

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад №161»



«161-тй номеро нылпи сад»
школаозь дышетонья муниципал
коньдэтэн возиськись ужьют

(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

3-7 лет

МБДОУ № 161(2 – ой корпус)

161 МБДОУ №161

Сводное типовое меню

Список рационов: 3-7 года весна/лето корпус 2

И.И. Верещаго
Заведующий
№161
В.И. Штвицкий

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая гречневая	200	6	6	28	195	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	93	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
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	180	4	4	17	121	6
обед		Пюре гороховое с маслом	150	14	7	35	255	
обед		Котлеты, биточки, шницели из говядины	80	11	9	8	159	1
обед		Компот из изюма	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Уплотненн ый полдник		Запеканка из творога	110					
Уплотненн ый полдник		Соус молочный (сладкий)	30	20	13	15	256	
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	180	1	1	4	31	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	20	3	3	14	92	
Уплотненн ый полдник		Соль	4	2		10	47	
Итого			1 551	72	51	233	1 690	10

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Какао с молоком	200	4	4	17	119	2
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	7		5		46	
завтрак		Каша вязкая молочная Дружба	200	6	8	28	201	2
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Рыба, тушенная в сметанном соусе	80	10	5	44	111	2
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Чай с лимоном	180			13	52	3
обед		Пюре картофельное	180	4	6	25	166	22
обед		Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1	4	2	42	6
обед		Сметана	7		1		11	
обед		Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	180	3	4	10	87	7
Уплотненн ый полдник		Кефир, бифидок	100	3	3	4	50	1
Уплотненн ый полдник		Макароны отварные с сыром	150	9	10	23	249	
Уплотненн ый полдник		Кабачковая икра (промышленного производства)	60	1	3	5	47	6
Уплотненн ый полдник		Молоко кипяченое	200	6	5	10	113	3
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненн ый полдник		Соль	4					
Итого			1 838	56	58	253	1 631	104

1

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 2					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	200	5	6	34	205
завтрак		Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	93
завтрак		Батон	30	2		15	71
завтрак		Масло порциями	7		5		46
2 завтрак		Печенье	30	2	5	21	135
обед		Суп картофельный с домашней лапшой на курином бульоне	200				
				3	2	14	91
обед		Свекла тушеная в сметане	150	3	9	14	153
обед		Котлеты рубленые из птицы	80	13	13	13	219
обед		Компот из кураги	200			28	114
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94
Уплотненный полдник		Суп молочный с макаронными изделиями	150				
				4	4	14	109
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20				
				2		10	47
Уплотненный полдник		Коржики молочные	100				
				7	11	62	375
Уплотненный полдник		Чай с лимоном	180				
						13	52
Уплотненный полдник		Соль	4				
Итого			1 631	49	58	290	1 888

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 2					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак		Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	93
завтрак		Батон	30	2		15	71
завтрак		Сыр порциями	15	3	4		54
завтрак		Каша манная жидкая молочная	200				
				3	5	26	160
2 завтрак		Чай с сахаром	100			7	28
обед		Соус томатный	30		1	2	23
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84
обед		Компот из сушеных фруктов	200			28	114
обед		Салат из свежих огурцов	60		4	1	40
обед		Плов из птицы (сад)	210	21	20	36	406
обед		Салат из свежих огурцов	60		4	1	40
обед		Сметана	5		1		8
обед		Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200				
				2	4	8	74
Уплотненный полдник		Печенье	30				
				2	5	21	135
Уплотненный полдник		Рагу из овощей	180				
				4	7	18	156
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20				
				2		10	47
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	180				
				3	3	14	92
Уплотненный полдник		Соль	4				
Итого			1 804	50	61	239	1 719

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	93	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Омлет натуральный с маслом	130	12	16	3	203	1
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Соус томатный	30		1	2	23	1
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Компот из изюма	200			28	114	
обед		Суфле из отварного мяса с рисом	80	12	9	13	186	
обед		Пюре картофельное	150	3	5	20	138	18
обед		Нугылишды (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртское блюдо) на мясном бульоне	200	6	1	23	133	5
Уплотненный полдник		Пюре из свеклы	150					
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	30	2	5	13	107	11
Уплотненный полдник		Пирожки печеные с мясом (дрожжи сухие)	90	11	5	33	221	
Уплотненный полдник		Молоко кипяченое	200	6	5	10	113	3
Уплотненный полдник		Соль	4					
Итого			1 684	64	57	236	1 758	90

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая гречневая	200	6	6	28	195	
завтрак		Какао с молоком	200	4	4	17	119	2
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	4	3	15	97	7
обед		Каша перловая вязкая	180	4	5	26	162	
обед		Бефстроганов из отварного мяса	80	15	12	17	239	
обед		Компот из кураги	200			28	114	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Уплотненный полдник		Сырники из творога	130	24	16	15	304	
Уплотненный полдник		Соус молочный (сладкий)	30	1	1	4	31	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненный полдник		Чай с лимоном	200			14	58	3
Уплотненный полдник		Соль	4					
Итого			1 664	68	54	237	1 724	14

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 2					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак		Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	93
завтрак		Батон	30	2		15	71
завтрак		Сыр порциями	15	3	4		54
завтрак		Каша вязкая ячневая молочная	200	4	5	33	192
2 завтрак		Чай с сахаром	100			7	28
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103
обед		Гуляш из отварного мяса (сад)	80	10	8	3	126
обед		Рис отварной	180	4	6	44	252
обед		Салат из свежих помидоров	60	1	4	2	44
обед		Сметана	7		1		11
обед		Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	3	4	11	97
Уплотненный полдник		Пюре картофельное	180	4	6	25	166
Уплотненный полдник		Рыба тушеная в томате с овощами	80	20	12	5	203
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	200	4	3	15	103
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	30	2		15	71
Уплотненный полдник		Соль	4				
Итого			1 826	65	56	252	1 792

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 2					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак		Каша вязкая геркулесовая молочная	200	5	7	32	210
завтрак		Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	93
завтрак		Батон	30	2		15	71
завтрак		Масло порциями	10		7		66
2 завтрак		Печенье	30	2	5	21	135
обед		Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	3	3	13	92
обед		Свекла тушеная в сметане	160	3	10	15	163
обед		Кнели куриные с рисом	80	17	14	5	209
обед		Чай с лимонсом	200			14	58
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94
Уплотненный полдник		Суп картофельный на рыбном бульоне	150	4	2	11	75
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	30	2		15	71
Уплотненный полдник		Пицца Детская	100	16	13	28	296
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	200			14	56
Уплотненный полдник		Соль	4				
Итого			1 674	62	64	235	1 773

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 2					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак		Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	93
завтрак		Батон	30	2		15	71
завтрак		Масло порциями	10		7		66
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	200	5	6	34	205
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41
обед		Птица в соусе с томатом	80	8	11	3	121
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94
обед		Компот из изюма	200			28	114
обед		Макаронные изделия отварные с маслом	180	10	8	49	308
обед		Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1	4	2	42
обед		Пуштыш (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне	200	4	3	9	80
Уплотненный полдник		Кефир, бифидофрукт	100				
Уплотненный полдник		Омлет с сыром	130	3	3	4	50
Уплотненный полдник		Чай с лимоном	200	15	20	2	245
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	30			14	58
Уплотненный полдник		Соль	4	2		15	71
Итого			1 804	58	65	236	1 743

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 2					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак		Каша вязкая пшеничная молочная	200	5	6	37	223
завтрак		Какао с молоком	200	4	4	17	119
завтрак		Батон	30	2		15	71
завтрак		Сыр порциями	15	3	4		54
2 завтрак		Печенье	30	2	5	21	135
обед		Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	3	4	8	83
обед		Салат Сезонный (удмуртское блюдо)	70	1	3	6	59
обед		Пюре картофельное	180	4	6	25	166
обед		Суфле из рыбы	80	13	7	3	128
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94
Уплотненный полдник		Пирожки печеные с мясом (дрожжи сухие)	100				
Уплотненный полдник		Салат Сезонный (удмуртское блюдо)	60	13	6	36	246
Уплотненный полдник		Молоко кипяченое	200	1	3	5	50
Уплотненный полдник		Соль	4	6	5	10	113
Итого			1 629	62	53	246	1 728
Итого всего			17 105	606	577	2 457	17 446
Среднее			1 710,5	60,6	57,7	245,7	1 744,6

Прошито, пронумеровано

9 листов

Заведующий МБДОУ №161

Сиды Витвинова Е.Ю.

