



Подписан: Шаткова
Светлана Анатольевна
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №222»

OU=заведующий,
O=МБДОУ №222,
CN=Шаткова Светлана
Анатольевна,
E=izhds222@mail.ru
Дата: 2025-02-24 11:49:52

Сводное типовое меню



Список рационалов 1-3 года весна/лето

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						Витамин С
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Каша пшениная жидкая молочная	150	3	4	23	144	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Сметана	3				5	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
обед		Макаронные изделия отварные	110	4	3	19	123	
обед		Рыба, тушенная в сметанном соусе	88	11	6	49	122	2
обед		Суп картофельный с Геркулесом	150	1	2	8	55	5
обед		Салат "Славянский"	40	1	7	2	77	1
Уплотненный полдник		Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	50					
Уплотненный полдник		Суп молочный с рисом	150	4	7	15	183	
Уплотненный полдник		Яблоки свежие	50					
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	150			5	22	5
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	15	3	2	11	77	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
Уплотненный полдник		Соль	3					
Итого			1 454	40	44	234	1 397	17

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						Витамин С
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
завтрак		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Джем, повидло	20			11	42	
завтрак		Каша овсяная (геркулес) жидкая молочная	150	3	5	18	125	
2 завтрак		Кефир, бифидофрут	100	3	3	4	50	1
обед		Компот из свежих яблок	150			18	72	1
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Соус сметанный	20		1	1	15	
обед		Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)	160	14	9	20	219	20
обед		Суп картофельный на рыбном бульоне	150	4	2	11	75	8
обед		Винегрет овощной	40	1	2	3	38	4
Уплотненный полдник		Запеканка из творога	80					
				14	10	11	186	



Сводное типовое меню

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Каша пшениная жидкая молочная	150	3	4	23	144	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Сметана	3				5	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
обед		Макаронные изделия отварные	110	4	3	19	123	
обед		Рыба, тушенная в сметанном соусе	88	11	6	49	122	2
обед		Суп картофельный с Геркулесом	150	1	2	8	55	5
обед		Салат "Славянский"	40	1	7	2	77	1
Уплотненный полдник		Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	50					
Уплотненный полдник		Суп молочный с рисом	150	4	7	15	183	
Уплотненный полдник		Яблоки свежие	50					
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	150			5	22	5
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	15	3	2	11	77	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
Уплотненный полдник		Соль	3					
Итого			1 454	40	44	234	1 397	17

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Джем, повидло	20			11	42	
завтрак		Каша овсяная (геркулес) жидкая молочная	150	3	5	18	125	
2 завтрак		Кефир, бифидфрут	100	3	3	4	50	1
обед		Компот из свежих яблок	150			18	72	1
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Соус сметанный	20		1	1	15	
обед		Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)	160	14	9	20	219	20
обед		Суп картофельный на рыбном бульоне	150	4	2	11	75	8
обед		Винегрет овощной	40	1	2	3	38	4
Уплотненный полдник		Запеканка из творога	80					
				14	10	11	186	

Уплотненный полдник		Соус молочный (сладкий)	30	1	1	4	31	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Уплотненный полдник		Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	2
Уплотненный полдник		Яблоки свежие	50			5	22	5
Уплотненный полдник		Печенье	30	2	5	21	135	
Уплотненный полдник		Соль	3					
Итого			1 393	58	44	199	1 421	41

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с лимоном	150			11	44	2
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
завтрак		Омлет натуральный с маслом	80	7	10	2	125	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Компот из изюма	150			21	86	
обед		Сметана	3				5	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Пюре гороховое с маслом	105	10	5	25	179	
обед		Котлеты рубленые из птицы	60	9	10	10	164	
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3	5	51	11
обед		Салат из свёклы с соевым соусом	40	1	2	5	39	3
Уплотненный полдник		Пюре картофельное	120	2	4	16	110	15
Уплотненный полдник		Рыба, тушеная в сметанном соусе	50	6	3	28	69	1
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненный полдник		Печенье	20	1	3	14	90	
Уплотненный полдник		Соль	3					
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
Итого			1 291	51	45	206	1 343	34

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	150	4	4	25	154	
2 завтрак		Молоко кипяченое	100	3	3	5	57	1
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Сметана	3				5	

обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Каша рассыпчатая гречневая	100	6	4	26	163	
обед		Птица в соусе с томатом	50	5	7	2	76	1
обед		Рассольник ленинградский	150	1	3	10	72	5
обед		Кабачковая икра (промышленного производства)	40		2	3	31	4
Уплотненный полдник		Запеканка Загадка (удмуртское блюдо)	120	15	6	16	181	7
Уплотненный полдник		Макаронные изделия отварные с маслом	120	7	5	33	205	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	150			10	42	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненный полдник		Печенье	30	2	5	21	135	
Уплотненный полдник		Соль	3					
Итого			1 426	54	48	231	1 575	18

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года 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 рисовая молочная	150	2	4	27	151	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Сметана	3				5	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Компот из свежих яблок	150			18	72	1
обед		Соус сметанный	30		1	2	22	
обед		Жаркое по-домашнему (ясли)	160	9	6	18	272	10
обед		Борщ с капустой и картофелем	150	1	3	8	62	6
обед		Салат из свёклы с сыром и чесноком	40	2	3	3	47	2
Уплотненный полдник		Пирожки печеные с мясом (дрожжи сухие)	75	9	4	27	185	
Уплотненный полдник		Молоко кипяченое	180	5	5	9	102	2
Уплотненный полдник		Каша манная жидкая молочная	150	2	4	20	120	
Уплотненный полдник		Масло порциями	10		7		66	
Уплотненный полдник		Яблоки свежие	50			5	22	5
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
Уплотненный полдник		Соль	3					
Итого			1 536	43	43	207	1 523	77

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	2
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Джем, повидло	20			11	42	
завтрак		Каша вязкая гречневая	150	5	5	21	146	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Компот из свежих яблок	150			18	72	1
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Тефтели мясные (1-й вариант)	60	9	10	12	171	1
обед		Капуста тушеная	120	2	4	11	90	21
обед		Суп-пюре из картофеля	150	3	4	14	101	5
обед		Салат из горошка зеленого консервированного	40	12	2	3	33	4
Уплотненный полдник		Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	50	4	7	15	183	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	150			10	42	
Уплотненный полдник		Суп молочный с макаронными изделиями	150	4	4	14	109	1
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненный полдник		Соль	3					
Уплотненный полдник		Печенье	30	2	5	21	135	
Итого			1 433	55	45	221	1 501	37

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года 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		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Каша манная жидкая молочная	150	2	4	20	120	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Компот из свежих яблок	150			18	72	1
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Котлеты, биточки, шницели рыбные	60	6	3	21	85	
обед		Пюре картофельное	120	2	4	16	110	15
обед		Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	150	3	3	17	89	3
обед		Салат из свеклы отварной	40	1	2	3	38	4
Уплотненный полдник		Запеканка из творога	70	12	8	9	163	
Уплотненный полдник		Соус молочный (сладкий)	30	1	1	4	31	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненный полдник		Молоко кипяченое	180	5	5	9	102	2

Уплотненный полдник		Яблоки свежие	50				5	22	5
Уплотненный полдник		Соль	3						
Уплотненный полдник		Печенье	20						
Итого			1 413	45	43	209	1 361	81	

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Салат из горошка зеленого консервированного	40	12	2	3	33	4
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
завтрак		Чай с сахаром	150			10	42	
завтрак		Омлет натуральный с маслом	80	7	10	2	125	
2 завтрак		Кефир, бифидофрукт	100	3	3	4	50	1
2 завтрак		Печенье	30	2	5	21	135	
обед		Плов из птицы (ясли)	160	16	15	27	304	
обед		Сметана	3				5	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1		15	64	3
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3	5	51	11
обед		Салат из квашеной капусты с луком	40	1	2	3	34	8
Уплотненный полдник		Запеканка картофельная с печеню	120					
Уплотненный полдник		Кукуруза консервированная	50	10	6	27	201	16
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	150	2	1	11	60	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	30	3	2	11	77	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Уплотненный полдник		Соль	3					
Итого			1 346	68	52	192	1 466	43

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Джем, повидло	20			11	42	
завтрак		Каша вязкая ячневая молочная	150	3	4	24	144	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Компот из изюма	150			21	86	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Свекла, тушенная в светане	120	2	8	11	122	2
обед		Котлеты рубленые из птицы	60	9	10	10	164	
обед		Суп картофельный с домашней лапшой	150	2	2	10	64	5
обед		Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	40	4	5	3	72	26

Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные с маслом	120	7	5	33	205	
Уплотненный полдник	Рыба, тушенная в сметанном соусе	60	7	4	33	83	1
Уплотненный полдник	Компот из свежих яблок	150			18	72	1
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Уплотненный полдник	Соль	3					
Уплотненный полдник	Масло порциями	10		7		66	
Итого		1 393	45	47	247	1 487	85

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						Витамин С
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Суп молочный с макаронными изделиями	150	4	4	14	109	1
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Сметана	3				5	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Пюре гороховое с маслом	105	10	5	25	179	
обед		Котлеты, биточки, шницели из говядины	60	8	7	6	119	1
обед		Борщ с капустой и картофелем	150	1	3	8	62	6
обед		Салат из свёклы с соленым огурцом	40	1	2	5	39	3
Уплотненный полдник		Пирожки печеные с яблоками (дрожжи сухие)	50	3	1	24	118	
Уплотненный полдник		Молоко кипяченое	180	5	5	9	102	2
Уплотненный полдник		Суфле из отварного мяса с рисом	60	9	7	10	139	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
Уплотненный полдник		Яблоки свежие	50			5	22	5
Уплотненный полдник		Соль	3					
Итого			1 386	52	43	195	1 386	21
Итого всего			14 071	511	454	2 141	14 460	454
Среднее			1 407,1	51,1	45,4	214,1	1 446	45,4