

Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 5»
Индустриального района
города Ижевска



«5-ти номеро нылпи сад»
школаозь дышетонъя муниципал
коньдэтэн возиськись ужьюрт
(5-ти номеро ШДМКВУ)
ИжКар

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 5
_____ Н. Б. Утробина
« ___ » _____ 2025 г.

10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЕТИ 3 — 7 ЛЕТ

(Диета)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 весна/лето аллергики (искл. молоко)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша Дружба без молока 3 - 7 лет	190	4	6	29	194	371
	Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	418
	Масло порциями	5		4		33	5
Итого за завтрак		375	14	12	31	297	
2 завтрак	Чай без сахара 3 - 7 лет	100	6	1	1	39	418
	Итого за 2 завтрак		100	6	1	1	39
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1	4	6	61	56
	Каша перловая вязкая	130	3	4	19	117	209
	Гуляш из отварного мяса (ясли)	80	10	8	3	126	177
	Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	418
Итого за обед		570	24	18	30	374	
Уплотненный	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	60	5	7	5	108	42
	Каша вязкая гречневая	150	5	5	21	146	106,1
	Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	418
	Соль	3					314
Итого за Уплотненный полдник		393	20	14	28	324	
Итого за день		1 438	64	45	90	1034	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 весна/лето аллергики (искл. молоко)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша овсяная без молока 3 - 7 лет	190	7	4	33	196	373
	Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	418
	Сыр порциями	5	1	1		18	6
Итого за завтрак		375	18	7	35	284	
2 завтрак	Чай без сахара 3 - 7 лет	100	6	1	1	39	418
Итого за 2 завтрак		100	6	1	1	39	
обед	Салат из квашеной капусты с луком	60	1	3	5	51	18
	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	180	3	3	12	89	65,1
	Суфле из рыбы	52	8	5	2	83	171
	Пюре картофельное с морковью	150	3	5	18	125	217
	Компот из сушеных фруктов	180			25	103	253
	Итого за обед	622	15	16	62	451	
Уплотненный	Пудинг из творога (паровой)	110	16	10	24	251	145
	Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	418
	Соль	3					
Итого за Уплотненный полдник		293	26	12	26	321	314
Итого за день		1 390	65	36	124	1095	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 весна/лето аллергики (искл. молоко)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшеничная без молока 3 - 7 лет	190	9	2	48	253	375
	Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	418
Итого за завтрак		370	19	4	50	323	
2 завтрак	Чай без сахара 3 - 7 лет	100	6	1	1	39	418
Итого за 2 завтрак		100	6	1	1	39	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2	2	12	75	64
	Суфле из птицы	75	8	11	3	250	206
	Капуста тушеная	130	3	4	12	98	228
	Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	418
	Итого за обед		565	23	19	29	493
Уплотненный	Винегрет овощной	60	1	4	5	57	8
	Рис припущенный	150	4	4	37	200	211
	Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	418
	Соль	3					314
Итого за Уплотненный полдник		393	15	10	44	327	
Итого за день		1 428	63	34	124	1182	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 весна/лето аллергики (искл. молоко)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Пудинг из творога с рисом	110	16	11	21	246	147
	Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	418
	Сыр порциями	5	1	1		18	6
Итого за завтрак		295	27	14	23	334	
2 завтрак	Чай без сахара 3 - 7 лет	100	6	1	1	39	418
	Итого за 2 завтрак		100	6	1	1	39
обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1	4	9	74	52,11
	Пюре картофельное	150	3	5	20	138	216
	Рыба припущенная	80	14	3	1	84	153
	Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	418
Итого за обед		590	28	14	32	366	
Уплотненный	Запеканка овощная	120	4	1	9	82	96
	биточки рубленные из птицы	80	7	7	5	114	203
	Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	418
	Соль	3					314
Итого за Уплотненный полдник		383	21	10	16	266	
Итого за день		1 368	82	39	72	1005	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 весна/лето аллергики (искл. молоко)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша пшенная (гарнирная) 150	190	5	8	30	212	464
	Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	418
	Масло порциями	5		4		33	5
Итого за завтрак		375	15	14	32	315	
2 завтрак							
	Чай без сахара 3 - 7 лет	100	6	1	1	39	418
Итого за 2 завтрак		100	6	1	1	39	
обед							
	Кабачковая икра (промышленного производства)	60	1	3	5	47	315
	Суп картофельный с Геркулесом	180	2	2	10	66	62
	Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)	160	14	9	20	219	191
	Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	418
Итого за обед		580	27	16	37	402	
Уплотненный							
	Запеканка морковная	110	4	5	21	141	98
	Пудинг из творога (паровой)	100	15	9	22	228	145
	Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	418
	Соль	3					314
Итого за Уплотненный полдник		393	29	16	45	439	
Итого за день		1 448	77	47	115	1195	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 весна/лето аллергики (искл. молоко)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая без молока 3 - 7 лет	190	4	1	41	190	377
	Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	418
	Сыр порциями	5	1	1		18	6
	Итого за завтрак	375	15	4	43	278	
2 завтрак	Чай без сахара 3 - 7 лет	100	6	1	1	39	418
	Итого за 2 завтрак	100	6	1	1	39	
обед	Икра свекольная	60	1	3	7	60	47
	Суп картофельный на рыбном бульоне	180	4	2	13	90	61
	Рагу из овощей	130	3	5	13	113	87
	Биточки рубленые	70	11	10	11	183	451
	Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	418
	Итого за обед	620	29	22	46	516	
Уплотненный	Салат из горошка зеленого консервированного	60	18	3	4	50	12
	Каша вязкая гречневая	150	5	5	21	146	106,1
	Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	418
	Соль	3					314
	Итого за Уплотненный полдник	393	33	10	27	266	
Итого за день	1 488	83	37	117	1099		

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 весна/лето аллергики (искл. молоко)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша овсяная без молока 3 - 7 лет	190	7	4	33	196	373
	Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	418
	Масло порциями	5		4		33	5
Итого за завтрак		375	17	10	35	299	
2 завтрак	Чай без сахара 3 - 7 лет	100	6	1	1	39	418
	Итого за 2 завтрак		100	6	1	1	39
обед	Кабачковая икра (промышленного производства)	60	1	3	5	47	315
	Рассольник ленинградский	180	2	4	12	87	60
	Каша вязкая гречневая	130	4	4	18	127	106,1
	Запеканка Загадка (удмуртское блюдо)	80	10	4	11	120	195
	Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	418
Итого за обед		630	27	17	48	451	
Уплотненный	Салат картофельный	60	1	3	8	64	39
	Запеканка из творога	110	20	13	15	256	149
	Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	418
	Соль	3					314
Итого за Уплотненный полдник		353	31	18	25	390	
Итого за день		1 458	81	46	109	1179	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 весна/лето аллергики (искл. молоко)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша Дружба без молока 1 - 3 года	190	3	4	22	137	370
	Сыр порциями	5	1	1		18	6
	Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	418
Итого за завтрак		375	14	7	24	225	
2 завтрак	Чай без сахара 3 - 7 лет	100	6	1	1	39	418
	Итого за 2 завтрак		100	6	1	1	39
обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1	4	9	74	52,11
	биточки рубленые из птицы	80	7	7	5	114	203
	Пюре гороховое с маслом	130	12	6	30	221	120
	Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	418
Итого за обед		570	30	19	46	479	
Уплотненный	Винегрет овощной	60	1	4	5	57	8
	Макаронные изделия отварные с маслом	140	8	6	38	239	124
	Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	418
	Соль	3					314
Итого за Уплотненный полдник		383	19	12	45	366	
Итого за день		1 428	69	39	116	1109	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 весна/лето аллергики (искл. молоко)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшеничная без молока 3 - 7 лет	190	9	2	48	253	375
	Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	418
	Масло порциями	5		4		33	5
	Итого за завтрак	375	19	8	50	356	
2 завтрак	Чай без сахара 3 - 7 лет	100	6	1	1	39	418
	Итого за 2 завтрак	100	6	1	1	39	
обед	Салат из свёклы с соленым огурцом	60	1	4	7	58	38
	Пуштышдыд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на мясном бульоне	180	4	3	9	77	63,1
	Пюре картофельное	150	3	5	20	138	216
	Тефтели рыбные тушёные	80	10	4	11	121	167
	Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	418
	Итого за обед	650	28	18	49	464	
Уплотненный	Суп картофельный с Геркулесом	180	2	2	10	66	62
	Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	418
	Соль	3					
Итого за Уплотненный полдник	363	12	4	12	136	314	
Итого за день	1 488	65	31	112	995		

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 весна/лето аллергики (искл. молоко)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшениная (гарнирная) 150	190	5	8	30	212	464
	Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	418
	Сыр порциями	5	1	1		18	6
		375	16	11	32	300	
Итого за завтрак							
2 завтрак	Чай без сахара 3 - 7 лет	100	6	1	1	39	418
		100	6	1	1	39	
Итого за 2 завтрак							
обед	Суп картофельный с домашней лапшой	180	2	2	12	77	64,1
	Суфле из отварного мяса с рисом	80	12	9	13	186	179
	Капуста тушеная	130	3	4	12	98	228
	Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	418
		570	27	17	39	431	
Итого за обед							
Уплотненный	Салат из квашеной капусты с луком	60	1	3	5	51	18
	Картофель отварной	125	2	2	13	76	76
	Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	418
	Соль	3					314
		368	13	7	20	197	
Итого за Уплотненный полдник		1 413	62	36	92	967	
Итого за день							