10-ти дневное меню весна-лето Список рационов: 1-3 года весна/лето, 3-7 сад весна/лето

Утверждаю: Заведующий МБДОУ №2743 О.Н.Новикова

Неделя: 1. День 1

Прием пишт Вид блюда	1-3 года весна/лето							3-7 сад весна/лето			-	Non-1	S PH	
Бтоп пишному спюда	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	Блюдо	Выход	Белки	Жиры		Калорийность	Витамин
завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	130	3	3	21	125		Каша вязкая ячневая молочная	150	3	4	24	184	
завтрак	Какао с молоком	165	3	3	14	98	1	Какао с молоком	190	4	3	16	1113	2
завтрак	Батон	20	2		10	47		Батон	30	2	36	75 10	721	
завтрак	Масло порциями	4		3		26		Масло порциями	4		3 1	1009	26	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50	Напиток из плодов шиповника	100		The same	9	41	50
обед	Салат из белокочанной капусты	30		1	2	18	5	Салат из белокочанной капусты	60	1	2	4	36	10
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3	5	51	11	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	7	68	15
бед	Сметана	5		1	·	8		Сметана	5		1		8	
обед	Жаркое по-домашнему (ясли)	150	8	6	17	255	9	Жаркое по-домашнему (сад)	200	15	11	29	454	16
	Компот из кураги	165			23	94		Компот из кураги	190	1		26	108	
		20	2			47		Хлеб пшеничный	30	2	-	15	71	
обед	Хлеб ржаной	30	1		13	63		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
/плотненн ый по лд ник	Смлет натуральный с маслом	80	7	10	2	125		Омлет натуральный с маслом	100	q	13	2	156	
/плотненн ый полдник	Чай с сахаром	165		10	12	46		Чай с сахаром	190		10	13	53	
/плотненн ый полдник	Хлеб пшеничный	15	1			35		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
'плотненн ій полдник	Саль	3			/	35		Соль	3			/	33	
Итого		2 741	68	71	330	2 547	169			L				

Нелепя	· 1 Л	PHL	2

_		1-3 года весна/лето							3-7 сад весна/лето						
Прием пищі	Вид блюда	Блюдо	Выхол	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийност	Puramu C		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	But 2MIN
завтрак		Кофейный напиток с молоком	165	3	2	12	77	1	Кофейный напиток с молоком	190	3	3	13	89	1
завтрак		Батон	20	2	 	10	47	 	Батон	30	2		115	71	+'
автрак		Сыр порциями	7	2	2	10	25		Сыр порциями	7	2	2	113	25	
автрак		Каша манная жидкая молочная	130	-	+	+	23		Каша манная жидкая молочная	150	Z	12	-	25	
,		The same of the sa	1.00	2	3	17	104		Каша манная жидкая молочная	130	2	4	20	120	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и	100						Соки овощные, фруктовые и	100			-		
		ягодные		1		10	43	2	ягодные		1		10	43	2
бед		Пюре картофельное	120	2	4	16	110	15	Пюре картофельное	150	3	5	20	138	18
бед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	Ì
бед		Хлеб ржаной	20	1		9	42		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
бед		Компот из сушеных фруктов	165			23	94		Компот из сушеных фруктов	190			26	108	
бед		Котлеты, биточки, шницели	60						Котлеты, биточки, шницели	70					
		рыбные		6	3	21	85		рыбные		7	4	25	100	
бед		Пуштыешыд (суп	150		T				Пуштыешыд (суп	200			Ī		
	1	картофельный со взбитым							картофельный со взбитым						
		яйцом, удмуртское блюдо) на							яйцом, удмуртское блюдо) на						}
		курином бульоне		3	2	7	60	7	куринам бульоне		4	3	9	80	9
бед			30		2	3	28	3	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	56	6
′плотненн		Пудинг из творога с рисом	80						Пудинг из творога с рисом	100					
ий полдник															1
				12	8	15	179				15	10	19	224	L
плотненн		Молоко сгущеное	20						Молоко сгущеное	25					
ій полдник															
				2		11	52				2		14	65	
плотненн	1	Молоко кипяченое	165		1				Молоко кипяченое	190					
ій полдник					1							1.			
				5	4	8	94	2			6	5	10	108	3
плотненн];	Хлеб пшеничный	10						Хлеб пшеничный	15			1		
й полдник	- 1			1			24						7	35	
плотненн	- 1	Соль	3	 	-	3	24		Соль	3	<u>'</u>	-	1'	33	
й полдник	(55715	5						COM	3					
э. позидник															
Итого			2 817	100	70	403	2 531	69					1		1

Неделя: 1. День	- 3
-----------------	-----

Прием пиш	Вил блюла	1-3 года весна/лето							3-7 сад весна/лето						
ipvicivi riviu	оид олюда	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин (
завтрак		Каша пшенная жидкая	130						Каша пшенная жидкая	150					
		молочная		3	4	20	125		молочная		2	4	20	120	
автрак		Чай с молоком или сливками	165	3	3	12	85		Чай с молоком или спивками	190	3	3	14	98	
автрак		Батон	20	2		10	47		Батон	30	2		15	71	
автрак		Маспо порциями	5		4		33		Масло порциями	5		4		33	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
бед		Суп картофельный с	150						Суп картофельный с	200					
		Геркулесом		1	2	8	55	5	Геркулесом		2	2	11	74	7
бед		Котлеты, биточки, шницели из	60						Котлеты, биточки, шницели из	70					
		говядины		8	7	6	119	1	говядины		10	88	7	139	1
бед		Пюре гороховое с маслом	105	10	5	25	179		Пюре гороховое с маслом	120	11	5	28	204	
бед		Компот из изюма	165			23	94		Компот из изюма	190		1	26	108	
бед		Хлеб ржаной	20	1		9	42		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
бед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
′плотненн		Рагу из овощей	150						Рагу из овощей	180					ĺ
ій полдник									,						
				3	6	15	130	21			4	7	18	156	26
плотненн		Чай с сахаром	165						Чай с сахаром	190					
ій полдник							l								
						12	46						13	53	
плотненн		Хлеб пшеничный	10						Хлеб пшеничный	15					
ій полдник	1														
				1		5	24				1	1	7	35	L
плотненн		Соль	3						Соль	3					
й полдник															
Итого			2 793	73	64	370	2 380	161							

Итого Неделя: 1. День 4

Прием пиш Вид блюда	1-3 года весна/лето							3-7 сад весна/лето						
присм пиш вид отнода	Баюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калооийность	Витамин (
завтрак	Каша овсянная (геркулес)	130						Каша овсянная (геркулес)	150					
	жидкая молочная		2	4	16	108		жидкая молочная		3	5	18	125	
завтрак	Кофейный напиток с молоком	165	3	2	12	77	1	Кофейный напиток с молоком	190	3	3	13	89	1
завтрак	Батон	20	2	1	10	47		Батон	30	2		15	71	
завтрак	Сыр порциями	7	2	2		25		Сыр порциями	10	2	3		36	
2 завтрак	Йогурт	100	3	4	12	93		Йогурт	100	3	4	12	93	
обед	Суп картофельный с	150		T				Суп картофельный с	200					T
	макаронными изделиями		2	2	10	63	5	макаронными изделиями	L _	2	2	14	84	7
обед	Салат из квашеной капусты с	30						Салат из квашеной капусты с	60					
	луком		1	2	3	26	6	луком		1	3		51	12
обед	Плов из птицы (ясли)	150	15	14	25	285		Плов из птицы (сад)	200	20	19	34	387	1
бед	Компот из кураги	165			23	94		Компот из кураги	190			26	108	
бед	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
бед	Хлеб ржаной	30	1		13	63		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
/плотненн	Каша вязкая гречневая	150						Каша вязкая гречневая	180					
ий полдник														
			5	5	21	146				6	6	25	176	ļ
	Молоко кипяченое	165						Молоко кипяченое	190					
ый полдник					1									_
			5	4	8	94	2			6	5	10	108	3
′плотненн	Хлеб пшеничный	10			1			Хлеб пшеничный	15					
ій полдник					_	[_		
/	0	-	1		5	24				1		/	35	
′плотненн	Соль	3						Соль	3					
ій полдник											1	1		
Итого		2 873	96	89	375	2 689	38							

Неделя: 1	І. Д	lень	5
-----------	------	------	---

Прием пище	Вил бпюла	1-3 года весна/лето							3-7 сад весна/лето						
- PAICIN TIVILIANE	эмд олюда	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин (
завтрак		Чай с молоком или сливками	165	3	3	12	85		Чай с молоком или сливками	190	3	3	14	98	
завтрак		Батон	20	2		10	47		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	5		4		33		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Каша пшеничная жидкая	130			22	422		Каша пшеничная жидкая	150	4		26	154	
2 завтрак		молочная Напиток из вишни	100	4	4	22	133	1	молочная Напиток из вишни	100	4	14	25	154 46	1
бед		Рассольник ленинградский	150	1	2	10	72	-			2	1	13	97	6
бед		Сметана	1150		1	10	0	3	Рассольник ленинградский Сметана	200	2	1	13	11	0
бед			100		+		0			/		+'	-	111	
лоед		Рыба, припущенная с овощами	60	4		2	27	1	Рыба, припущенная с овощами	70	5		2	32	1
бед		Пюре картофельное	120	2	4	16	110	15	Пюре картофельное	150	3	5	20	138	18
бед		Компот из сушеных фруктов	165			23	94		Компот из сушеных фруктов	190			26	108	
бед		Хлеб ржаной	20	1		9	42		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
бед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
бед		Кабачковая икра	30						Кабачковая икра	60		1	1		
		(промышленного							(промышленного				1		
		производства)			1	2	23	3	производства)		1	3	5	47	6
′плотненн		Сдоба обыкновенная (дрожжи	60						Сдоба обыкновенная (дрожжи	75					
ій полдник		сухие)			1				сухие)						
				4	3	31	169				5	4	39	212	
плотненн		Чай с сахаром	165		1				Чай с сахаром	190					
ій полдник															ĺ
плстненн		0.			-	12	46						13	53	
	- '	Соль	3						Соль	3			1		
й полдник															
Итого			2 708	51	51	386	2 240	57				L			L

Неделя: 2. День 1

Прием пища Ви	л боюла	1-3 года весна/лето							3-7 сад весна/лето						
prem final on	д отпода	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийност	Витамин С
завтрак		Каша рисовая жидкая	130						Каша рисовая жидкая	150			T		
		молочная		2	3	22	123		молочная		2	4	25	142	
завтрак		Какао с молоком	165	3	3	14	98	1	Какао с молоком	190	4	3	16	113	2
завтрак		Батон	20	2		10	47		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	5		4		33		Масло порциями	5		4		33	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50	Напиток из плодов шиповника	100	1		9	41	50
обед		Салат из квашеной капусты с луком	30	1	2	3	26	6	Салат из квашеной капусты с луком	60	1	3	5	51	12
обед		Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и	150		2	17			Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и	200					,
500		нугылями, удмуртскоеблюдо)	-	3	3	17	89	3	нугылями, удмуртскоеблюдо)		4	4	22	119	5
обед		Гуляш из отварного мяса (ясли)	60	8	6	2	95		Гуляш из отварного мяса (сад)	70	9	7	2	110	
бед		Каша вязкая гречневая	120	4	4	17	117		Каша вязкая гречневая	150	5	5	21	146	
бед		Компот из изюма	165			23	94		Компот из изюма	190			26	108	
бед		Хлеб ржаной	20	1		9	42		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
бед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	1
/плотненн ый полдник		Макароны, запечённые с сыром и маслом	150	7	4	19	179		Макароны, запечённые с сыром и маслом	180	0	4	23	215	
/плотненн ый полдник		Чай с сахаром	165	,			46		Чай с сахаром	190	5			53	
′плотненн ый полдник		Печенье	20	1	2		90		Печенье	20	1	2	14	90	
′плотненн ій полдник		Соль	3		5		30		Соль	3		<u> </u>	1	50	
Итого			2 931	74	69	405	2 617	129		l					L

Неделя: 2. День 2

Прием пиш Вид блюда	1-3 года весна/лето							3-7 сад весна/лето						
присм пищ вид отпода	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийност	Витамин
завтрак	Кофейный напиток с молоком	165	3	2	12	77	1	Кофейный напиток с молоком	190	3	3	13	89	1
завтрак	Батон	20	2		10	47		Батон	30	2		15	71	
завтрак	Сыр порциями	7	2	2		25		Сыр порциями	10	2	3		36	
завтрак	Каша вязкая молочная Дружба	130	4	5	18	131	1	Каша вязкая молочная Дружба	150	5	6	21	151	1
2 завтрак	Напиток из черной смородины	100			11	45	9	Напиток из черной смородины	100		-	11	45	9
обед	Пюре картофельное	120	2	4	16	110	15	Пюре картофельное	150	3	5	20	138	18
обед	Хлеб пшеничный	30	2		15	71		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед	Хлеб ржаной	20	1		9	42		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед	Компот из сушеных фруктов	165			23	94		Компот из сушеных фруктов	190			26	108	
обед	Рыба, припущенная с овощами	60	4		2	27	1	Рыба, припущенная с овощами		5		2	32	1
обед	Сметана	5		1	1	8		Сметана	7		1	-	11	
обед	Щи по - Уральски (с крупой) на курином бульоне	150	2	3	5	54	7	Щи по - Уральски (с крупой) на курином бульоне	200	2	4	7	71	10
обед	Салат из свеклы отварной	30		2	3	28	3		60	1	4	5	56	6
Уплотненн ый полдник	Запеканка из творога	80	114	10	11	186		Запеканка из творога	100	18	12	13	232	
Уплотненн ый полдник	Печенье	20	1	3	14	90		Печенье	20	1	3	14	90	
/плотненн ый полдник	Молоко кипяченое	165						Молоко кипяченое	190		_			
/плотненн	Молоко сгущеное	20	15	4	8	94	2	Молоко стущеное	25	ь	5	10	108	3
ый полдник			2		11	52				2		14	65	
′плотненн ий полдник	Соль	3						Соль	3					
Итого		2 845	97	82	367	2 618	88				_			

Прием пищ Вид блюда	1-3 года весна/лето							3-7 сад весна/пето						
пристипац вид отпода	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	, Витамин С
завтрак	Каша манная жидкая молочная	130	2	3	17	104		Каша манная жидкая молочная	150	2	4	20	120	
завтрак	Чай с молоком или сливками	165	3	3	12	85		Чай с молоком или сливками	190	3	3	14	98	
завтрак	Батон	20	2		10	47		Батон	30	2		15	71	
завтрак	Масло порциями	5		4		33		Масло порциями	5		4		33	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед	Рассольник ленинградский	150	1	3	10	72	5	Рассольник ленинградский	200	2	4	13	97	6
бед	Сметана	5		1		8		Сметана	7		1		11	
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	60	8	7	6	119	1	Котлеты, биточки, шницели из говядины	70	10	8	7	139	1
бед	Пюре гороховое с маслом	105	10	15	25	179		Пюре гороховое с маслом	105	10	5	25	179	
бед	Компот из кураги	165			23	94		Компот из кураги	190			26	108	
бед	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
бед	Хлеб ржаной	30	1		13	63		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
/плотненн ый полдник	Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	60	8	5	25	173		Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	75	10	6	31	216	
/плотненн ый полдник	Чай с сахаром	165			12	46		Чай с сахаром	190			13	53	
/плотненн ый полдник	Соль	3						Соль	3			10		
Итого		2 558	81	66	375	2 415	17				<u> </u>			

Неделя: 2. День 4

Прием пишт Вид блюда	1-3 года весна/лето							3-7 сад весна/лето				-		
ірисы пищь вид олюда	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин (
завтрак	Кофейный напиток с молоком	165	3	2	12	77	1	Кофейный напиток с молоком	190	3	3	13	89	1
завтрак	Батон	20	2		10	47		Батон	30	2		15	71	
автрак	Сыр порциями	7	2	2		25		Сыр порциями	7	2	2		25	
автрак	Каша пшенная жидкая	130							150					
	молочная		3	4	20	125		молочная		3	4	23	144	
2 завтрак	Напиток из вишни	100			11	46	1	Напиток из вишни	100			11	46	1
бед	Птица в соусе с томатом	60	6	8	2	91	1	Птица в соусе с томатом	70	7	9	3	106	1
	Хлеб ржаной	30	1		13	63		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
	Компот из изюма	165			23	94		Компот из изюма	190			26	108	
бед	Макаронные изделия отварные	120	4	4	21	134		Макаронные изделия отварные	150	6	5	26	168	
бед	Сметана	5		1		8		Сметана	7		1		11	
бед	Борш с капустой и картофелем	150	1	3	8	62	6	Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	10	82	8
бед		30		2	1	17	2		60		3	1	34	4
плотненн ій полдник	Рагу из овощей	150	3	6	15	130	21		180	4	7	18	156	26
плотненн й полдник	Чай с лимоном	165			12	46		Чай с лимоном	190			13	153	20
плотненн й полдник	Хлеб пшеничный	10						Хлеб пшеничный	15			13		
плотненн	Соль	3	1		5	24	-	Соль	3	1	-	7	35	
й полдник									-					
Итого		2 932	60	70	357	2 298	73							

Неделя: 2. День 5

Среднее

Прием пиш Вид блюда	1-3 года весна/лето	3-7 сад весна/лето												
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин
завтрак	Чай с молоком или сливками	165	3	3	12	85		Чай с молоком или сливками	190	3	3	14	98	
завтрак	Батон	20	2		10	47		Батон	30	2	1	15	71	
завтрак	Масло порциями	5		4		33		Масло порциями	5		4		33	
	Каша овсянная (геркулес)	130					1	Каша овсянная (геркулес)	150		i			
	жидкая молочная	1	2	4	16	108		жидкая молочная		3	5	18	125	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед	Пюре картофельное	120	2	4	16	110	15	Пюре картофельное	150	3	5	20	138	18
обед	Хлеб ржаной	30	1		13	63		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед	Хлеб пш е ничный	20	2		10	47		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед	Компот из сушеных фруктов	165			23	94		Компот из сушеных фруктов	190			26	108	
	Чорыг селянка (рыба в омлете)	60		T .	1			Чорыг селянка (рыба в омлете)				1		
	(удмуртское блюдо)		10	3	2	75		(удмуртское блюдо)		11	4	2	88	
обед	Сметана	5		1		8		Сметана	7		1		11	
	Щи из свежей капусты с	150						Щи из свежей капусты с	200					
	картофелем		1	3	5	51	11	картофелем		1	4	7	68	15
обед	Салат из квашеной капусты с	30						Салат из солёных огурцов с	60					
	луком		1	2	3	26	6	луком			3	1	34	4
Уплотненн	Суп молочный с макаронными	150						Суп молочный с макаронными	180					
	изделями				i			изделями					ł	
			4	4	14	109	1			5	5	17	131	1
	Хлеб пшеничный	10						Хлеб пшеничный	15					
ый полдник				1										1
			1	<u> </u>	5	24				1		7	35	L
	Чай с сахаром	165						Чай с сахаром	190					1
ый полдник														1
				ļ	12	46						13	53	
/плотненн	Печенье	20		1		ł		Печенье	20					1
ый полдник					1		1					1		1
/			1	3	14	90				1	3	14	90	
/плотненн	Соль	3	1					Соль	3					
ый полдник														
Итого		2 970	63	68	355	2 315	171				1		I	
Ітого всего		28 168		700			972							
				+	+			1						

97,2

2 816,8 75,9

70

372,3

2 465