

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Детский сад №161»



«161-тй номеро нылпи сад»  
школаозь дышетонъя муниципал  
коньдэтэн возиськись ужъярт

(МБДОУ №161)

(161-тй номеро ШДМКВУ)

---

426033, Удмуртская Республика, г. Ижевск, ул. 30 лет Победы, 5  
тел.:8(3412)43-82-70, e-mail: mdouokt\_161@mail.ru

07-01

# 10 дневное МЕНЮ

ВЕСНА-ЛЕТО

1-3 лет

МБДОУ № 161(2-ой корпус)

## Сводное типовое меню

4. Утверждено  
Заседанием Исполкома  
Районного Комитета ВЛ  
№ 161

| Прием пищи          |  | Вид блюда                               | 1-3 года весна/лето корпус 2 |           |           |            |              |           |
|---------------------|--|-----------------------------------------|------------------------------|-----------|-----------|------------|--------------|-----------|
|                     |  | Блюдо                                   | Выход                        | Белки     | Жиры      | Углеводы   | Калорийность | Витамин С |
| завтрак             |  | Каша вязкая гречневая                   | 150                          | 5         | 5         | 21         | 146          |           |
| завтрак             |  | Кофейный напиток с молоком              | 150                          | 2         | 2         | 11         | 70           | 1         |
| завтрак             |  | Батон                                   | 20                           | 2         |           | 10         | 47           |           |
| завтрак             |  | Масло порциями                          | 7                            |           | 5         |            | 46           |           |
| 2 завтрак           |  | Соки овощные, фруктовые и ягодные       | 100                          | 1         |           | 10         | 43           | 2         |
| обед                |  | Суп-пюре из картофеля на мясном бульоне | 150                          | 3         | 4         | 14         | 101          | 5         |
| обед                |  | Пюре гороховое с маслом                 | 130                          | 12        | 6         | 30         | 221          |           |
| обед                |  | Котлеты, биточки, шницели из говядины   | 60                           | 8         | 7         | 6          | 119          | 1         |
| обед                |  | Компот из изюма                         | 150                          |           |           | 21         | 86           |           |
| обед                |  | Хлеб пшеничный                          | 30                           | 2         |           | 15         | 71           |           |
| обед                |  | Хлеб ржаной                             | 30                           | 1         |           | 13         | 63           |           |
| Уплотненный полдник |  | Запеканка из творога                    | 90                           |           |           |            |              |           |
| Уплотненный полдник |  |                                         |                              | 16        | 11        | 12         | 209          |           |
| Уплотненный полдник |  | Соус молочный (сладкий)                 | 25                           |           |           |            |              |           |
| Уплотненный полдник |  | Чай с молоком или сливками              | 150                          |           | 1         | 3          | 26           |           |
| Уплотненный полдник |  |                                         |                              | 3         | 2         | 11         | 77           |           |
| Уплотненный полдник |  | Хлеб пшеничный                          | 20                           |           |           |            |              |           |
| Уплотненный полдник |  |                                         |                              | 2         |           | 10         | 47           |           |
| Уплотненный полдник |  | Соль                                    | 3                            |           |           |            |              |           |
| <b>Итого</b>        |  |                                         | <b>1 265</b>                 | <b>57</b> | <b>43</b> | <b>187</b> | <b>1 372</b> | <b>9</b>  |

| Прием пищи          |                                                | 1-3 годѣ весны/лето корпус 2 |       |      |          |              |           |  |
|---------------------|------------------------------------------------|------------------------------|-------|------|----------|--------------|-----------|--|
| Вид блюда           | Блюдо                                          | Выход                        | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | Витамин С |  |
| завтрак             | Какао с молоком                                | 150                          | 3     | 3    | 13       | 89           | 1         |  |
| завтрак             | Батон                                          | 20                           | 2     |      | 10       | 47           |           |  |
| завтрак             | Сыр порциями                                   | 10                           | 2     | 3    |          | 36           |           |  |
| завтрак             | Каша вязкая молочная Дружба                    | 150                          | 5     | 6    | 21       | 151          | 1         |  |
| 2 завтрак           | Напиток из плодов шиповника                    | 100                          |       |      | 9        | 41           | 50        |  |
| обед                | Рыба, тушенная в сметанном соусе               | 50                           | 6     | 3    | 28       | 69           | 1         |  |
| обед                | Хлеб пшеничный                                 | 30                           | 2     |      | 15       | 71           |           |  |
| обед                | Хлеб ржаной                                    | 30                           | 1     |      | 13       | 63           |           |  |
| обед                | Чай с лимоном                                  | 150                          |       |      | 11       | 44           | 2         |  |
| обед                | Пюре картофельное                              | 150                          | 3     | 5    | 20       | 138          | 18        |  |
| обед                | Салат из свежих помидоров и огурцов            | 40                           |       | 2    | 1        | 28           | 4         |  |
| обед                | Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне | 150                          | 2     | 3    | 9        | 73           | 6         |  |
| обед                | Сметана                                        | 5                            |       | 1    |          | 8            |           |  |
| Уплотненный полдник | Кефир, бифидофрут                              | 100                          | 3     | 3    | 4        | 50           | 1         |  |
| Уплотненный полдник | Макароны отварные с сыром                      | 130                          | 8     | 9    | 20       | 216          |           |  |
| Уплотненный полдник | Кабачковая икра (промышленного производства)   | 40                           |       | 2    | 3        | 31           | 4         |  |
| Уплотненный полдник | Молоко кипяченое                               | 150                          | 5     | 4    | 8        | 85           | 2         |  |
| Уплотненный полдник | Хлеб пшеничный                                 | 20                           | 2     |      | 10       | 47           |           |  |
| Уплотненный полдник | Соль                                           | 3                            |       |      |          |              |           |  |
| Итого               |                                                | 1 478                        | 44    | 44   | 195      | 1 287        | 90        |  |

### Неделя: 1. День 3

| Прием пищи          | Вид блюда | 1-3 года весна/лето корпус 2                          |       |       |      |          |              |
|---------------------|-----------|-------------------------------------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|
|                     |           | Блюдо                                                 | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| завтрак             |           | Каша пшеничная жидкая молочная                        | 160   | 4     | 5    | 27       | 164          |
| завтрак             |           | Кофейный напиток с молоком                            | 150   | 2     | 2    | 11       | 70           |
| завтрак             |           | Батон                                                 | 20    | 2     |      | 10       | 47           |
| завтрак             |           | Масло порциями                                        | 5     |       | 4    |          | 33           |
| 2 завтрак           |           | Печенье                                               | 20    | 1     | 3    | 14       | 90           |
| обед                |           | Суп картофельный с домашней лапшой на курином бульоне | 150   | 2     | 2    | 11       | 68           |
| обед                |           | Свекла тушеная в сметане                              | 130   | 3     | 8    | 12       | 133          |
| обед                |           | Котлеты рубленые из птицы                             | 65    | 10    | 10   | 11       | 178          |
| обед                |           | Компот из кураги                                      | 150   |       |      | 21       | 86           |
| обед                |           | Хлеб пшеничный                                        | 30    | 2     |      | 15       | 71           |
| обед                |           | Хлеб ржаной                                           | 30    | 1     |      | 13       | 63           |
| Уплотненный полдник |           | Суп молочный с макаронными изделиями                  | 150   | 4     | 4    | 14       | 109          |
| Уплотненный полдник |           | Хлеб пшеничный                                        | 20    | 2     |      | 10       | 47           |
| Уплотненный полдник |           | Коржики молочные                                      | 70    | 5     | 8    | 43       | 262          |
| Уплотненный полдник |           | Чай с лимоном                                         | 150   |       |      | 11       | 44           |
| Уплотненный полдник |           | Соль                                                  | 3     |       |      |          |              |
| Итого               |           |                                                       | 1 303 | 38    | 46   | 223      | 1 465        |

### Неделя: 1. День 4

| Прием пищи          | Вид блюда | 1-3 года весна/лето корпус 2                         |       |       |      |          |              |
|---------------------|-----------|------------------------------------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|
|                     |           | Блюдо                                                | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| завтрак             |           | Кофейный напиток с молоком                           | 150   | 2     | 2    | 11       | 70           |
| завтрак             |           | Батон                                                | 20    | 2     |      | 10       | 47           |
| завтрак             |           | Сыр порциями                                         | 12    | 3     | 4    |          | 43           |
| завтрак             |           | Каша манная жидкая молочная                          | 150   | 2     | 4    | 20       | 120          |
| 2 завтрак           |           | Чай с сахаром                                        | 100   |       |      | 7        | 28           |
| обед                |           | Соус томатный                                        | 25    |       | 1    | 2        | 19           |
| обед                |           | Хлеб ржаной                                          | 30    | 1     |      | 13       | 63           |
| обед                |           | Хлеб пшеничный                                       | 30    | 2     |      | 15       | 71           |
| обед                |           | Компот из сушеных фруктов                            | 150   |       |      | 21       | 86           |
| обед                |           | Плов из птицы (ясли)                                 | 160   | 16    | 15   | 27       | 304          |
| обед                |           | Салат из свежих огурцов                              | 40    |       | 2    | 1        | 27           |
| обед                |           | Сметана                                              | 5     |       | 1    |          | 8            |
| обед                |           | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 150   | 2     | 3    | 6        | 56           |
| Уплотненный полдник |           | Рагу из овощей                                       | 150   | 3     | 6    | 15       | 130          |
| Уплотненный полдник |           | Хлеб пшеничный                                       | 20    | 2     |      | 10       | 47           |
| Уплотненный полдник |           | Печенье                                              | 25    | 2     | 4    | 17       | 113          |
| Уплотненный полдник |           | Чай с молоком или сливками                           | 150   | 3     | 2    | 11       | 77           |
| Уплотненный полдник |           | Соль                                                 | 3     |       |      |          |              |
| Итого               |           |                                                      | 1 370 | 40    | 44   | 186      | 1 309        |

### Неделя: 1. День 5

| Прием пищи              | Вид блюда | 1-3 года весна/лето корпус 2                                                         |       |       |      |          |              |
|-------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|
|                         |           | Блюдо                                                                                | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| завтрак                 |           | Омлет натуральный с маслом                                                           | 110   | 10    | 14   | 2        | 172          |
| завтрак                 |           | Кофейный напиток с молоком                                                           | 150   | 2     | 2    | 11       | 70           |
| завтрак                 |           | Батон                                                                                | 20    | 2     |      | 10       | 47           |
| завтрак                 |           | Масло порциями                                                                       | 7     |       | 5    |          | 46           |
| 2 завтрак               |           | Напиток из плодов шиповника                                                          | 100   |       |      | 9        | 41           |
| обед                    |           | Нугылышды (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо) на мясном бульоне | 160   |       |      |          | 50           |
| обед                    |           | Пюре картофельное                                                                    | 130   | 5     | 1    | 18       | 106          |
| обед                    |           | Суфле из отварного мяса с рисом                                                      | 60    | 3     | 4    | 18       | 120          |
| обед                    |           | Компот из изюма                                                                      | 150   | 9     | 7    | 10       | 139          |
| обед                    |           | Хлеб ржаной                                                                          | 30    | 1     |      | 21       | 86           |
| обед                    |           | Хлеб пшеничный                                                                       | 30    | 2     |      | 13       | 63           |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Пюре из свеклы                                                                       | 130   |       |      | 15       | 71           |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Пирожки печеные с мясом (дрожжи сухие)                                               | 65    | 2     | 4    | 11       | 92           |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Чай с молоком или сливками                                                           | 150   | 8     | 4    | 24       | 160          |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Хлеб пшеничный                                                                       | 20    | 3     | 2    | 11       | 77           |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Соль                                                                                 | 3     | 2     |      | 10       | 47           |
| Итого                   |           |                                                                                      | 1 315 | 49    | 43   | 183      | 1 337        |

#### Неделя: 2. День 1

| Прием пищи              | Вид блюда | 1-3 года весна/лето корпус 2                               |       |       |      |          |              |
|-------------------------|-----------|------------------------------------------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|
|                         |           | Блюдо                                                      | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| завтрак                 |           | Каша вязкая гречневая                                      | 150   | 5     | 5    | 21       | 146          |
| завтрак                 |           | Какао с молоком                                            | 150   | 3     | 3    | 13       | 89           |
| завтрак                 |           | Батон                                                      | 20    | 2     |      | 10       | 47           |
| завтрак                 |           | Масло порциями                                             | 7     |       | 5    |          | 46           |
| 2 завтрак               |           | Соки овощные, фруктовые и ягодные                          | 100   | 1     |      | 10       | 43           |
| обед                    |           | Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне | 150   | 3     | 2    | 11       | 73           |
| обед                    |           | Каша перловая вязкая                                       | 150   | 3     | 4    | 21       | 135          |
| обед                    |           | Бефстроганов из отварного мяса                             | 60    | 12    | 9    | 13       | 179          |
| обед                    |           | Компот из кураги                                           | 150   |       |      | 21       | 86           |
| обед                    |           | Хлеб ржаной                                                | 30    | 1     |      | 13       | 63           |
| обед                    |           | Хлеб пшеничный                                             | 30    | 2     |      | 15       | 71           |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Сырники из творога                                         | 100   |       |      |          |              |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Соус молочный (сладкий)                                    | 25    | 19    | 13   | 11       | 234          |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Хлеб пшеничный                                             | 20    |       | 1    | 3        | 26           |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Чай с молоком или сливками                                 | 150   | 2     |      | 10       | 47           |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Соль                                                       | 3     | 3     | 2    | 11       | 77           |
| Итого                   |           |                                                            | 1 295 | 56    | 44   | 183      | 1 362        |

### Неделя: 2. День 2

| Прием пищи          | Вид блюда | 1-3 года весна/лето корпус 2                   |       |       |      |          |              |
|---------------------|-----------|------------------------------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|
|                     |           | Блюдо                                          | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| завтрак             |           | Кофейный напиток с молоком                     | 180   | 3     | 2    | 13       | 84           |
| завтрак             |           | Батон                                          | 20    | 2     |      | 10       | 47           |
| завтрак             |           | Сыр порциями                                   | 10    | 2     | 3    |          | 36           |
| завтрак             |           | Каша вязкая ячневая молочная                   | 180   |       |      |          |              |
| 2 завтрак           |           | Чай с сахаром                                  | 100   | 4     | 5    | 29       | 173          |
| обед                |           | Гуляш из отварного мяса (ясли)                 | 60    |       |      | 7        | 28           |
| обед                |           | Хлеб пшеничный                                 | 30    | 8     | 6    | 2        | 95           |
| обед                |           | Хлеб ржаной                                    | 30    | 2     |      | 15       | 71           |
| обед                |           | Компот из сушеных фруктов                      | 150   | 1     |      | 13       | 63           |
| обед                |           | Рис отварной                                   | 150   |       |      | 21       | 86           |
| обед                |           | Сметана                                        | 150   | 4     | 5    | 37       | 210          |
| обед                |           | Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне | 5     |       | 1    |          | 8            |
| обед                |           | Салат из свежих помидоров                      | 160   | 3     | 3    | 9        | 77           |
| Уплотненный полдник |           | Пюре картофельное                              | 40    |       | 3    | 1        | 29           |
| Уплотненный полдник |           | Рыба тушеная в томате с овощами                | 150   |       |      |          | 9            |
| Уплотненный полдник |           | Чай с молоком или сливками                     | 60    | 3     | 5    | 20       | 138          |
| Уплотненный полдник |           | Хлеб пшеничный                                 |       | 15    | 9    | 4        | 152          |
| Уплотненный полдник |           | Соль                                           | 150   | 3     | 2    | 11       | 77           |
| Уплотненный полдник |           |                                                | 20    |       |      |          |              |
| Уплотненный полдник |           |                                                |       | 2     |      | 10       | 47           |
| Итого               |           |                                                | 1 498 | 52    | 44   | 202      | 1 421        |

### Неделя: 2. День 3

| Прием пищи          | Вид блюда | 1-3 года весна/лето корпус 2                   |       |       |      |          |              |
|---------------------|-----------|------------------------------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|
|                     |           | Блюдо                                          | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| завтрак             |           | Каша вязкая геркулесовая молочная              | 160   | 4     | 6    | 25       | 168          |
| завтрак             |           | Кофейный напиток с молоком                     | 180   | 3     | 2    | 13       | 84           |
| завтрак             |           | Батон                                          | 20    | 2     |      | 10       | 47           |
| завтрак             |           | Масло порциями                                 | 7     |       | 5    |          | 46           |
| 2 завтрак           |           | Печенье                                        | 25    | 2     | 4    | 17       | 113          |
| обед                |           | Суп картофельный с клецками на курином бульоне | 180   | 3     | 3    | 12       | 83           |
| обед                |           | Свекла тушеная в сметане                       | 150   | 3     | 9    | 14       | 153          |
| обед                |           | Кнели куриные с рисом                          | 60    | 13    | 10   | 4        | 157          |
| обед                |           | Чай с лимоном                                  | 150   |       |      | 11       | 44           |
| обед                |           | Хлеб пшеничный                                 | 30    | 2     |      | 15       | 71           |
| обед                |           | Хлеб ржаной                                    | 30    | 1     |      | 13       | 63           |
| Уплотненный полдник |           | Суп картофельный на рыбном бульоне             | 130   |       |      |          |              |
| Уплотненный полдник |           | Хлеб пшеничный                                 |       | 3     | 2    | 9        | 65           |
| Уплотненный полдник |           | Пирог Детская                                  | 20    |       |      | 10       | 47           |
| Уплотненный полдник |           | Чай с сахаром                                  | 60    | 2     |      |          |              |
| Уплотненный полдник |           |                                                |       | 10    | 8    | 17       | 178          |
| Уплотненный полдник |           | Соль                                           | 180   |       |      | 13       | 50           |
| Итого               |           |                                                | 1 385 | 48    | 49   | 183      | 1 369        |

## Неделя: 2. День 4

| Прием пищи          | Вид блюда | 1-3 года весна/лето корпус 2                                                   |       |       |      |          |              |
|---------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|
|                     |           | Блюдо                                                                          | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| завтрак             |           | Кофейный напиток с молоком                                                     | 180   | 3     | 2    | 13       | 84           |
| завтрак             |           | Батон                                                                          | 20    | 2     |      | 10       | 47           |
| завтрак             |           | Масло порциями                                                                 | 5     |       | 4    |          | 33           |
| завтрак             |           | Каша пшеничная жидкая молочная                                                 | 160   | 4     | 5    | 27       | 164          |
| 2 завтрак           |           | Напиток из плодов шиповника                                                    | 100   |       |      | 9        | 41           |
| обед                |           | Макаронные изделия отварные с маслом                                           | 160   |       |      |          | 50           |
| обед                |           | Хлеб ржаной                                                                    | 30    | 1     | 7    | 44       | 274          |
| обед                |           | Хлеб пшеничный                                                                 | 30    | 2     |      | 13       | 63           |
| обед                |           | Компот из изюма                                                                | 150   |       |      | 15       | 71           |
| обед                |           | Птица в соусе с томатом                                                        | 60    | 6     | 8    | 21       | 86           |
| обед                |           | Салат из свежих помидоров и огурцов                                            | 40    |       | 2    | 2        | 91           |
| обед                |           | Пштыш (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне | 160   |       |      | 1        | 28           |
| Уплотненный полдник |           | Кефир, бифидофрукт                                                             | 100   | 3     | 3    | 7        | 64           |
| Уплотненный полдник |           | Омлет с сыром                                                                  | 90    | 3     | 3    | 4        | 50           |
| Уплотненный полдник |           | Чай с молоком или сливками                                                     | 180   | 10    | 14   | 1        | 170          |
| Уплотненный полдник |           | Хлеб пшеничный                                                                 | 20    | 3     | 3    | 14       | 92           |
| Уплотненный полдник |           | Соль                                                                           | 3     | 2     |      | 10       | 47           |
| Итого               |           |                                                                                | 1 488 | 48    | 51   | 191      | 1 405        |

## Неделя: 2. День 5

| Прием пищи          | Вид блюда | 1-3 года весна/лето корпус 2                        |        |       |      |          |              |
|---------------------|-----------|-----------------------------------------------------|--------|-------|------|----------|--------------|
|                     |           | Блюдо                                               | Выход  | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| завтрак             |           | Каша вязкая пшеничная молочная                      | 150    | 4     | 5    | 27       | 167          |
| завтрак             |           | Какао с молоком                                     | 150    | 3     | 3    | 13       | 89           |
| завтрак             |           | Батон                                               | 20     | 2     |      | 10       | 47           |
| завтрак             |           | Сыр порциями                                        | 10     | 2     | 3    |          | 36           |
| 2 завтрак           |           | Печенье                                             | 20     | 1     | 3    | 14       | 90           |
| обед                |           | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне | 160    |       |      |          |              |
| обед                |           | Пюре картофельное                                   | 150    | 2     | 3    | 6        | 66           |
| обед                |           | Суфле из рыбы                                       | 60     | 3     | 5    | 20       | 138          |
| обед                |           | Компот из сушеных фруктов                           | 150    | 10    | 5    | 2        | 96           |
| обед                |           | Хлеб пшеничный                                      | 30     |       |      | 21       | 86           |
| обед                |           | Хлеб ржаной                                         | 30     | 2     |      | 15       | 71           |
| Уплотненный полдник |           | Салат Сезонный (удмуртское блюдо)                   | 60     | 1     |      | 13       | 63           |
| Уплотненный полдник |           | Пирожки печеные с мясом (дрожжи сухие)              | 80     | 3     | 5    | 5        | 50           |
| Уплотненный полдник |           | Молоко кипяченое                                    | 180    | 10    | 5    | 29       | 197          |
| Уплотненный полдник |           | Соль                                                | 3      | 5     | 5    | 9        | 102          |
| Итого               |           |                                                     | 1 253  | 46    | 40   | 184      | 1 298        |
| Итого всего         |           |                                                     | 13 650 | 478   | 448  | 1 917    | 13 625       |
| Среднее             |           |                                                     | 1 365  | 47,8  | 44,8 | 191,7    | 1 362,5      |

Прошито, пронумеровано

5 листов

Заведующий МБДОУ №161  
Витрина Е.Ю.

