



Сводное типовое меню

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		Каша вязкая ячневая молочная	150	3	4	24	144		
завтрак		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92		
завтрак		Батон	25	2		12	59		
завтрак		Джем, повидло	10			6	21		
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50	
обед		Сметана	10		2		16		
обед		Рассольник ленинградский	180	2	4	12	87	5	
обед		Макаронные изделия отварные с маслом	130		7	6	35	222	
обед		Котлеты, биточки, шницели из говядины	70		5	4	4	70	
обед		Соус томатный	30			1	2	23	1
обед		Хлеб пшеничный	25	2			12	59	
обед		Хлеб ржаной	35	2			16	74	
обед		Компот из свежих яблок	180				21	86	2
Уплотненный полдник		Салат из моркови с курагой	60						
Уплотненный полдник		Булочка ванильная (дрожжи сухие)	75						
Уплотненный полдник		Кефир	100						
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	180						
Уплотненный полдник		Соль	4						
Итого			1 544	36	33	216	1 375	62	

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето							
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	150		3	4	23	144	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180		3	2	13	84	1
завтрак		Батон	25		2		12	59	
завтрак		Сыр порциями	10		2	3		36	
2 завтрак		Напиток из вишни	100				11	46	1
обед		Сметана	10			2		16	
обед		Борщ с капустой и картофелем	180		1	4	9	74	7
обед		Биточки рубленые из птицы	70		6	6	4	100	
обед		Пюре гороховое с маслом	105		10	5	25	179	
обед		Компот из сушеных фруктов	180				25	103	
обед		Хлеб пшеничный	25		2		12	59	
обед		Хлеб ржаной	35		2		16	74	
Уплотненный полдник		Пудинг из творога с яблоками	100						
Уплотненный полдник		Молоко сгущенное	25			14		188	1
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	180		2			65	
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	180		3	3	14	92	
Уплотненный полдник		Соль	4						
Итого			1 379	50	40	191	1 319	10	

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность

	Каша вязкая рисовая молочная	150	2	4	27	151	
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак	Батон	25	2		12	59	
завтрак	Масло порциями	5		4		33	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (сад)	180	6	2	11	86	7
обед	биточки рубленые из птицы	70	6	6	4	100	
обед	Рагу из овощей	130	3	5	13	113	19
обед	Компот из изюма	180			25	103	
обед	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
обед	Хлеб ржаной	35	2		16	74	
Уплотненный полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4	4	14	109	1
Уплотненный полдник	Печенье	32	2	5	22	144	
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	180			13	50	
Уплотненный полдник	Соль	4					
Итого		1 446	33	32	192	1 208	30

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак	Каша вязкая молочная Дружба	150	5	6	21	151	1
завтрак	Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак	Батон	25	2		12	59	
завтрак	Сыр порциями	10	2	3		36	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1	4	6	61	13
обед	Гуляш из отварного мяса (сад)	70	9	7	2	110	
обед	Каша вязкая гречневая	130	4	4	18	127	
обед	Компот из кураги	180			25	103	
обед	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
обед	Хлеб ржаной	35	2		16	74	
Уплотненный полдник	Булочка ванильная (дрожжи сухие)	75	6	6	23	242	
Уплотненный полдник	Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
Уплотненный полдник	Соль	4					
Итого		1 344	40	36	174	1 262	65

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	150	3	5	18	125	
завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак	Батон	25	2		12	59	
завтрак	Масло порциями	5		4		33	
2 завтрак	Напиток из вишни	100			11	46	1
обед	Суп картофельный с клецками	180	2	2	10	70	3
обед	Пюре картофельное	130	3	4	18	120	16
обед	Котлеты, биточки, шницели рыбные	70	7	4	25	100	
обед	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1		18	77	4
обед	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
обед	Хлеб ржаной	35	2		16	74	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью	100	12	10	24	234	1
Уплотненный полдник	Джем, повидло	25			14	53	

Уплотненный полдник	Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
Уплотненный полдник	Соль	4					
Итого		1 389	40	34	205	1 226	26

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая пшеничная	150	4	4	25	153	
завтрак		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
завтрак		Батон	25	2		12	59	
завтрак		Джем, повидло	10			6	21	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Сметана	10		2		16	
обед		Рассольник ленинградский	180	2	4	12	87	5
обед		Котлеты, биточки, шницели из говядины	70	5	4	4	70	
обед		Пюре картофельное	130	3	4	18	120	16
обед		Кисель из плодов или ягод свежих	180			24	95	2
обед		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
обед		Хлеб ржаной	35	2		16	74	
Уплотненный полдник		Пудинг из творога с яблоками	100	14	11	13	188	1
Уплотненный полдник		Молоко сгущеное	25	2		14	65	
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
Уплотненный полдник		Соль	4					
Итого		1 404	42	35	193	1 232	74	

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша манная жидкая молочная	150	2	4	20	120	
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак		Батон	25	2		12	59	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
2 завтрак		Напиток из вишни	100			11	46	1
обед		Сметана	10		2		16	
обед		Суп картофельный с Геркулесом	180	2	2	10	66	6
обед		Макаронные изделия отварные с маслом	130	7	6	35	222	
обед		Птица в соусе с томатом	70	7	9	3	106	1
обед		Хлеб ржаной	35	2		16	74	
обед		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
Уплотненный полдник		Винегрет овощной	60	1	4	5	57	6
Уплотненный полдник		Яйцо отварное	40	5	5		63	
Уплотненный полдник		Печенье	26	2	4	18	117	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	180			13	50	
Уплотненный полдник		Соль	4					
Итого		1 400	36	43	196	1 298	15	

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша овсяная (геркулес) жидкая молочная	150	3	5	18	125	
завтрак		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
завтрак		Батон	25	2		12	59	

	Сыр порциями	10	2	3		36	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	56	6
обед	Сметана	10		2		16	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1	4	6	61	13
обед	Запеканка картофельная с печенью	180	15	9	40	302	24
обед	Соус томатный	30		1	2	23	1
обед	Компот из свежих яблок	180			21	86	2
обед	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
обед	Хлеб ржаной	35	2		16	74	
Уплотненный полдник	Пирожки печеные с мясом (дрожжи сухие)	75					
			9	4	27	185	
Уплотненный полдник	Чай с молоком или сливками	180					
			3	3	14	92	
Уплотненный полдник	Соль	4					
Итого		1424	44	38	197	1309	48

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак	Каша пшенная жидкая молочная	150	3	4	23	144	
завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак	Батон	25	2		12	59	
завтрак	Масло порциями	5		4		33	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2	2	12	75	6
обед	Котлета Загадка (удмуртское блюдо)	70	9	8	5	122	9
обед	Капуста тушеная (сливочное масло)	130	2	4	7	79	13
обед	Чай с сахаром	180			13	50	
обед	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
обед	Хлеб ржаной	35	2		16	74	
Уплотненный полдник	Котлеты, биточки, шницели рыбные	60					
			6	3	21	85	
Уплотненный полдник	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	60					
			5	7	5	108	39
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	180					
					13	50	
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	15					
			1		7	35	
Уплотненный полдник	Соль	4					
Итого		1 399	37	34	168	1 098	118

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак	Омлет с зеленым горошком	100	7	9	4	118	3
завтрак	Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
завтрак	Батон	25	2		12	59	
завтрак	Сыр порциями	10	2	3		36	
2 завтрак	Напиток из вишни	100				46	1
обед	Салат из квашеной капусты с луком	60					
			1	3	5	51	12
обед	Нугылышд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртское блюдо)	180					
			4	3	20	107	4
обед	Пюре картофельное	130	3	4	18	120	16
обед	Рыба, припущенная с овощами	70					
			5		2	32	1
обед	Компот из изюма	180				103	
обед	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
обед	Хлеб ржаной	35	2		16	74	

Уплотненный полдник	Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	75	10	6	31	216	
Уплотненный полдник	Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
Уплотненный полдник	Соль	4					
Итого		1 354	44	34	184	1 205	37
Итого всего		14083	402	359	1916	12532	485
Среднее		1408,3	40,2	35,9	191,6	1253,2	48,5