102	2
Уплотнен ный полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотнен ный полдник		Соль	3					
<b>Итого</b>			<b>1 428</b>	<b>59</b>	<b>52</b>	<b>230</b>	<b>1 642</b>	<b>36</b>

### Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Какао с молоком	150	3	3	13	89	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Каша вязкая ячневая молочная	160	3	4	26	154	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Капуста, тушеная с мясом	150	7	6	7	191	14
обед		Хлеб ржаной	35	2		16	74	
обед		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Сметана	3				5	
обед		Рассольник ленинградский	150	1	3	10	72	5
обед		Салат картофельный	40	1	2	6	43	
Уплотнен ный полдник		Суп молочный с рисом	150	4	4	13	99	1
Уплотнен ный полдник		Булочка российская	60	4	5	33	193	
Уплотнен ный полдник		Чай без сахара 1 - 3 года	180	7	2	1	47	14
Уплотнен ный полдник		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
Уплотнен ный полдник		Соль	3					
<b>Итого</b>			<b>1 411</b>	<b>37</b>	<b>36</b>	<b>189</b>	<b>1 325</b>	<b>85</b>
<b>Итого всего</b>			<b>14 208</b>	<b>479</b>	<b>447</b>	<b>2 183</b>	<b>14 874</b>	<b>530</b>
<b>Среднее</b>			<b>1 420,8</b>	<b>47,9</b>	<b>44,7</b>	<b>218,3</b>	<b>1 487,4</b>	<b>53</b>