



Подписан: Шаткова
Светлана Анатольевна
М.П. С.К.О.
ОУ=заведующий,
О=МБДОУ №222,
СН=Шаткова Светлана
Анатольевна
E=izhds222@mail.ru
Дата: 2025-02-24 12:01:
00

Сводное типовое меню



Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						Витамин С
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	94	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Каша вязкая пшеничная молочная	200	5	6	37	223	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	120	1		12	51	2
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Макаронные изделия отварные	150	6	5	26	168	
обед		Рыба, тушенная в сметанном соусе	100	12	6	55	138	2
обед		Суп картофельный с Геркулесом	200	2	2	11	74	7
обед		Салат "Славянский"	60	2	10	4	115	1
Уплотненный полдник		Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	75	5	11	23	274	
Уплотненный полдник		Суп молочный с рисом	150	4	4	13	99	1
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	200	4	3	15	103	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненный полдник		Яблоки свежие	50			5	22	5
Уплотненный полдник		Соль	4					
Итого			1 809	52	57	293	1 778	19

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						Витамин С
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
завтрак		Чай с молоком или сливками	200	4	3	15	103	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Джем, повидло	30			17	64	
завтрак		Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	200	4	6	24	166	
2 завтрак		Кефир, бифидофрут	110	3	3	4	55	1
обед		Компот из свежих яблок	200			24	96	2
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Соус сметанный	30		1	2	22	
обед		Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)	200	18	11	25	273	25
обед		Суп картофельный на рыбном бульоне	200	5	3	14	100	10
обед		Винегрет овощной	60	1	4	5	57	6
Уплотненный полдник		Запеканка из творога	100	18	12	13	232	



Сводное типовое меню

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №222
С.А. Шаткова

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		Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	93	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Каша вязкая пшеничная молочная	200	5	6	37	223	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	120	1		12	51	2
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Макаронные изделия отварные	150	6	5	26	168	
обед		Рыба, тушенная в сметанном соусе	100	12	6	55	138	2
обед		Суп картофельный с Геркулесом	200	2	2	11	74	7
обед		Салат "Славянский"	60	2	10	4	115	1
Уплотненный полдник		Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	75					
Уплотненный полдник		Суп молочный с рисом	150	4	4	13	99	1
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	200	4	3	15	103	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненный полдник		Яблоки свежие	50			5	22	5
Уплотненный полдник		Соль	4					
Итого			1 809	52	57	293	1 778	19

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с молоком или сливками	200	4	3	15	103	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Джем, повидло	30			17	64	
завтрак		Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	200	4	6	24	166	
2 завтрак		Кефир, бифидофрут	110	3	3	4	55	1
обед		Компот из свежих яблок	200			24	96	2
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Соус сметанный	30		1	2	22	
обед		Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)	200	18	11	25	273	25
обед		Суп картофельный на рыбном бульоне	200	5	3	14	100	10
обед		Винегрет овощной	60	1	4	5	57	6
Уплотненный полдник		Запеканка из творога	100	18	12	13	232	

Уплотненный полдник		Соус молочный (сладкий)	30					
				1	1	4	31	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	30					
				2		15	71	
Уплотненный полдник		Молоко кипяченое	200					
				6	5	10	113	3
Уплотненный полдник		Яблоки свежие	50					
						5	22	5
Уплотненный полдник		Печенье	30					
				2	5	21	135	
Уплотненный полдник		Соль	4					
Итого			1 764	70	54	241	1 742	52

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето							
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	
завтрак		Чай с лимоном	200				14	58	3
завтрак		Батон	30	2			15	71	
завтрак		Сыр порциями	15	3	4			54	
завтрак		Омлет натуральный с маслом	100	9	13	2		156	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1			15	64	3
обед		Компот из изюма	180				25	103	
обед		Сметана	4		1			6	
обед		Хлеб ржаной	40	2			18	84	
обед		Пюре гороховое с маслом	105	10	5	25		179	
обед		Котлеты рубленые из птицы	80	13	13	13		219	1
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	7		68	15
обед		Салат из свёклы с соевым соусом	50	1	3	6		49	4
Уплотненный полдник		Пюре картофельное	150	3	5	20		138	18
Уплотненный полдник		Рыба, тушеная в сметанном соусе	60	7	4	33		83	1
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	30						
				2		15	71		
Уплотненный полдник		Печенье	30						
				2	5	21	135		
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	180						
				3	3	14	92		
Уплотненный полдник		Соль	4						
Итого			1 608	59	60	243	1 630	45	

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето							
		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		Масло порциями	10		7			66	
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	200	5	6	34		205	
2 завтрак		Молоко кипяченое	120	4	3	6		68	2
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25		103	
обед		Сметана	4		1			6	
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	60	6	8	2	91	1
обед		Рассольник ленинградский	200	2	4	13	97	6
обед		Кабачковая икра (промышленного производства)	50	1	2	4	39	5
Уплотненный полдник		Запеканка Загадка (удмуртское блюдо)	150	19	8	21	226	9
Уплотненный полдник		Макаронные изделия отварные с маслом	150	9	7	41	257	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	180			13	50	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненный полдник		Печенье	30	2	5	21	135	
Уплотненный полдник		Соль	4					
Итого			1 728	65	58	273	1 847	23

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	200	4	4	17	119	2
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Сыр порциями	15	3	4		54	
завтрак		Каша вязкая рисовая молочная	200	3	5	36	201	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	120			11	49	60
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Сметана	4		1		6	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Компот из свежих яблок	180			21	86	2
обед		Соус сметанный	30		1	2	22	
обед		Жаркое по-домашнему (сад)	200	15	11	29	454	16
обед		Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	10	82	8
обед		Салат из свёклы с сыром и чесноком	60	3	5	4	71	3
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	20	2		10	47	
Уплотненный полдник		Соль	4					
Итого			1 788	53	55	244	1 888	98

Неделя: 2. День 1

Прием пищи		3-7 сад весна/лето
------------	--	--------------------

	Вид блюда	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Молоко кипяченое	200	6	5	10	113	3
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Джем, повидло	30			17	64	
завтрак		Каша вязкая гречневая	200	6	6	28	195	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	120	1		12	51	2
обед		Компот из свежих яблок	200			24	96	2
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Тефтели мясные (1-й вариант)	80	12	13	16	228	1
обед		Капуста тушеная	150	3	5	14	113	26
обед		Суп-пюре из картофеля	200	4	5	19	134	7
обед		Салат из горошка зеленого консервированного	60	18	3	4	50	7
Уплотненный полдник		Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	75	5	11	23	274	
Уплотненный полдник		Суп молочный с макаронными изделиями	150	4	4	14	109	1
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	200			14	56	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
Уплотненный полдник		Печенье	30	2	5	21	135	
Уплотненный полдник		Соль	4					
Итого			1 814	68	57	271	1 879	49

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		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	10		7		66	
завтрак		Каша манная жидкая молочная	200	3	5	26	160	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	120			11	49	60
обед		Компот из свежих яблок	200			24	96	2
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Пюре картофельное	150	3	5	20	138	18
обед		Котлеты, биточки, шницели рыбные	80	8	4	28	114	
обед		Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	200	4	4	22	119	5
обед		Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	56	6
Уплотненный полдник		Запеканка из творога	100	18	12	13	232	
Уплотненный полдник		Соус молочный (сладкий)	30	1	1	4	31	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Уплотненный полдник		Молоко кипяченое	200	6	5	10	113	3
Уплотненный полдник		Яблоки свежие	100			10	44	10

Уплотненный полдник		Печенье	30					
				2	5	21	135	
Уплотненный полдник		Соль	4					
Итого			1 804	58	56	269	1 745	106

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Сыр порциями	15	3	4		54	
завтрак		Чай с сахаром	200			14	56	
завтрак		Омлет натуральный с маслом	100	9	13	2	156	
2 завтрак		Кефир, бифидофрут	90	3	2	4	45	1
2 завтрак		Печенье	30	2	5	21	135	
обед		Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1		18	77	4
обед		Сметана	4		1		6	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Плов из птицы (сад)	210	21	20	36	406	1
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	7	68	15
обед		Салат из квашеной капусты с луком	60	1	3	5	51	12
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	200	4	3	15	103	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	30					
				2		15	71	
Уплотненный полдник		Соль	4					
Уплотненный полдник		Запеканка картофельная с печенью	210	17	10	47	352	29
Уплотненный полдник		Кукуруза консервированная	60	2	1	14	71	
Итого			1 683	72	66	241	1 853	62

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с молоком или сливками	200	4	3	15	103	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Джем, повидло	20			11	42	
завтрак		Каша вязкая ячневая молочная	200	4	5	33	192	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	120			11	49	60
обед		Компот из изюма	180			25	103	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Свекла, тушенная в светане	150	3	10	14	153	2
обед		Котлеты рубленые из птицы	80	13	13	13	219	1
обед		Суп картофельный с домашней лапшой	200	2	2	13	85	7
обед		Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	60	5	7	5	108	39
Уплотненный полдник		Макаронные изделия отварные с маслом	150	9	7	41	257	
Уплотненный полдник		Рыба, тушенная в сметанном соусе	100	12	6	55	138	2

Уплотненный полдник		Компот из свежих яблок	200				24	96	2
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	30				15	71	
Уплотненный полдник		Соль	4	2					
Уплотненный полдник		Масло порциями	10						
					7			66	
Итого			1 794	60	60	318	1 884	113	

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		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		Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	19	145	1
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	120	1		12	51	2
обед		Компот из сушеных фруктов	200			28	114	
обед		Сметана	4		1		6	
обед		Хлеб ржаной	35	2		16	74	
обед		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
обед		Котлеты, биточки, шницели из говядины	80	11	9	8	159	1
обед		Пюре гороховое с маслом	105	10	5	25	179	
обед		Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	10	82	8
обед		Салат из свёклы с соленым огурцом	60	1	4	7	58	5
Уплотненный полдник		Пирожки печеные с яблоками (дрожжи сухие)	75	4	2	36	177	
Уплотненный полдник		Молоко кипяченое	200	6	5	10	113	3
Уплотненный полдник		Суфле из отварного мяса с рисом	100	16	11	17	232	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненный полдник		Яблоки свежие	50			5	22	5
Уплотненный полдник		Соль	4					
Итого			1 718	67	56	244	1 748	26
Итого всего			17 510	624	579	2 637	17 994	593
Среднее			1 751	62,4	57,9	263,7	1 799,4	59,3