

07-01

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 71»
(МБДОУ №71)

Утверждено
Приказ № 112 от 04.09.2012
Заведующий МБДОУ №71
Т.Д. Попова



Примерное меню (ОСЕНЬ-ЗИМА от 3-7 лет)

Сводное типовое меню

Список рационов: 3-7 сад осень/зима корпус 1

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая ячневая молочная	160	3	4	26	154	
завтрак		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Салат из белокочанной капусты	60	1	2	4	36	10
обед		Суп картофельный с клецками	180	2	2	10	70	3
обед		Тефтели мясные (1-й вариант)	80	12	13	16	228	1
обед		Каша перловая вязкая	150	3	4	21	135	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
обед		Хлеб ржаной	25	1		11	53	
Уплотненн ый полдник		Салат картофельный	60	1	3	8	64	1
Уплотненн ый полдник		Булочка Веснушка (дрожжи сухие)	75	6	5	40	227	
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
Уплотненн ый полдник		Соль	5					
Итого			1 520	41	43	238	1 517	65

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	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		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Биточки рубленые из птицы	80	7	7	5	114	
обед		Хлеб ржаной	25	1		11	53	
обед		Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Пюре гороховое с маслом	150	14	7	35	255	
обед		Суп картофельный с Геркулесом	180	2	2	10	66	6
обед		Салат картофельный	60	1	3	8	64	1
обед		Сметана	12		2		19	
Уплотненн ый полдник		Салат из моркови	60	1		6	35	3
Уплотненн ый полдник		Сырники из творога	150	28	19	17	351	
Уплотненн ый полдник		Молоко кипяченое	180	5	5	9	102	2
Уплотненн ый полдник		Соль	5					
Итого			1 612	73	54	216	1 665	15

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима корпус 1						
		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	5		4		33	
завтрак		Каша вязкая геркулесовая молочная	160	4	6	25	168	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Тефтели рыбные тушёные	80	10	4	11	121	
обед		Хлеб ржаной	25	1		11	53	
обед		Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
обед		Компот из изюма	180			25	103	
обед		Картофель отварной	150	2	3	15	91	14
обед		Рассольник ленинградский	180	2	4	12	87	5

обед		Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	56	6
обед		Сметана	12		2		19	
Уплотненн ый полдник		Макароны отварные с сыром	150	9	10	23	249	
Уплотненн ый полдник		Салат из белокочанной капусты	60	1	2	4	36	10
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
Уплотненн ый полдник		Соль	5					
Итого			1 577	43	44	207	1 430	86

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	160	4	5	27	164	
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	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		Салат картофельный	60	1	3	8	64	1
обед		Суп крестьянский с крупой и сметаной 250/10	180	2	5	10	90	
обед		Суфле из птицы	80	8	12	4	267	
обед		Капуста тушеная (сливочное масло)	160	3	5	9	97	16
обед		Компот из кураги	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
обед		Хлеб ржаной	25	1		11	53	
Уплотненн ый полдник		Салат из моркови	60	1		6	35	3
Уплотненн ый полдник		Булочка ванильная (дрожжи сухие)	75	6	6	23	242	
Уплотненн ый полдник		Молоко кипяченое	180	5	5	9	102	2
Уплотненн ый полдник		Соль	5					
Итого			1 535	44	47	198	1 592	25

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Каша вязкая молочная Дружба	180	6	7	25	181	2
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	80	13	4	2	100	
обед		Хлеб ржаной	25	1		11	53	
обед		Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Пюре картофельное с морковью	150	3	5	18	125	16
обед		Борщ с картофелем	180	1	4	10	79	6
обед		Салат из белокочанной капусты	60	1	2	4	36	10
обед		Сметана	12		2		19	
Уплотненн ый полдник		Пудинг из творога с рисом	150	22	15	28	336	
Уплотненн ый полдник		Салат из моркови	60	1		6	35	3
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
Уплотненн ый полдник		Соль	5					
Итого			1 627	60	48	205	1 506	88

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
завтрак		Каша вязкая гречневая	180	6	6	25	176	

2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Суфле из отварного мяса с рисом	80	12	9	13	186	
обед		Хлеб ржаной	25	1		11	53	
обед		Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
обед		Чай с сахаром	180			13	50	
обед		Картофель, тушённый в соусе	150	3	9	23	191	11
обед		Суп картофельный с перловой крупой	180	2	2	12	74	6
обед		Салат из белокочанной капусты	60	1	2	4	36	10
обед		Сметана	12		2		19	
Уплотненный полдник		Салат из моркови	60	1		6	35	3
Уплотненный полдник		Коржики молочные	75	5	8	46	281	
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
Уплотненный полдник		Соль	5					
Итого			1 557	46	46	230	1 545	33

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
завтрак		Суп молочный с макаронными изделиями	180	5	5	17	131	1
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Зразы рыбные с яйцом	80	11	5	12	139	2
обед		Хлеб ржаной	25	1		11	53	
обед		Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
обед		Чай с сахаром	180			13	50	
обед		Макаронные изделия отварные с маслом	150	9	7	41	257	
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	180	1	4	6	61	13
обед		салат из свеклы и моркови	60	1	6	5	78	5
обед		Сметана	12		2		19	
Уплотненный полдник		Запеканка из творога	125	22	15	17	290	
Уплотненный полдник		Молоко кипяченое	180	5	5	9	102	2
Уплотненный полдник		Салат из моркови	60	1		6	35	3
Уплотненный полдник		Соль	5					
Итого			1 607	67	54	199	1 565	77

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима корпус 1						
		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	5		4		33	
завтрак		Каша вязкая ячневая молочная	170	4	4	28	164	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Свекла тушеная в сметане	150	3	9	14	153	2
обед		Хлеб ржаной	25	1		11	53	
обед		Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
обед		Компот из изюма	180			25	103	
обед		Тефтели мясные (2-й вариант)	80	12	8	14	177	1
обед		Суп с макаронными изделиями	180	2	4	11	87	
обед		Салат картофельный	60	1	3	8	64	1
Уплотненный полдник		Салат из белокочанной капусты	60	1	2	4	36	10
Уплотненный полдник		Омлет с сыром	100	11	15	2	189	
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	

Уплотненн ый полдник		Соль	5					
Итого			1 580	51	55	209	1 549	17

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшенная жидкая молочная	160	3	5	25	154	
завтрак		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Салат из белокочанной капусты	60	1	2	4	36	10
обед		Нугылишъд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	180	4	3	20	107	4
обед		Птица в соусе с томатом	80	8	11	3	121	2
обед		Пюре картофельное	160	3	5	22	147	19
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42	
Уплотненн ый полдник		Салат Космос (удмуртское блюдо)	80	5	12	5	143	37
Уплотненн ый полдник		Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	75	5	4	39	212	
Уплотненн ый полдник		Молоко кипяченое	180	5	5	9	102	2
Уплотненн ый полдник		Соль	6					
Итого			1 521	44	53	209	1 454	124

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша манная жидкая молочная	160	2	4	21	128	
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Икра свекольная	60	1	3	7	60	4
обед		Пуштыешъд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на мясном бульоне	180	4	3	9	77	9
обед		Суфле из рыбы	80	13	7	3	128	
обед		Рагу из овощей	180	4	7	18	156	26
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
обед		Хлеб ржаной	25	1		11	53	
Уплотненн ый полдник		Салат из моркови	60	1		6	35	3
Уплотненн ый полдник		Пудинг из творога (запеченный)	150	17	12	28	294	
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
Уплотненн ый полдник		Соль	5					
Итого			1 625	57	46	208	1 498	45
Итого всего			15 761	526	490	2 119	15 321	575
Среднее			1 576,1	52,6	49	211,9	1 532,1	57,5

МБДОУ №71

Прошито и пронумеровано 5 листов

Заведующий Т.Д.Попкова

