

Сводное типовое меню

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

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						
		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	7		5		46	
завтрак		Каша вязкая гречневая	180	6	6	25	176	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	75			7	31	38
обед		Соус томатный	30		1	2	23	1
обед		Сметана	6		1		10	
обед		Соль	6					
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Запеканка картофельная с мясом	180	13	10	31	266	3
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	7	68	15
обед		Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	56	6
Уплотненн ый полдник		Салат из моркови	60	1		6	35	3
Уплотненн ый полдник		Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	75	5	11	23	274	
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	180			13	50	
Итого			2 744	67	79	368	2 608	125

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						
		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		Джем, повидло	20			11	42	
завтрак		Каша манная жидкая молочная	180	3	4	24	144	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	75			7	31	38
обед		Картофель отварной	130	2	2	13	79	12
обед		Соль	6					
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Компот из изюма	180			25	103	
обед		Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	70	11	4	2	88	
обед		Нугылишъд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	200	4	4	22	119	5
обед		Салат из белокочанной капусты	60	1	2	4	36	10
Уплотненн ый полдник		Пудинг из творога с рисом	150	22	15	28	336	
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	180			13	50	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненн ый полдник		Соус молочный (сладкий)	20		1	3	20	
Итого			2 860	99	64	402	2 554	125

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						
		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 пшенная жидкая молочная	180	4	5	28	173	
2 завтрак		Напиток из вишни	75			8	34	
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Соль	6					
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	

1-3 года осень/зима						
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1
Батон	30	2		15	71	
Масло порциями	5		4		33	
Каша вязкая гречневая	150	5	5	21	146	
Напиток из плодов шиповника	75			7	31	38
Соус томатный	20		1	2	15	
Сметана	6		1		10	
Соль	4					
Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
Запеканка картофельная с мясом	150	11	8	26	221	2
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3	5	51	11
Салат из свеклы отварной	40	1	2	3	38	4
Салат из моркови	40	1		4	23	2
Чай с сахаром	150			10	42	
Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	65	5	9	20	237	

1-3 года осень/зима						
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
Батон	30	2		15	71	
Джем, повидло	20			11	42	
Каша манная жидкая молочная	150	2	4	20	120	
Напиток из плодов шиповника	75			7	31	38
Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	60	10	3	2	75	
Соль	4					
Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Компот из изюма	150			21	86	
Картофель отварной	120	2	2	12	73	11
Нугылишд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	150	3	3	17	89	3
Салат Сезонный (удмуртское блюдо)	40	1	2	3	34	8
Пудинг из творога с рисом	120	18	12	23	269	
Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Чай с сахаром	150			10	42	
Соус молочный (сладкий)	20		1	3	20	

1-3 года осень/зима						
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
Какао с молоком	150	3	3	13	89	1
Батон	30	2		15	71	
Сыр порциями	7	2	2		25	
Каша пшенная жидкая молочная	150	3	4	23	144	
Напиток из вишни	75			8	34	
Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
Соль	4					
Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Хлеб пшеничный	20	2		10	47	

обед		Соус томатный	30		1	2	23	1
обед		Каша рассыпчатая перловая	130	4	4	27	159	
обед		Котлеты рубл. из птицы или индейки 3-7 лет	70	9	5	23	176	1
обед		Суп картофельный с домашней лапшой	200	2	2	13	85	7
обед		Салат из белокочанной капусты	60	1	2	4	36	10
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	180			13	50	
Уплотненн ый полдник		Яйцо отварное	20	3	2		32	
Уплотненн ый полдник		Винегрет овощной	100	1	6	8	95	10
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Итого			2 787	67	60	395	2 444	53

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						
		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	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	7		5		46	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	75			7	31	38
обед		Рассольник ленинградский	200	2	4	13	97	6
обед		Капуста, тушеная с мясом	220	10	8	11	280	21
обед		Компот из кураги	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Соль	6					
обед		Сметана	6		1		10	
Уплотненн ый полдник		Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	56	6
Уплотненн ый полдник		Макароны, запечённые с сыром и маслом	150	7	4	19	179	
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	180			13	50	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Итого			2 844	63	59	342	2 489	139

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	180	5	5	30	185	
завтрак		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Джем, повидло	20			11	42	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	75			7	31	38
обед		Суп картофельный с Геркулесом	200	2	2	11	74	7
обед		Пюре гороховое с маслом	130	12	6	30	221	
обед		биточки рубленые из птицы	70	6	6	4	100	
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Соль	6					
Уплотненн ый полдник		Омлет с зеленым горошком	130	9	11	5	153	3
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	180			13	50	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Итого			2 680	84	62	376	2 429	94

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	180	4	5	28	173	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	7		5		46	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	75			7	31	38

Соус томатный	20		1	2	15	
Каша рассыпчатая перловая	120	4	3	25	146	
Котлеты рубл из птицы или индейки 1-3 года	60	5	3	13	100	
Суп картофельный с домашней лапшой	150	2	2	10	64	5
Салат из белокочанной капусты	40		1	3	24	7
Яйцо отварное	20	3	2		32	
Винегрет овощной	100	1	6	8	95	10
Чай с сахаром	150			10	42	
Хлеб пшеничный	20	2		10	47	

1-3 года осень/зима						
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
Каша вязкая ячневая молочная	150	3	4	24	144	
Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1
Батон	30	2		15	71	
Масло порциями	5		4		33	
Напиток из плодов шиповника	75			7	31	38
Рассольник ленинградский	150	1	3	10	72	5
Капуста, тушеная с мясом	200	9	7	10	255	19
Компот из кураги	150			21	86	
Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Сметана	6		1		10	
Соль	4					
Салат из свеклы отварной	40	1	2	3	38	4
Макароны, запечённые с сыром и маслом	120	6	3	15	143	
Чай с сахаром	150			10	42	
Хлеб пшеничный	20	2		10	47	

1-3 года осень/зима						
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
Каша пшеничная жидкая молочная	150	4	4	25	154	
Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
Батон	30	2		15	71	
Джем, повидло	20			11	42	
Напиток из плодов шиповника	75			7	31	38
Суп картофельный с Геркулесом	150	1	2	8	55	5
биточки рубленные из птицы	60	5	6	4	86	
Пюре гороховое с маслом	120	11	5	28	204	
Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Соль	4					
Омлет с зеленым горошком	120	8	10	4	141	3
Чай с сахаром	150			10	42	
Хлеб пшеничный	20	2		10	47	

1-3 года осень/зима						
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
Каша пшеничная жидкая молочная	150	3	4	23	144	
Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1
Батон	30	2		15	71	
Масло порциями	5		4		33	
Напиток из плодов шиповника	75			7	31	38

обед		Суп картофельный с клецками	200	2	3	11	78	4
обед		Капуста тушеная	130	3	4	12	98	22
обед		Котлеты, биточки, шницели из говядины	70	10	8	7	139	1
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Соль	6					
Уплотненн ый полдник		Салат Удмуртский (удмуртское блюдо)	100	9	12	8	181	66
Уплотненн ый полдник		Булочка ванильная (дрожжи сухие)	70	5	6	22	225	
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	180			13	50	
Итого			2 727	78	85	352	2 654	262

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						
		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		Джем, повидло	20			11	42	
завтрак		Каша манная жидкая молочная	180	3	4	24	144	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	75			7	31	38
обед		Компот из изюма	180			25	103	
обед		Соус томатный	30		1	2	23	1
обед		Соль	6					
обед		Сметана	6		1		10	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Котлеты рыбные любительские	70	10	3	8	98	2
обед		Картофель отварной	130	2	2	13	79	12
обед		Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	10	82	8
обед		Салат Сезонный (удмуртское блюдо)	60	1	3	5	50	12
Уплотненн ый полдник		Запеканка из творога	150	27	18	20	348	
Уплотненн ый полдник		Соус молочный (сладкий)	20		1	3	20	
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	180			13	50	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Итого			2 922	100	74	386	2 630	140

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						
		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 пшеничная жидкая молочная	180	5	5	30	185	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	75			7	31	38
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Соль	6					
обед		Сметана	6		1		10	
обед		Соус томатный	20		1	2	15	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		биточки рубленые из птицы	70	6	6	4	100	
обед		Каша рассыпчатая гречневая	130	7	5	33	211	
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	7	68	15
обед		Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	56	6
Уплотненн ый полдник		Омлет натуральный с маслом	120	11	15	3	188	1
Уплотненн ый полдник		Салат из моркови	60	1		6	35	3
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	180			13	50	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Итого			2 919	85	86	374	2 647	121

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима
------------	-----------	--------------------

Суп картофельный с клецками	150	2	2	8	58	3
Капуста тушеная	120	2	4	11	90	21
Котлеты, биточки, шницели из говядины	60	8	7	6	119	1
Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Соль	4					
Салат Удмуртский (удмуртское блюдо)	100	9	12	8	181	66
Булочка ванильная (дрожжи сухие)	65	5	5	20	209	
Чай с сахаром	150			10	42	

1-3 года осень/зима						
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
Какао с молоком	150	3	3	13	89	1
Батон	30	2		15	71	
Джем, повидло	20			11	42	
Каша манная жидкая молочная	150	2	4	20	120	
Напиток из плодов шиповника	75			7	31	38
Компот из изюма	150			21	86	
Соус томатный	20		1	2	15	
Сметана	6		1		10	
Соль	4					
Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Котлеты рыбные любительские	60	8	3	7	84	2
Картофель отварной	120	2	2	12	73	11
Борщ с капустой и картофелем	150	1	3	8	62	6
Салат Сезонный (удмуртское блюдо)	40	1	2	3	34	8
Запеканка из творога	120	21	14	16	279	
Чай с сахаром	150			10	42	
Соус молочный (сладкий)	20		1	3	20	
Хлеб пшеничный	20	2		10	47	

1-3 года осень/зима						
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1
Батон	30	2		15	71	
Сыр порциями	7	2	2		25	
Каша пшеничная жидкая молочная	150	4	4	25	154	
Напиток из плодов шиповника	75			7	31	38
Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
Соль	4					
Сметана	6		1		10	
Соус томатный	20		1	2	15	
Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Каша рассыпчатая гречневая	120	7	5	31	195	
Биточки рубленые из птицы	60	5	6	4	86	
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3	5	51	11
Салат из свеклы отварной	40	1	2	3	38	4
Омлет натуральный с маслом	110	10	14	2	172	1
Салат из моркови	40	1		4	23	2
Чай с сахаром	150			10	42	
Хлеб пшеничный	20	2		10	47	

Прием пищи	Вид блюда	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		Джем, повидло	20			11	42	
завтрак		Каша рисовая жидкая молочная	180	2	4	30	170	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	75			7	31	38
обед		Соус томатный	40		2	3	30	1
обед		Соль	6					
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Компот из изюма	180			25	103	
обед		Фрикадельки рыбные отварные	70	9	3	5	81	
обед		Картофель отварной	130	2	2	13	79	12
обед		Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	200	4	4	22	119	5
обед		Салат из свёклы с соленым огурцом	60	1	4	7	58	5
Уплотненн ый полдник		Кабачковая икра (промышленного производства)	60	1	3	5	47	6
Уплотненн ый полдник		Макаронные изделия отварные с маслом	150	9	7	41	257	
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	180			13	50	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Итого			2 980	71	55	453	2 557	126

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						
		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	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	7		5		46	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	75			7	31	38
обед		Суп картофельный с Геркулесом	200	2	2	11	74	7
обед		Котлеты рубл. из птицы или индейки 3-7 лет	70	9	5	23	176	1
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	40	2		18	84	
обед		Соль	6					
Уплотненн ый полдник		Салат Тазалык (удмуртское блюдо)	80	1	8	7	104	26
Уплотненн ый полдник		Пирожки печеные с картофелем и луком (сухих дрожжи)	70	4	3	29	155	
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	180			13	50	
Итого			2 667	73	64	422	2 587	137
Итого всего			28 130	787	688	3 870	25 599	1 322
Среднее			2 813	78,7	68,8	387	2 559,9	132,2

Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
Батон	30	2		15	71	
Джем, повидло	20			11	42	
Каша рисовая жидкая молочная	150	2	4	25	142	
Напиток из плодов шиповника	75			7	31	38
Соус томатный	20		1	2	15	
Соль	4					
Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Компот из изюма	150			21	86	
Фрикадельки рыбные отварные	60	8	2	4	70	
Картофель отварной	120	2	2	12	73	11
Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	150	3	3	17	89	3
Салат из свёклы с соленым огурцом	40	1	2	5	39	3
Кабачковая икра (промышленного производства)	40		2	3	31	4
Макаронные изделия отварные с маслом	120	7	5	33	205	
Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Чай с сахаром	150			10	42	

1-3 года осень/зима						
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
Каша вязкая ячневая молочная	150	3	4	24	144	
Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1
Батон	30	2		15	71	
Масло порциями	5		4		33	
Напиток из плодов шиповника	75			7	31	38
Суп картофельный с Геркулесом	150	1	2	8	55	5
Котлеты рубл из птицы или индейки 1-3 года	60	5	3	13	100	
Пюре гороховое с маслом	120	11	5	28	204	
Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Соль	4					
Салат Тазалык (удмуртское блюдо)	60	1	6	5	78	20
Пирожки печеные с картофелем и луком (сухии дрожжи)	65	4	2	27	144	
Чай с сахаром	150			10	42	