

# Сводное типовое меню

Список рационов: 1-3 года весна/лето

## Неделя: 1. День 1

| Прием пищи              | Вид блюда | 1-3 года весна/лето                             |       |       |      |          |              |           |
|-------------------------|-----------|-------------------------------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|-----------|
|                         |           | Блюдо                                           | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | Витамин С |
| завтрак                 |           | Чай с сахаром                                   | 180   |       |      | 13       | 50           |           |
| завтрак                 |           | Батон                                           | 20    | 2     |      | 10       | 47           |           |
| завтрак                 |           | Масло порциями                                  | 5     |       | 4    |          | 33           |           |
| завтрак                 |           | Каша вязкая гречневая                           | 150   | 5     | 5    | 21       | 146          |           |
| 2 завтрак               |           | Напиток из плодов шиповника                     | 100   |       |      | 9        | 41           | 50        |
| обед                    |           | Пюре картофельное                               | 120   | 2     | 4    | 16       | 110          | 15        |
| обед                    |           | Хлеб ржаной                                     | 50    | 2     | 1    | 22       | 105          |           |
| обед                    |           | Хлеб пшеничный                                  | 20    | 2     |      | 10       | 47           |           |
| обед                    |           | Компот из кураги                                | 180   |       |      | 25       | 103          |           |
| обед                    |           | Котлеты, биточки, шницели рыбные                | 60    | 6     | 3    | 21       | 85           |           |
| обед                    |           | Суп картофельный с Геркулесом на мясном бульоне | 180   | 3     | 2    | 11       | 79           | 7         |
| обед                    |           | Салат из свеклы отварной                        | 40    | 1     | 2    | 3        | 38           | 4         |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Пудинг из творога (запеченный)                  | 100   | 12    | 8    | 19       | 196          |           |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Соус сметанный                                  | 20    |       | 1    | 1        | 15           |           |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Чай с молоком или сливками                      | 180   | 3     | 3    | 14       | 92           |           |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Хлеб пшеничный                                  | 10    | 1     |      | 5        | 24           |           |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Соль                                            | 4     |       |      |          |              |           |
| Итого                   |           |                                                 | 1 419 | 39    | 33   | 200      | 1 211        | 76        |

## Неделя: 1. День 2

| Прием пищи              | Вид блюда | 1-3 года весна/лето               |       |       |      |          |              |           |
|-------------------------|-----------|-----------------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|-----------|
|                         |           | Блюдо                             | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | Витамин С |
| завтрак                 |           | Кофейный напиток с молоком        | 180   | 3     | 2    | 13       | 84           | 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               |           | Кефир, бифидофрукт                | 100   | 3     | 3    | 4        | 50           | 1         |
| обед                    |           | Компот из изюма                   | 180   |       |      | 25       | 103          |           |
| обед                    |           | Хлеб пшеничный                    | 20    | 2     |      | 10       | 47           |           |
| обед                    |           | Хлеб ржаной                       | 50    | 2     | 1    | 22       | 105          |           |
| обед                    |           | Запеканка картофельная с мясом    | 120   | 9     | 7    | 20       | 177          | 2         |
| обед                    |           | Рассольник ленинградский          | 150   | 1     | 3    | 10       | 72           | 5         |
| обед                    |           | Салат из квашеной капусты с луком | 40    | 1     | 2    | 3        | 34           | 8         |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Винегрет овощной                  | 100   | 1     | 6    | 8        | 95           | 10        |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Яйцо отварное                     | 40    | 5     | 5    |          | 63           |           |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Вафли                             | 27    | 1     | 1    | 22       | 92           |           |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Чай с сахаром                     | 180   |       |      | 13       | 50           |           |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Хлеб пшеничный                    | 10    | 1     |      | 5        | 24           |           |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Соль                              | 4     |       |      |          |              |           |
| Итого                   |           |                                   | 1 381 | 38    | 39   | 186      | 1 230        | 28        |

## Неделя: 1. День 3

| Прием пищи | Вид блюда | 1-3 года весна/лето               |       |       |      |          |              |           |
|------------|-----------|-----------------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|-----------|
|            |           | Блюдо                             | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | Витамин С |
| завтрак    |           | Каша вязкая геркулесовая молочная | 150   | 4     | 5    | 24       | 158          |           |
| завтрак    |           | Чай с молоком или сливками        | 150   | 3     | 2    | 11       | 77           |           |
| завтрак    |           | Батон                             | 20    | 2     |      | 10       | 47           |           |
| завтрак    |           | Джем, повидло                     | 10    |       |      | 6        | 21           |           |
| 2 завтрак  |           | Соки овощные, фруктовые и         | 100   |       |      |          |              |           |

|                         |  |                                                     |       |    |    |     |       |    |
|-------------------------|--|-----------------------------------------------------|-------|----|----|-----|-------|----|
| обед                    |  | Борщ с капустой и картофелем                        | 180   | 1  | 4  | 9   | 74    | 7  |
| обед                    |  | Плов из птицы (ясли)                                | 130   | 13 | 12 | 22  | 247   |    |
| обед                    |  | Компот из сушеных фруктов                           | 180   |    |    | 25  | 103   |    |
| обед                    |  | Хлеб ржаной                                         | 50    | 2  | 1  | 22  | 105   |    |
| обед                    |  | Хлеб пшеничный                                      | 20    | 2  |    | 10  | 47    |    |
| Уплотненн<br>ый полдник |  | Чорыг селянка (рыба в омлете)<br>(удмуртское блюдо) | 100   | 16 | 5  | 3   | 125   |    |
| Уплотненн<br>ый полдник |  | Салат картофельный                                  | 60    | 1  | 3  | 8   | 64    | 1  |
| Уплотненн<br>ый полдник |  | Хлеб пшеничный                                      | 10    | 1  |    | 5   | 24    |    |
| Уплотненн<br>ый полдник |  | Чай с сахаром                                       | 180   |    |    | 13  | 50    |    |
| Уплотненн<br>ый полдник |  | Соль                                                | 4     |    |    |     |       |    |
| Итого                   |  |                                                     | 1 384 | 46 | 34 | 181 | 1 216 | 14 |

#### Неделя: 1. День 4

| 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                        | 5     |       | 4    |          | 33           |           |
| завтрак                 |           | Каша пшеничная жидкая<br>молочная     | 150   | 3     | 4    | 23       | 144          |           |
| 2 завтрак               |           | Яблоки свежие                         | 100   |       |      | 10       | 44           | 10        |
| обед                    |           | Пюре гороховое с маслом               | 120   | 11    | 5    | 28       | 204          |           |
| обед                    |           | Хлеб ржаной                           | 50    | 2     | 1    | 22       | 105          |           |
| обед                    |           | Хлеб пшеничный                        | 20    | 2     |      | 10       | 47           |           |
| обед                    |           | Компот из кураги                      | 180   |       |      | 25       | 103          |           |
| обед                    |           | Тефтели мясные (2-й вариант)          | 60    | 9     | 6    | 10       | 133          |           |
| обед                    |           | Суп картофельный на рыбном<br>бульоне | 180   | 4     | 2    | 13       | 90           | 9         |
| обед                    |           | Салат из солёных огурцов с<br>луком   | 40    |       | 2    | 1        | 22           | 3         |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Рагу из овощей                        | 130   | 3     | 5    | 13       | 113          | 19        |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Печенье                               | 17    | 1     | 3    | 12       | 77           |           |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Чай с сахаром                         | 180   |       |      | 13       | 50           |           |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Хлеб пшеничный                        | 10    | 1     |      | 5        | 24           |           |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Соль                                  | 4     |       |      |          |              |           |
| Итого                   |           |                                       | 1 446 | 42    | 35   | 211      | 1 343        | 42        |

#### Неделя: 1. День 5

| Прием пищи              | Вид блюда | 1-3 года весна/лето               |       |       |      |          |              |           |
|-------------------------|-----------|-----------------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|-----------|
|                         |           | Блюдо                             | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | Витамин С |
| завтрак                 |           | Кофейный напиток с молоком        | 180   | 3     | 2    | 13       | 84           | 1         |
| завтрак                 |           | Батон                             | 20    | 2     |      | 10       | 47           |           |
| завтрак                 |           | Джем, повидло                     | 10    |       |      | 6        | 21           |           |
| завтрак                 |           | Каша пшеничная жидкая<br>молочная | 150   | 4     | 4    | 25       | 154          |           |
| 2 завтрак               |           | Напиток из плодов шиповника       | 100   |       |      | 9        | 41           | 50        |
| обед                    |           | Котлеты рубленые из птицы         | 70    | 11    | 11   | 12       | 191          | 1         |
| обед                    |           | Хлеб пшеничный                    | 20    | 2     |      | 10       | 47           |           |
| обед                    |           | Хлеб ржаной                       | 50    | 2     | 1    | 22       | 105          |           |
| обед                    |           | Компот из свежих яблок            | 180   |       |      | 21       | 86           | 2         |
| обед                    |           | Капуста тушеная                   | 130   | 3     | 4    | 12       | 98           | 22        |
| обед                    |           | Суп картофельный с клецками       | 180   | 2     | 2    | 10       | 70           | 3         |
| обед                    |           | Салат картофельный                | 40    | 1     | 2    | 6        | 43           |           |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Картофель отварной                | 100   | 1     | 2    | 10       | 61           | 9         |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Булочка российская                | 60    | 4     | 5    | 33       | 193          |           |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Чай с сахаром                     | 180   |       |      | 13       | 50           |           |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Хлеб пшеничный                    | 10    | 1     |      | 5        | 24           |           |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Соль                              | 4     |       |      |          |              |           |
| Итого                   |           |                                   | 1 484 | 36    | 33   | 217      | 1 315        | 88        |



| Прием пищи              | Вид блюда | Блюдо                                                      | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | Витамин С |
|-------------------------|-----------|------------------------------------------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|-----------|
| завтрак                 |           | Чай с сахаром                                              | 180   |       |      | 13       | 50           |           |
| завтрак                 |           | Батон                                                      | 20    | 2     |      | 10       | 47           |           |
| завтрак                 |           | Масло порциями                                             | 5     |       | 4    |          | 33           |           |
| завтрак                 |           | Напиток из плодов шиповника                                | 100   |       |      | 9        | 41           | 50        |
| завтрак                 |           | Каша вязкая гречневая                                      | 150   | 5     | 5    | 21       | 146          |           |
| обед                    |           | Компот из изюма                                            | 180   |       |      | 25       | 103          |           |
| обед                    |           | Хлеб пшеничный                                             | 20    | 2     |      | 10       | 47           |           |
| обед                    |           | Хлеб ржаной                                                | 50    | 2     | 1    | 22       | 105          |           |
| обед                    |           | Жаркое по-домашнему (ясли)                                 | 120   | 7     | 5    | 13       | 204          | 7         |
| обед                    |           | Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне | 180   | 3     | 2    | 13       | 87           | 7         |
| обед                    |           | Салат из квашеной капусты с луком                          | 40    | 1     | 2    | 3        | 34           | 8         |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Сырники из творога                                         | 100   | 19    | 13   | 11       | 234          |           |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Молоко сгущеное                                            | 20    | 2     |      | 11       | 52           |           |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Пюре морковное                                             | 30    |       |      | 2        | 14           | 1         |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Чай с сахаром                                              | 180   |       |      | 13       | 50           |           |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Хлеб пшеничный                                             | 10    | 1     |      | 5        | 24           |           |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Соль                                                       | 4     |       |      |          |              |           |
| Итого                   |           |                                                            | 1 389 | 44    | 32   | 181      | 1 271        | 73        |

## Неделя: 2. День 2

| Прием пищи              | Вид блюда | 1-3 года весна/лето              |       |       |      |          |              |           |
|-------------------------|-----------|----------------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|-----------|
|                         |           | Блюдо                            | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | Витамин С |
| завтрак                 |           | Кофейный напиток с молоком       | 180   | 3     | 2    | 13       | 84           | 1         |
| завтрак                 |           | Батон                            | 20    | 2     |      | 10       | 47           |           |
| завтрак                 |           | Сыр порциями                     | 10    | 2     | 3    |          | 36           |           |
| завтрак                 |           | Каша рисовая жидкая молочная     | 150   | 2     | 4    | 25       | 142          |           |
| 2 завтрак               |           | Кефир, бифидофрукт               | 100   | 3     | 3    | 4        | 50           | 1         |
| обед                    |           | Котлеты, биточки, шницели рыбные | 60    | 6     | 3    | 21       | 85           |           |
| обед                    |           | Хлеб пшеничный                   | 20    | 2     |      | 10       | 47           |           |
| обед                    |           | Хлеб ржаной                      | 50    | 2     | 1    | 22       | 105          |           |
| обед                    |           | Компот из кураги                 | 180   |       |      | 25       | 103          |           |
| обед                    |           | Пюре картофельное                | 130   | 3     | 4    | 18       | 120          | 16        |
| обед                    |           | Борщ с капустой и картофелем     | 180   | 1     | 4    | 9        | 74           | 7         |
| обед                    |           | Салат из солёных огурцов с луком | 40    |       | 2    | 1        | 22           | 3         |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Рагу из овощей                   | 100   | 2     | 4    | 10       | 87           | 14        |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Булочка Веснушка (дрожжи сухие)  | 60    | 5     | 4    | 32       | 181          |           |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Чай с сахаром                    | 180   |       |      | 13       | 50           |           |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Хлеб пшеничный                   | 10    | 1     |      | 5        | 24           |           |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Соль                             | 4     |       |      |          |              |           |
| Итого                   |           |                                  | 1 474 | 34    | 34   | 218      | 1 257        | 42        |

## Неделя: 2. День 3

| Прием пищи | Вид блюда | 1-3 года весна/лето                  |       |       |      |          |              |           |
|------------|-----------|--------------------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|-----------|
|            |           | Блюдо                                | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | Витамин С |
| завтрак    |           | Чай с сахаром                        | 180   |       |      | 13       | 50           |           |
| завтрак    |           | Батон                                | 20    | 2     |      | 10       | 47           |           |
| завтрак    |           | Масло порциями                       | 5     |       | 4    |          | 33           |           |
| завтрак    |           | Каша пшенная жидкая молочная         | 150   | 3     | 4    | 23       | 144          |           |
| 2 завтрак  |           | Напиток из плодов шиповника          | 100   |       |      | 9        | 41           | 50        |
| обед       |           | Макаронные изделия отварные с маслом | 120   | 7     | 5    | 33       | 205          |           |
| обед       |           | Хлеб ржаной                          | 50    | 2     | 1    | 22       | 105          |           |
| обед       |           | Хлеб пшеничный                       | 20    | 2     |      | 10       | 47           |           |
| обед       |           | Компот из сушеных фруктов            | 180   |       |      | 25       | 103          |           |
| обед       |           | Птица в соусе с томатом              | 60    | 6     | 8    | 2        | 91           | 1         |

|                         |                                                |       |    |    |     |       |    |
|-------------------------|------------------------------------------------|-------|----|----|-----|-------|----|
| Уплотненн<br>ый полдник | Омлет натуральный с маслом                     | 100   | 9  | 13 | 2   | 156   |    |
| Уплотненн<br>ый полдник | Салат из горошка зеленого<br>консервированного | 40    | 12 | 2  | 3   | 33    | 4  |
| Уплотненн<br>ый полдник | Чай с сахаром                                  | 180   |    |    | 13  | 50    |    |
| Уплотненн<br>ый полдник | Хлеб пшеничный                                 | 10    | 1  |    | 5   | 24    |    |
| Уплотненн<br>ый полдник | Соль                                           | 4     |    |    |     |       |    |
| Итого                   |                                                | 1 439 | 47 | 43 | 187 | 1 256 | 63 |

#### Неделя: 2. День 4

| Прием пищи              | Вид блюда | 1-3 года весна/лето                                                     |       |       |      |          |              |
|-------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|
|                         |           | Блюдо                                                                   | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| завтрак                 |           | Какао с молоком                                                         | 180   | 4     | 3    | 16       | 107          |
| завтрак                 |           | Батон                                                                   | 20    | 2     |      | 10       | 47           |
| завтрак                 |           | Джем, повидло                                                           | 10    |       |      | 6        | 21           |
| завтрак                 |           | Каша вязкая ячневая молочная                                            | 150   | 3     | 4    | 24       | 144          |
| 2 завтрак               |           | Соки овощные, фруктовые и<br>ягодные                                    | 100   | 1     |      | 10       | 43           |
| обед                    |           | Каша рассыпчатая гречневая                                              | 120   | 7     | 5    | 31       | 195          |
| обед                    |           | Хлеб ржаной                                                             | 50    | 2     | 1    | 22       | 105          |
| обед                    |           | Хлеб пшеничный                                                          | 20    | 2     |      | 10       | 47           |
| обед                    |           | Компот из изюма                                                         | 180   |       |      | 25       | 103          |
| обед                    |           | Гуляш из отварного мяса (ясли)                                          | 60    | 8     | 6    | 2        | 95           |
| обед                    |           | Нугулишд (Суп<br>картофельный с горохом и<br>нугулями, удмуртскоеблюдо) | 180   | 4     | 3    | 20       | 107          |
| обед                    |           | Салат из квашеной капусты с<br>луком                                    | 40    | 1     | 2    | 3        | 34           |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Рыба, тушенная с овощами<br>(ясли)                                      | 60    | 6     | 3    | 2        | 63           |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Рис припущенный                                                         | 110   | 3     | 3    | 27       | 146          |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Чай с сахаром                                                           | 180   |       |      | 13       | 50           |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Хлеб пшеничный                                                          | 10    | 1     |      | 5        | 24           |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Соль                                                                    | 4     |       |      |          |              |
| Итого                   |           | 1 474                                                                   | 44    | 30    | 226  | 1 331    | 17           |

#### Неделя: 2. День 5

| Прием пищи              | Вид блюда | 1-3 года весна/лето                     |       |       |       |          |              |
|-------------------------|-----------|-----------------------------------------|-------|-------|-------|----------|--------------|
|                         |           | 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 манная жидкая молочная             | 150   | 2     | 4     | 20       | 120          |
| 2 завтрак               |           | Напиток из плодов шиповника             | 100   |       |       | 9        | 41           |
| обед                    |           | Котлеты рубленные из птицы              | 60    | 9     | 10    | 10       | 164          |
| обед                    |           | Хлеб ржаной                             | 50    | 2     | 1     | 22       | 105          |
| обед                    |           | Хлеб пшеничный                          | 20    | 2     |       | 10       | 47           |
| обед                    |           | Компот из кураги                        | 180   |       |       | 25       | 103          |
| обед                    |           | Пюре гороховое с маслом                 | 120   | 11    | 5     | 28       | 204          |
| обед                    |           | Щи из свежей капусты с<br>картофелем    | 180   | 1     | 4     | 6        | 61           |
| обед                    |           | Салат из солёных огурцов с<br>луком     | 40    |       | 2     | 1        | 22           |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Суп молочный с макаронными<br>изделиями | 150   | 4     | 4     | 14       | 109          |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Печенье                                 | 17    | 1     | 3     | 12       | 77           |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Чай с сахаром                           | 180   |       |       | 13       | 50           |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Хлеб пшеничный                          | 10    | 1     |       | 5        | 24           |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Соль                                    | 4     |       |       |          |              |
| Итого                   |           | 1 466                                   | 38    | 39    | 198   | 1 291    | 68           |
| Итого всего             |           | 14 356                                  | 408   | 352   | 2 005 | 12 721   | 511          |
| Среднее                 |           | 1 435,6                                 | 40,8  | 35,2  | 200,5 | 1 272,1  | 51,1         |