

**Сводное типовое меню**

Список рационов: 3-7 сад весна/лето

**Неделя: 1. День 1**

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая геркулесовая молочная	180	5	6	28	189	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Джем, повидло	20			11	42	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	75			7	31	38
обед		Салат картофельный	100	2	5	14	107	1
обед		Рассольник ленинградский	200	2	4	13	97	6
обед		Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)	150	13	9	19	205	19
обед		Соус томатный	30		1	2	23	1
обед		Компот из изюма	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42	
обед		Соль	9					
Уплотненный полдник		Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	56	6
Уплотненный полдник		Ватрушка с картофелем 75г	75	3	3	16	104	1
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	180			13	50	
<b>Итого</b>			<b>1 499</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>195</b>	<b>1 227</b>	<b>73</b>

**Неделя: 1. День 2**

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша манная жидкая молочная	180	3	4	24	144	
завтрак		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Масло порциями	7		5		46	
2 завтрак		Напиток из ягод свежемороженных	75			7	31	38
обед		Суп картофельный с домашней лапшой	200	2	2	13	85	7
обед		Рагу из овощей	130	3	5	13	113	19
обед		Котлеты рубл. из птицы или индейки 3-7 лет	60	8	4	19	151	1
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Соль	9					
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	180			13	50	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненный полдник		Плов из риса с курагой 3 - 7 лет	120	5	8	62	341	9
<b>Итого</b>			<b>1 401</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>229</b>	<b>1 339</b>	<b>74</b>

**Неделя: 1. День 3**

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
завтрак		Каша вязкая ячневая молочная	180	4	5	29	173	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	75			8	32	2
обед		Соус томатный	40		2	3	30	1
обед		Соль	6					
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42	
обед		Компот из изюма	180			25	103	
обед		Котлета Загадка (удмуртское блюдо)	70	9	8	5	122	9
обед		Макаронные изделия отварные	130	5	4	23	146	

обед		Нугылишд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	200					
				4	4	22	119	5
обед		Кабачковая икра (промышленного производства)	60	1	3	5	47	6
Уплотненный полдник		Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	60	5	7	5	108	39
Уплотненный полдник		Омлет натуральный с маслом	130	12	16	3	203	1
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	150			10	42	
<b>Итого</b>			<b>1 551</b>	<b>53</b>	<b>55</b>	<b>193</b>	<b>1 451</b>	<b>64</b>

#### Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Джем, повидло	20			11	42	
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	180	5	5	30	185	
2 завтрак		Напиток из вишни	75			8	34	
обед		Картофель отварной	130	2	2	13	79	12
обед		Соль	9					
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	80	13	4	2	100	
обед		Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	10	82	8
обед		Салат из квашеной капусты с луком	60	1	3	5	51	12
Уплотненный полдник		Запеканка из творога	120	21	14	16	279	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	180			13	50	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненный полдник		Соус молочный (сладкий)	20		1	3	20	
<b>Итого</b>			<b>1 514</b>	<b>53</b>	<b>35</b>	<b>188</b>	<b>1 292</b>	<b>33</b>

#### Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
завтрак		Яйцо отварное	40	5	5		63	
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	180	4	5	28	173	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	75			7	31	38
обед		Каша перловая вязкая	130	3	4	19	117	
обед		Сметана	6		1		10	
обед		Соль	9					
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42	
обед		Компот из изюма	180			25	103	
обед		Птица в соусе с томатом	70	7	9	3	106	1
обед		Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	10	82	8
Уплотненный полдник		Морковь припущенная	80	1	3	6	51	1
Уплотненный полдник		Пирожки с капустой 80гр	70	4	5	17	130	1
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	180			13	50	
<b>Итого</b>			<b>1 470</b>	<b>36</b>	<b>42</b>	<b>173</b>	<b>1 195</b>	<b>50</b>

#### Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Джем, повидло	20			11	42	

завтрак		Каша вязкая геркулесовая молочная	180	5	6	28	189	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	75			8	32	2
обед		Соус томатный	20		1	2	15	
обед		Соль	9					
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42	
обед		Компот из кураги	180			25	103	
обед		Запеканка картофельная с мясом	200	15	11	34	295	3
обед		Суп картофельный с рисом	200	2	2	12	73	7
обед		Салат из квашеной капусты с луком	60	1	3	5	51	12
Уплотненный полдник		Макаронные изделия отварные	130	5	4	23	146	
Уплотненный полдник		Кабачковая икра (промышленного производства)	60	1	3	5	47	6
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	180			13	50	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
<b>Итого</b>			<b>1 574</b>	<b>39</b>	<b>32</b>	<b>218</b>	<b>1 310</b>	<b>31</b>

### Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша манная жидкая молочная	180	3	4	24	144	
завтрак		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Масло порциями	7		5		46	
2 завтрак		Напиток из ягод свежемороженых	75			7	31	38
обед		Суп картофельный с домашней лапшой	200	2	2	13	85	7
обед		Капуста тушеная	130	3	4	12	98	22
обед		Котлеты рубленые из птицы	70	11	11	12	191	
обед		Компот из изюма	180			25	103	
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Соль	9					
Уплотненный полдник		Винегрет овощной	100	1	6	8	95	10
Уплотненный полдник		Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	65	5	9	20	237	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	180			13	50	
<b>Итого</b>			<b>1 436</b>	<b>33</b>	<b>44</b>	<b>177</b>	<b>1 308</b>	<b>77</b>

### Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак		Каша вязкая пшеничная молочная	180	5	5	33	200	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	75			7	31	38
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Соль	9					
обед		Сметана	6		1		10	
обед		Соус томатный	40		2	3	30	1
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Каша вязкая ячневая	130	3	4	18	117	
обед		Рыба, тушеная с овощами (сад)	80	8	4	3	84	3
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	7	68	15
обед		Салат из свёклы с соленым огурцом	60	1	4	7	58	5
Уплотненный полдник		Омлет с зеленым горошком	120	8	10	4	141	3
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	180			13	50	

Уплотненный полдник		Салат картофельный	60	1	3	8	64	1
<b>Итого</b>			<b>1 590</b>	<b>39</b>	<b>42</b>	<b>180</b>	<b>1 259</b>	<b>67</b>

#### Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Джем, повидло	20			11	42	
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	180	5	5	30	185	
2 завтрак		Напиток из вишни	75			8	34	
обед		Компот из изюма	180			25	103	
обед		Соль	9					
обед		Соус томатный	20		1	2	15	
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Картофель отварной	130	2	2	13	79	12
обед		Котлета Геркулес	70	10	9	11	163	1
обед		Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	10	82	8
обед		Салат из квашеной капусты с луком	60	1	3	5	51	12
Уплотненный полдник		Соус молочный (сладкий)	40	1	2	5	41	
Уплотненный полдник		Пудинг из творога с рисом	120	18	12	23	269	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	180			13	50	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
<b>Итого</b>			<b>1 544</b>	<b>49</b>	<b>41</b>	<b>211</b>	<b>1 404</b>	<b>34</b>

#### Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая ячневая молочная	180	4	5	29	173	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Суп картофельный с клецками	200	2	3	11	78	4
обед		Кнели куриные с рисом	70	15	12	4	183	
обед		Пюре гороховое с маслом	130	12	6	30	221	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42	
обед		Соль	9					
Уплотненный полдник		Салат Космос (удмуртское блюдо)	100	6	15	6	179	46
Уплотненный полдник		Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	75	10	6	31	216	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	180			13	50	
<b>Итого</b>			<b>1 474</b>	<b>60</b>	<b>52</b>	<b>201</b>	<b>1 502</b>	<b>53</b>
<b>Итого всего</b>			<b>15 053</b>	<b>427</b>	<b>408</b>	<b>1 965</b>	<b>13 287</b>	<b>556</b>
<b>Среднее</b>			<b>1 505,3</b>	<b>42,7</b>	<b>40,8</b>	<b>196,5</b>	<b>1 328,7</b>	<b>55,6</b>