

07-01

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

Утверждено
Приказ № 93 от 27.01.2015
Заведующий МБДОУ №71



О.И.Плотникова

Примерное меню (ВЕСНА-ЛЕТО от 3-7 лет)

Сводное типовое меню

Список рационов: 3-7 года весна/лето корпус 1

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 1						
		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	5		4		33	
завтрак		Каша манная жидкая молочная	160	2	4	21	128	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Каша вязкая гречневая	160	5	5	22	156	
обед		Хлеб ржаной	25	1		11	53	
обед		Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Котлета Здоровье	80	11	10	5	150	
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	180	1	4	6	61	13
обед		Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	56	6
обед		Сметана	12		2		19	
Уплотненн ый полдник		Омлет натуральный с маслом	100	9	13	2	156	
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
Уплотненн ый полдник		Салат картофельный	60	1	3	8	64	1
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненн ый полдник		Соль	5					
Итого			1 587	46	55	193	1 442	22

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето 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 ячневая молочная	150	3	4	24	144	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Кнели куриные с рисом	80	17	14	5	209	
обед		Хлеб ржаной	25	1		11	53	
обед		Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
обед		Чай с сахаром	180			13	50	
обед		Свекла тушеная в сметане	150	3	9	14	153	2
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 Космос (удмуртское блюдо)	80	5	12	5	143	37
Уплотненн ый полдник		Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	75	10	6	31	216	
Уплотненн ый полдник		Молоко кипяченое	180	5	5	9	102	2
Уплотненн ый полдник		Соль	6					
Итого			1 548	58	62	192	1 569	99

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето 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	6		4		40	
завтрак		Каша пшенная жидкая молочная	150	3	4	23	144	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Пюре картофельное	150	3	5	20	138	18
обед		Хлеб ржаной	25	1		11	53	
обед		Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	

обед		Суфле из рыбы	80	13	7	3	128	
обед		Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2	2	12	75	6
обед		салат из свеклы и моркови	60	1	6	5	78	5
обед		Сметана	12		2		19	
Уплотненн ый полдник		Запеканка из творога с морковью	150	17	16	36	351	1
Уплотненн ый полдник		Соус молочный (сладкий)	30	1	1	4	31	
Уплотненн ый полдник		Салат картофельный	60	1	3	8	64	1
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
Уплотненн ый полдник		Соль	5					
Итого			1 628	56	55	227	1 655	34

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	160	4	5	27	164	
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 картофельный	60	1	3	8	64	1
обед		Нугылышд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	180	4	3	20	107	4
обед		Макаронник с мясом	160	24	22	42	463	1
обед		Соус сметанный	30		1	2	22	
обед		Компот из кураги	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
обед		Хлеб ржаной	25	1		11	53	
Уплотненн ый полдник		Винегрет овощной	80	1	5	7	76	8
Уплотненн ый полдник		Булочка российская	75	5	6	42	241	
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
Уплотненн ый полдник		Соль	5					
Итого			1 505	54	54	261	1 743	64

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето 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		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Каша перловая вязкая	150	3	4	21	135	
обед		Хлеб ржаной	25	1		11	53	
обед		Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Зразы рыбные с яйцом	80	11	5	12	139	2
обед		Суп картофельный с клецками	180	2	2	10	70	3
обед		Икра свекольная	60	1	3	7	60	4
Уплотненн ый полдник		Сырники из творога	150	28	19	17	351	
Уплотненн ый полдник		Соус молочный (сладкий)	30	1	1	4	31	
Уплотненн ый полдник		Салат картофельный	60	1	3	8	64	1
Уплотненн ый полдник		Молоко кипяченое	180	5	5	9	102	2
Уплотненн ый полдник		Соль	5					
Итого			1 645	69	55	212	1 638	17

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето 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	Сыр порциями	10	2	3		36	
завтрак	Каша вязкая геркулесовая молочная	160	4	6	25	168	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед	Тефтели мясные (1-й вариант)	80	12	13	16	228	1
обед	Хлеб ржаной	25	1		11	53	
обед	Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
обед	Чай с сахаром	180			13	50	
обед	Капуста тушеная (сливочное масло)	155	3	5	9	94	16
обед	Суп картофельный с перловой крупой	180	2	2	12	74	6
обед	Салат картофельный	60	1	3	8	64	1
обед	Сметана	12		2		19	
Уплотненный полдник	Оладьи (сухие дрожжи)	125	9	14	48	352	
Уплотненный полдник	Салат из свеклы с изюмом и курагой	60	1	4	8	69	5
Уплотненный полдник	Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
Уплотненный полдник	Соль	5					
Итого		1 592	49	58	230	1 638	32

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 1					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак	Чай с молоком или сливками	180	3	3		14	92
завтрак	Батон	30	2			15	71
завтрак	Масло порциями	5		4			33
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5	5	17	131	1
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед	Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед	Хлеб ржаной	20	1		9	42	
обед	Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
обед	Пюре гороховое с маслом	150	14	7	35	255	
обед	Суфле из птицы	80	8	12	4	267	
обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1	4	9	74	7
обед	Сметана	12		2		19	
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненный полдник	Салат картофельный	60	1	3	8	64	1
Уплотненный полдник	Сырники с морковью	150	21	17	32	368	1
Уплотненный полдник	Соус молочный (сладкий)	30	1	1	4	31	
Уплотненный полдник	Молоко кипяченое	180	5	5	9	102	2
Уплотненный полдник	Соль	5					
Итого		1 612	68	63	225	1 858	62

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 1					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
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	Макаронные изделия отварные с маслом	155	9	7	42	265	
обед	Хлеб ржаной	20	1		9	42	
обед	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
обед	Компот из изюма	180			25	103	
обед	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100	12	6	55	138	2
обед	Рассольник ленинградский	180	2	4	12	87	5
обед	салат из свеклы и моркови	60	1	6	5	78	5
обед	Сметана	12		2		19	

Уплотненн ый полдник		Котлеты картофельные	150	5	4	32	185	16
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
Уплотненн ый полдник		Соль	5					
Уплотненн ый полдник		Соус сметанный	30		1	2	22	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
Итого			1 602	47	42	285	1 534	31

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша манная жидкая молочная	160	2	4	21	128	
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 свеклы отварной	60	1	4	5	56	6
обед		Пуштыш (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне	180	4	3	8	72	8
обед		Фрикадельки из птицы	80	12	11	8	173	
обед		Картофель отварной	180	2	3	18	109	16
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42	
Уплотненн ый полдник		Пирожки печёные с курагой (дрожжи сухие)	100	6	2	51	250	
Уплотненн ый полдник		Салат картофельный	60	1	3	8	64	1
Уплотненн ый полдник		Молоко кипяченое	180	5	5	9	102	2
Уплотненн ый полдник		Соль	5					
Итого			1 570	43	42	225	1 454	83

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая ячневая молочная	170	4	4	28	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		Капуста, тушеная с мясом	180	8	7	9	229	17
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42	
Уплотненн ый полдник		Пудинг из творога с рисом	150	22	15	28	336	
Уплотненн ый полдник		Соус молочный (сладкий)	30	1	1	4	31	
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
Уплотненн ый полдник		Соль	5					
Итого			1 525	55	44	201	1 526	21
Итого всего			15 814	545	530	2 251	16 057	465
Среднее			1 581,4	54,5	53	225,1	1 605,7	46,5

МБДОУ №71

Прошито и пронумеровано 5 листов

Заведующий Т.Д.Попкова

