

Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
предприятие «Детский сад № 167»
(МБДОУ № 167)

«167-тй номеро нылпи сад»
школаозь дышетонъя муниципал
коньдэтэн возиськись ужьюрт
(167- тй номеро ШДМКВУ)

426052, Удмуртская Республика, г.Ижевск, ул. Тверская,33, тел.(3412) 54-36-08,
ИНН/КПП 1832031852/183201001, ОКАТО 94401000000, ОКВЭД 80.10.1,
e-mail: DS167@izh-ds.udmr.ru

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБДОУ № 167
от 30.06.2025 № 84
Приложение № 2

10-ти дневное меню сезон: весна-лето для детей 3-7 лет

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						Витамин С
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак		Батон	22	2		11	52	
завтрак		Сыр порциями	12	3	4		43	
завтрак		Каша манная жидкая молочная	160					
				2	4	21	128	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Каша вязкая гречневая	110	4	4	15	107	
обед		Хлеб ржаной	45	2		20	95	
обед		Хлеб пшеничный	22	2		11	52	
обед		Компот из свежих яблок	180			21	86	2
обед		Котлеты, биточки, шницели из говядины	70					
				10	8	7	139	1
обед		Суп картофельный на рыбном бульоне	200	5	3	14	100	10
обед		Салат из свежих огурцов	50		3	1	33	2
Уплотненн ый полдник		Свекла тушеная в сметане	150					
				3	9	14	153	2
Уплотненн ый полдник		Пирожки с капустой 80гр	75					
				4	5	18	139	1
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	180					
						13	50	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	20					
				2		10	47	
Уплотненн ый полдник		Соль	5					
Итого			1 581	43	43	201	1 372	69

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	180	3	3	14	92	
завтрак		Батон	22	2		11	52	
завтрак		Масло порциями	6		4		40	
завтрак		Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	160					
				3	5	19	133	
2 завтрак		Напиток из вишни	100			11	46	1
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Сметана	4		1		6	
обед		Хлеб ржаной	45	2		20	95	
обед		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
обед		Пюре картофельное	130	3	4	18	120	16
обед		Фрикадельки из птицы	80	12	11	8	173	
обед		Рассольник ленинградский	200	2	4	13	97	6
обед		Салат из свежих помидоров и огурцов	50					
					3	2	35	5
Уплотненн ый полдник		Пудинг из творога с яблоками	150					
				20	16	19	282	2
Уплотненн ый полдник		Соус молочный (сладкий)	30					
				1	1	4	31	
Уплотненн ый полдник		Кефир, бифидофрут	180					
				5	5	7	90	1
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	20					
				2		10	47	

плотненн й полдник		Соль	5					
Итого			1 557	56	57	188	1 477	31

едедня: 1. День 3

прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак		Батон	22	2		11	52	
завтрак		Джем, повидло	15			8	32	
завтрак		Каша пшенная жидкая молочная	160	3	5	25	154	
завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
бед		Компот из изюма	180			25	103	
бед		Сметана	4		1		6	
бед		Хлеб ржаной	45	2		20	95	
бед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
бед		Рис припущенный	130	3	4	32	173	
бед		Рыба, тушенная в сметанном соусе	80	10	5	44	111	2
бед		Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	10	82	8
бед		Кабачковая икра (промышленного производства)	50	1	2	4	39	5
плотненн й полдник		Запеканка морковная	150	5	6	29	192	3
плотненн й полдник		Соус молочный (сладкий)	30	1	1	4	31	
плотненн й полдник		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
плотненн й полдник		Печенье	22	1	4	15	99	
плотненн й полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
плотненн й полдник		Соль	5					
Итого			1 603	40	37	289	1 506	21

едедня: 1. День 4

прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак		Батон	22	2		11	52	
завтрак		Сыр порциями	12	3	4		43	
завтрак		Омлет натуральный с маслом	130	12	16	3	203	1
завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
бед		Макаронные изделия отварные с маслом	120	7	5	33	205	
бед		Хлеб ржаной	45	2		20	95	
бед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
бед		Компот из свежих яблок	180			21	86	2
бед		Гуляш из отварного мяса (сад)	80	10	8	3	126	
бед		Суп картофельный с клецками	200	2	3	11	78	4
бед		Салат Сезонный (удмуртское блюдо)	50	1	2	4	42	10
плотненн й полдник		Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	120	11	15	10	217	79
плотненн й полдник		Булочка российская	75	5	6	42	241	
плотненн й полдник		Чай с сахаром	180			13	50	

Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	20					
				2		10	47	
Уплотненн ый полдник		Соль	5					
Итого			1 549	63	62	221	1 704	147

Неделя: 1. День 5

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	22	2		11	52	
завтрак		Масло порциями	6		4		40	
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	160	4	5	27	164	
2 завтрак		Напиток из вишни	100			11	46	1
обед		Капуста тушеная	130	3	4	12	98	22
обед		Хлеб ржаной	45	2		20	95	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Компот из кураги	180			25	103	
обед		Запеканка Загадка (удмуртское блюдо)	90	11	5	12	136	5
обед		Пуштыш (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне	200	4	3	9	80	9
обед		Салат картофельный	50	1	3	7	54	1
Уплотненн ый полдник		Пудинг из творога (запеченный)	150	17	12	28	294	
Уплотненн ый полдник		Соус молочный (сладкий)	30	1	1	4	31	
Уплотненн ый полдник		Молоко кипяченое	180	5	5	9	102	2
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненн ый полдник		Соль	5					
Итого			1 578	57	45	214	1 505	40

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак		Батон	22	2		11	52	
завтрак		Сыр порциями	12	3	4		43	
завтрак		Каша вязкая гречневая	160	5	5	22	156	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Пюре картофельное	130	3	4	18	120	16
обед		Сметана	4		1		6	
обед		Хлеб ржаной	45	2		20	95	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Соус молочный густой (для фарширования)	27	1	3	3	45	
обед		Суфле из рыбы	53	8	5	2	85	
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	7	68	15
обед		Салат из свежих помидоров и огурцов	50		3	2	35	5
Уплотненн ый полдник		Салат из свеклы отварной	150	2	9	13	141	14
Уплотненн ый полдник		Пирожки печеные с мясом (дрожжи сухие)	75	9	4	27	185	

Уплотненн ый полдник	Чай с молоком или сливками	180					
Уплотненн ый полдник	Хлеб пшеничный	20	3	3	14	92	
Уплотненн ый полдник	Соль	5	2		10	47	
Итого		1 623	46	47	211	1 469	101

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92
завтрак		Батон	22	2		11	52
завтрак		Джем, повидло	15			8	32
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	160	4	5	27	164
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43
обед		Каша перловая вязкая	130	3	4	19	117
обед		Хлеб ржаной	45	2		20	95
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47
обед		Компот из свежих яблок	180			21	86
обед		Котлеты рубленные из птицы	80	13	13	13	219
обед		Суп картофельный с домашней лапшой	200	2	2	13	85
обед		Салат Тазалык (удмуртское блюдо)	50	1	5	4	65
Уплотненн ый полдник		Запеканка из творога	150	27	18	20	348
Уплотненн ый полдник		Соус молочный (сладкий)	30	1	1	4	31
Уплотненн ый полдник		Кефир, бифидофрут	180	5	5	7	90
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47
Уплотненн ый полдник		Соль	5				
Итого		1 567	68	56	211	1 613	29

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107
завтрак		Батон	22	2		11	52
завтрак		Масло порциями	6		4		40
завтрак		Каша вязкая молочная Дружба	200	6	8	28	201
2 завтрак		Напиток из вишни	100			11	46
обед		Компот из кураги	180			25	103
обед		Сметана	4		1		6
обед		Хлеб ржаной	45	2		20	95
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71
обед		Макаронные изделия отварные с маслом	120	7	5	33	205
обед		Рыба, тушенная в сметанном соусе	80	10	5	44	111
обед		Рассольник ленинградский	200	2	4	13	97
обед		Кабачковая икра (промышленного производства)	50	1	2	4	39
плотненн ый полдник		Рагу из овощей	180	4	7	18	156
плотненн ый полдник		Яйцо отварное	20	3	2		32

Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	180					
				3	3	14	92	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	20					
				2		10	47	
Уплотненн ый полдник		Соль	5					
Итого			1 622	48	44	262	1 500	43

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	180	3	3	14	92	
завтрак		Батон	22	2		11	52	
завтрак		Сыр порциями	12	3	4		43	
завтрак		Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	160	3	5	19	133	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Компот из изюма	180			25	103	
обед		Сметана	4		1		6	
обед		Хлеб ржаной	45	2		20	95	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Жаркое по-домашнему (сад)	160	12	8	23	363	13
обед		Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	10	82	8
обед		Салат из квашеной капусты с луком	50	1	3	4	43	10
Уплотненн ый полдник		Суп молочный с макаронными изделиями	180	5	5	17	131	1
Уплотненн ый полдник		Коржики молочные	75	5	8	46	281	
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	180			13	50	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненн ый полдник		Соль	5					
Итого			1 603	41	41	236	1 633	82

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	180	3	2	13	84	1
завтрак		Батон	22	2		11	52	
завтрак		Джем, повидло	15			8	32	
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	160	3	5	25	154	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Компот из свежих яблок	180			21	86	2
обед		Хлеб ржаной	45	2		20	95	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Капуста, тушеная с мясом	180	8	7	9	229	17
обед		Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	14	84	7
обед		Салат картофельный	50	1	3	7	54	1
Уплотненн ый полдник		Салат из горошка зеленого консервированного	60	18	3	4	50	7
Уплотненн ый полдник		Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	80	13	4	2	100	
Уплотненн ый полдник		Печенье	24	2	4	16	108	

Уплотненн ый полдник		Молоко кипяченое	180					
				5	5	9	102	2
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	20					
				2		10	47	
Уплотненн ый полдник		Соль	5					
Итого			1 531	64	35	194	1 391	39
Итого всего			15 814	526	467	2 227	15 170	602
Среднее			1 581,4	52,6	46,7	222,7	1 517	60,2

Прошито,
пронумеровано и
скреплено печатью
7 листов

Заведующий
МБДОУ №167

Н.А.Вахрушева

