

10-ти дневное меню с 02.09 по 13.09.2024

Список рационов: 3-7 сад осень/зима , 1-3 года осень/зима

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №214
Новикова О.Н.

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима							1-3 года осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1	Какао с молоком	150	3	3	13	89	1
завтрак		Батон	30	2		15	71		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Масло порциями	5		4		33		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50							
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	150	4	4	25	154		Каша пшеничная жидкая молочная	130	4	4	22	133	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50							
обед		Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	200	4	4	22	119	5	Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	150	3	3	17	89	3
обед		Жаркое по-домашнему (сад)	180	14	10	26	409	15	Жаркое по-домашнему (ясли)	150	8	6	17	255	9
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Салат из квашеной капусты с луком	60	1	3	5	51	12	Салат из квашеной капусты с луком	30	1	2	3	26	6
Уплотненн ый полдник		Омлет с сыром	100						Омлет с сыром	80					
				11	15	2	189				9	12	1	151	
Уплотненн ый полдник		Чай с лимоном	180						Хлеб пшеничный	10					
						13	52	3			1		5	24	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	15						Хлеб пшеничный	10					
				1		7	35				1		5	24	
Уплотненн ый полдник		Соль	5						Салат из моркови	60					
											1		6	35	3
Уплотненн ый полдник		Салат из моркови	60						Соль	3					
				1		6	35	3							
Итого			2 603	81	77	351	2 676	161							

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима							1-3 года осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1
завтрак		Батон	30	2		15	71		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Сыр порциями	7	2	2		25		Сыр порциями	5	1	1		18	
завтрак		Каша манная жидкая молочная	150		4	20	120		Каша манная жидкая молочная	130	2	3	17	104	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Рагу из овощей	150	3	6	15	130	21	Рагу из овощей	120	3	5	12	104	17
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47		Хлеб ржаной	20	1		9	42	
обед		Компот из изюма	180			25	103		Компот из изюма	150			21	86	
обед		Запеканка Загадка (удмуртское блюдо)	70	9	4	10	105	4	Запеканка Загадка (удмуртское блюдо)	60	7	3	8	90	3
обед		Сметана	7		1		11		Сметана	5		1		8	
обед		Рассольник ленинградский	200	2	4	13	97	6	Рассольник ленинградский	150	1	3	10	72	5
Уплотненн ый полдник		Соль	5						Запеканка из творога	80					
											14	10	11	186	

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима							1-3 года осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
завтрак		Батон	30	2		15	71		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Масло порциями	5		4		33		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Каша пшенная жидкая молочная	150	3	4	23	144		Каша пшенная жидкая молочная	130	3	4	20	125	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Пюре картофельное	150	3	5	20	138	18	Пюре картофельное	120	2	4	16	110	15
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71		Хлеб ржаной	20	1		9	42	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Компот из кураги	180			25	103		Компот из кураги	150			21	86	
обед		Рыба, тушенная в сметанном соусе	70	9	5	39	97	2	Рыба, тушенная в сметанном соусе	60	7	4	33	83	1
обед		Сметана	7		1		11		Сметана	5		1		8	
обед		Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	10	82	8	Борщ с капустой и картофелем	150	1	3	8	62	6
Уплотненн ый полдник		Винегрет овощной	60						Винегрет овощной	40					
				1	4	5	57	6			1	2	3	38	4
Уплотненн ый полдник		Каша вязкая гречневая	150						Каша вязкая гречневая	120					
				5	5	21	146				4	4	17	117	
Уплотненн ый полдник		Чай с лимоном	180						Хлеб пшеничный	10					
						13	52	3			1		5	24	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	15						Чай с лимоном	150					
				1		7	35						11	44	2
Уплотненн ый полдник		Соль	5						Соль	3					
Итого			2 795	60	63	414	2 224	69							

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима							1-3 года осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая молочная Дружба	150	5	6	21	151	1	Каша вязкая молочная Дружба	130	4	5	18	131	1
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1
завтрак		Батон	30	2		15	71		Батон	10	1		5	24	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36		Сыр порциями	7	2	2		25	
завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	56	6	Салат из свеклы отварной	30		2	3	28	3
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	200						Щи из свежей капусты с картофелем	150					
				1	4	7	68	15			1	3	5	51	11
обед		Сметана	7		1		11		Сметана	5		1		8	
обед		Гуляш из отварного мяса (сад)	70						Гуляш из отварного мяса (ясли)	60					
				9	7	2	110				8	6	2	95	
обед		Каша рисовая рассыпчатая	150	4	3	40	200		Каша рисовая рассыпчатая	120	3	3	32	160	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71		Хлеб ржаной	20	1		9	42	
Уплотненн ый полдник		Ватрушка с повидлом (дрожжи сухие)	75						Ватрушка с повидлом (дрожжи сухие)	60					
				5	3	47	238				4	3	38	190	
Уплотненн ый полдник		Молоко кипяченое	180						Молоко кипяченое	150					
				5	5	9	102	2			5	4	8	85	2

Уплотненн ый полдник		Соль	5						Соль	3					
Итого			2 622	73	69	392	2 488	143							

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима							1-3 года осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
завтрак		Батон	30	2		15	71		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Масло порциями	5		4		33		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	150	3	5	18	125		Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	130	2	4	16	108	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63		Компот из изюма	150			21	86	
обед		Сметана	7		1		11		Сметана	5		1		8	
обед		Салат из горошка зеленого консервированного	60	18	3	4	50	7	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71		Хлеб ржаной	20	1		9	42	
обед		Компот из изюма	180			25	103		Макаронные изделия отварные	120	4	4	21	134	
обед		Макаронные изделия отварные	150	6	5	26	168		Птица в соусе с томатом	60	6	8	2	91	1
обед		Птица в соусе с томатом	70	7	9	3	106	1	Щи по - Уральски (с крупой)	150	1	3	4	48	7
обед		Щи по - Уральски (с крупой)	200	2	4	6	64	9	Салат из горошка зеленого консервированного	30	9	2	2	25	3
Уплотненный полдник		Суп молочный с макаронными изделиями	180	5	5	17	131	1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4	4	14	109	1
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	180			13	50		Чай с сахаром	150			10	42	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	15	1		7	35		Печенье	20	1	3	14	90	
Уплотненный полдник		Соль	5						Хлеб пшеничный	10	1		5	24	
Уплотненный полдник		Печенье	20	1	3	14	90		Соль	3					
Итого			2 885	89	77	359	2 360	34							

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима							1-3 года осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша рисовая жидкая молочная	150	2	4	25	142		Каша рисовая жидкая молочная	130	2	3	22	123	
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1	Какао с молоком	150	3	3	13	89	1
завтрак		Батон	30	2		15	71		Батон	20	2		10	47	
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			9	41	50
обед		Кабачковая икра (промышленного производства)	60	1	3	5	47	6	Кабачковая икра (промышленного производства)	30		1	2	23	3
обед		Суп картофельный с Геркулесом	200	2	2	11	74	7	Суп картофельный с Геркулесом	150	1	2	8	55	5
обед		Гуляш из отварного мяса (сад)	70	9	7	2	110		Гуляш из отварного мяса (ясли)	60	8	6	2	95	
обед		Каша перловая вязкая	150	3	4	21	135		Каша перловая вязкая	120	2	3	17	108	
обед		Компот из кураги	180			25	103		Компот из кураги	150			21	86	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63		Хлеб ржаной	20	1		9	42	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима							1-3 года осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1
завтрак		Батон	30	2		15	71		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36		Сыр порциями	7	2	2		25	
завтрак		Каша пшенная жидкая молочная	150	3	4	23	144		Каша пшенная жидкая молочная	130	3	4	20	125	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Пюре картофельное	150	3	5	20	138	18	Пюре картофельное	120	2	4	16	110	15
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42		Хлеб ржаной	20	1		9	42	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	70	11	4	2	88		Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	60	10	3	2	75	
обед		Сметана	7		1		11		Сметана	5		1		8	
обед		Рассольник ленинградский	200	2	4	13	97	6	Рассольник ленинградский	150	1	3	10	72	5
обед		Салат из горошка зеленого консервированного	60	18	3	4	50	7	Салат из горошка зеленого консервированного	30	9	2	2	25	3
Уплотненн ый полдник		Запеканка из творога	100						Запеканка из творога	80					
				18	12	13	232				14	10	11	186	
Уплотненн ый полдник		Кефир, бифидфрут	180						Джем, повидло	20					
				5	5	7	90	1					11	42	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	15						Кефир, бифидфрут	150					
				1		7	35			4	4	6	75	1	
Уплотненн ый полдник		Джем, повидло	25						Хлеб пшеничный	15					
						14	53			1		7	35		
Уплотненн ый полдник		Соль	5						Соль	3					
Итого			2 742	126	78	346	2 501	62							

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима							1-3 года осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша манная жидкая молочная	150	2	4	20	120		Каша манная жидкая молочная	130	2	3	17	104	
завтрак		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
завтрак		Батон	30	2		15	71		Батон	20	2		10	47	
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			9	41	50
обед		Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	200	4	4	22	119	5	Кабачковая икра (промышленного производства)	30		1	2	23	3
обед		Кабачковая икра (промышленного производства)	60	1	3	5	47	6	Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	150	3	3	17	89	3
обед		Котлеты, биточки, шницели из говядины	70	10	8	7	139	1	Котлеты, биточки, шницели из говядины	60	8	7	6	119	1
обед		Каша вязкая гречневая	150	5	5	21	146		Каша вязкая гречневая	120	4	4	17	117	
обед		Компот из изюма	180			25	103		Компот из изюма	150			21	86	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63		Хлеб ржаной	20	1		9	42	
Уплотненн ый полдник		Омлет натуральный с маслом	100						Омлет натуральный с маслом	80					
				9	13	2	156			7	10	2	125		

Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	15	1	7	35		Чай с лимоном	150			11	44	2
Уплотненный полдник		Чай с лимоном	180		13	52	3	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
Уплотненный полдник		Соль	5					Соль	3					
Итого			2 688	73	78	337	2 317	124						

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима							1-3 года осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	150	3	5	18	125		Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	130	2	4	16	108	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1
завтрак		Батон	25	2		12	59		Батон	20	2		10	47	
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		Салат из горошка зеленого консервированного	60	18	3	4	50	7	Салат из горошка зеленого консервированного	30	9	2	2	25	3
обед		Суп картофельный с клецками	200	2	3	11	78	4	Суп картофельный с клецками	150	2	2	8	58	3
обед		Котлеты, биточки, шницели рыбные	70	7	4	25	100		Котлеты, биточки, шницели рыбные	60	6	3	21	85	
обед		Каша вязкая ячневая	150	3	4	21	135		Каша вязкая ячневая	150	3	4	21	135	
обед		Компот из кураги	180			25	103		Компот из кураги	150			21	86	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63		Хлеб ржаной	20	1		9	42	
Уплотненн ый полдник		Макароны, запечённые с сыром и маслом	150						Макароны, запечённые с сыром и маслом	120					
				7	4	19	179				6	3	15	143	
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	180						Чай с сахаром	150					
						13	50						10	42	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	15						Хлеб пшеничный	10					
				1		7	35				1		5	24	
Уплотненн ый полдник		Соль	5						Соль	3					
Итого			2 788	87	53	370	2 172	23							

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима							1-3 года осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая молочная Дружба	150	5	6	21	151	1	Каша вязкая молочная Дружба	130	4	5	18	131	1
завтрак		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
завтрак		Батон	30	2		15	71		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36		Сыр порциями	7	2	2		25	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Кабачковая икра (промышленного производства)	60						Кабачковая икра (промышленного производства)	30					
				1	3	5	47	6			1	2	23	3	
обед		Суп картофельный с Геркулесом	200	2	2	11	74	7	Суп картофельный с Геркулесом	150	1	2	8	55	5
обед		Плов из птицы (сад)	210	21	20	36	406	1	Плов из птицы (ясли)	160	16	15	27	304	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63		Хлеб ржаной	20	1		9	42	
Уплотненн ый полдник		Суп молочный с макаронными изделиями	180						Суп молочный с макаронными изделиями	150					
				5	5	17	131	1			4	4	14	109	1
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	180						Печенье	20					
						13	50				1	3	14	90	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	15						Чай с сахаром	150					
				1		7	35						10	42	

