

Российская федерация
Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение
Детский сад
общеразвивающего вида № 1
с приоритетным осуществлением
деятельности по
художественно-эстетическому
направлению



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ ДС № 1
О.Н. Тактаева
«03» июня 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(летний период)

Дети с 3х до 7-ми лет

Меню приготавливаемых блюд.

Возрастная категория: с 3х до 7-ми лет.
Сезон летний.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	ценность		
День 1 (понедельник).									
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл									
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным.	180	7.18	8.32	21.05	211.7	173		
	Батон нарезной Витамин. с масл.сливочным.	50 10	3.13	7.31	20.73	161.4	8/4		
	Чай с молоком с сахаром	200	2	1.98	12.94	77.02	378		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	12.31	17.61	54.72	450.12			
10:00	Сок фруктовый,	200	0.82	0.16	26.2	110	389		
	Или нарезка из фруктов	100	1.5	0.5	21	96	8		
ИТОГО ЗА 10:00		200 100	0.82 1.50	0.16 0.50	26.20 21.00	110 96			
ОБЕД	Икра кабачковая.	60	0.72	2.83	4.63	46.8	73		
	Суп крестьянский с рисом на мясном бульоне.	200	7.84	13.9	21.24	256.68	98		
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.	150	6.39	2.71	39.19	206.55	203		
	Бефстроганов из мяса свинины.	80	15.57	33.47	10.39	440.26	7		
	Компот из сухофруктов (витаминизированный).	200	0.06	0	11.76	44.78	349		
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валптек- 8).	30	1.98	0.27	11.4	59.7	1		
	Хлеб ржаной витаминизированный Валптек - 8.	25	1.98	0.36	10.02	52.2	2		
		745	34.54	53.54	108.63	1106.97			
ПОЛДНИК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	8.69	9.13	31.1	241.38	183		
	Напиток "Витошка " витаминизированный (200),	200	0	0	0	0	353		
	Хлеб ржаной витаминизированный Валптек - 8.	25	1.65	0.3	8.35	43.5	2		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		405	10.34	9.43	39.45	284.88			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1790 1690	58.01 58.69	80.74 81.08	229 223.8	1952 1938			

Возрастная категория: с 3х до 7-ми лет.
Сезон летний.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл

День 2 (вторник).

ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным.	180	7.42	6.98	32.47	222.77	175
	Хлеб пшеничный витамин. Вагитек -8 с повидлом.	50 15	2.64	0.36	15.2	79.6	1/3
	Какао с молоком.	200	3.38	3.5	12.88	96.1	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	13.44	10.84	60.55	398.47	
10:00	Сок фруктовый,	200	0.82	0.16	26.2	110	389
	Или нарезка из фруктов	100	1.5	0.5	21	96	8
ИТОГО ЗА 10:00		200 100	0.82 1.50	0.16 0.50	26.20 21.00	110 96	
ОБЕД	Нарезка из свежих огурцов.	60	0.52	0.07	1.63	9.1	71
	Суп с домашней лапшой на курином бульоне.	200	12.66	4.02	21.68	174.98	217
	Картофель отварной запеченный.	150	3.55	4.74	28.71	114.75	313
	Щицель из рыбы.	80	19.75	7.66	12.13	199.32	29
	Компот из изюма витаминизированный.	200	0.48	0.1	18.76	73.48	348
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Вагитек- 8).	30	1.65	0.22	9.5	49.75	1
ИТОГО ЗА ОБЕД		50	3.3	0.6	16.7	87	2
ПОЛДНИК	Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущ.	120 30	22.62	19.78	27.46	375.12	188
	Кофейный напиток с молоком.	200	3.06	3.36	12.64	92.26	379
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	25.68	23.14	40.1	467.38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1765 1665	81.85 82.53	51.55 51.89	236 230.8	1684 1670	

Возрастная категория: с 3х до 7-ми лет.

Сезон летний.

Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3 (среда).								
ЗАВТРАК	Суп молочный с крутой (рис) с маслом сливочным.	180	4.84	6.17	15.64	138.15	121	
	Батон нарезной витаминизир. с сыром	40 20	6.9	5.14	21.08	158.14	9	
	Напиток "Витошка" витаминизированный.	200	0	0	0	0	353	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	11.74	11.31	36.72	296.29		
10:00	Сок фруктовый,	200	0.82	0.16	26.2	110	389	
	Или нарезка из фруктов	100	1.5	0.5	21	96	8	
ИТОГО ЗА 10:00		200 100	0.82 1.50	0.16 0.50	26.20 21.00	110 96	70	
ОБЕД	Нарезка из свежих помидоров.	60	0.39	0.13	2.73	12.94	70	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной.	200	9.96	17.08	20.56	296.34	104	
	Каша гречневая рассыпчатая.	150	6.33	3.2	28.59	168.17	65	
	Котлета домашняя из мяса свинины.	80	17.67	31.57	2.03	404.5	105	
	Соус красный основной.	50	0.86	3.07	4.8	50.83	331	
	Чай с сахаром. (витаминизир).	200	0.22	0	8.9	35.8	376	
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Вапитек- 8).	25	1.65	0.22	9.5	49.75	1	
	Хлеб ржаной витаминизированный Вапитек - 8.	50	3.3	6	16.7	87	2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		705	40.38	61.27	93.81	1105.33	
	ПОЛДНИК	Омлет натуральный запеченный с масл. сливочным.	150	9.11	11.55	4.15	157.56	210
Молоко кипяченое.		200	5.8	6.4	9.4	120	10	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		40	3	4.72	29.96	166.84	4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1735 1635	70.85 71.53	95.41 95.75	200.24 195.04	1956 1942		

Возрастная категория: с 3х до 7-ми лет.

Сезон летний.

Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4 (четверг).								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным.	180	7.26	6.99	30.1	212.76	182	
	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 с маслом сливочным.	50 10	3.3	0.45	19	99.5	14	
	Кисель.	200	0	0	8.14	31.68	358	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	10.56	7.44	57.24	343.94		
10:00	Сок фруктовый,	200	0.82	0.16	26.2	110	389	
	Или нарезка из фруктов	100	1.5	0.5	21	96	8	
ИТОГО ЗА 10:00		200 100	0.82 1.50	0.16 0.50	26.20 21.00	110 96		
ОБЕД	Свекла отварная нарезанная солонкой.	60	0.97	0.07	5.72	27.3	81	
	Суп "Снежок" на курином бульоне со сметаной	200	8.04	13.84	16.62	237.86	101	
	Жаркое по-домашнему с мясом кури.	200	19.28	5.24	27.16	233.62	259	
	Компот из яблок витаминизированный.	200	0.12	0.12	12.7	50.96	344	
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек-8).	30	1.98	0.27	11.4	59.7	1	
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	35.72	25.59	89.56	702.14		
ПОЛДНИК	Вареники ленивые из творога с молоком стученным.	120 30	21.93	15.89	30.72	353.96	55	
	Какао с молоком.	200	3.38	3.5	12.88	96.1	382	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	25.31	19.39	43.6	450.06		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1730 1630	72.41 73.09	52.58 52.92	216.6 211.4	1606 1592		

Возрастная категория: с 3х до 7-ми лет.
Сезон летний.

Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл

День 5 (пятница).

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК	Сул молочный с макаронными изделиями с масл сливоч.	180	6.14	7	19.8	167.4	120	
	Батон нарезной Витаминизир. с повидлом.	50 15	3	1.16	20.56	104.8	11	
	Чай с сахаром	200	0.22	0	8.9	35.8	379	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		395	9.36	8.16	49.26	308		
10:00	Сок фруктовый,	200	0.82	0.16	26.2	110	389	
	Или нарезка из фруктов	100	1.5	0.5	21	96	8	
ИТОГО ЗА 10:00		200 100	0.82 1.50	0.16 0.50	26.20 21.00	110 96		
ОБЕД	Нарезки из свежих огурцов и помидоров.	60	0.49	0.10	2.35	11.86	72	
	Борщ на мясном бульоне со сметаной.	200	7.84	11.48	20.09	231.28	27	
	Плов из мяса свинины.	200	14.1	23.16	33.96	429.38	244	
	Напиток "Витгошка" витаминизированный.	200	0	0	0	0	353	
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек-8).	30	1.98	0.27	11.4	59.7	1	
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	27.71	41.01	84.5	819.22	2	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная с насыпкой.	70	5.4	0.8	32.22	177.43	418	
	Компот из сухофруктов.	200	0.06	0	11.76	44.78	349	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		290	7.11	1.02	53.48	271.96		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1625 1525	45 45.68	50.35 50.69	213.4 208.2	1509 1495		

Возрастная категория: с 3х до 7-ми лет.

Сезон летний.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл								
День 6 (понеделник).								
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным.	180	8.69	9.13	31.1	214.38	183	
	Батон нарезной Витаминизир. с сыром	50 15	6.9	5.14	21.08	158.14	9	
	Чай с молоком с сахаром	200	2	1.98	12.94	77.02	378	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	17.59	16.25	65.12	449.54	389	
10:00	Сок фруктовый,	200	0.82	0.16	26.2	110	389	
	Или нарезка из фруктов	100	1.5	0.5	21	96	8	
ИТОГО ЗА 10:00		200 100	0.82 1.50	0.16 0.50	26.20 21.00	110 96	33	
ОБЕД	Горошек зеленый консервированный	60	3	0.12	4.98	33	131	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне.	200	7.6	11.04	21.14	238.26	103	
	Каша рисовая рассыпчатая.	150	4.24	3	35.08	184.62	304	
	Шницель из мяса свинины.	80	16.54	32.36	11.42	435.74	162	
	Соус красный основной.	50	0.86	3.07	4.8	50.83	331	
	Кисель витаминизированный.	200	0	0	9.32	36.08	358	
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек-8).	30	1.98	0.27	11.4	59.7	1	
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	30	1.98	0.36	10.02	52.2	2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		800	36.2	50.22	108.16	1090.43	210
	ПОЛДНИК	Омлет натуральный запеченный с масл. сливочным.	150	9.11	11.55	4.15	157.56	210
Кофейный напиток с молоком.		200	3.06	3.36	12.64	92.26	348	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	14.15	15.27	26.81	302.02	2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1815 1715	68.76 69.44	81.9 82.24	226.3 221.1	1952 1938		

Возрастная категория: с 3х до 7-ми лет.

Сезон летний.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7 (вторник).							
	Каша молочная ячневая с маслом сливочным.	180	7.34	7.07	28.28	206.71	99
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный витаминизированный Валпитек -8 с маслом сливочным.	50	3.3	0.45	19	99.5	14
		10					
	Какао с молоком.	200	3.38	3.5	12.88	96.1	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	14.02	11.02	60.16	402.31	
10:00	Сок фруктовый,	200	0.82	0.16	26.2	110	389
		100	1.5	0.5	21	96	8
ИТОГО ЗА 10:00		200	0.82	0.16	26.20	21.00	110
	Нарезка из свежих огурцов.	60	0.52	0.07	1.63	9.1	71
	Щи на курином бульоне со сметаной.	200	9.7	3.82	17.76	145.38	88
	Картофель тушеный в молоке	150	4.86	4.57	30.33	182.9	311
ОБЕД	Котлета рыбная	80	19.35	9.47	21.17	251.2	7
		200	0.06	0	11.76	44.78	349
		30	1.98	0.27	11.4	59.7	1
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валпитек - 8).	50	3.3	6	16.7	87	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	39.77	24.2	110.75	780.06	
ПОЛДНИК	Запеканка пшеница с творогом со сгущенным молоком.	120	16.72	14.8	19.39	276.79	219
		30					
	Напиток "Витолка" витаминизированный.	200	0	0	0	0	353
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	16.72	14.8	19.39	276.79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	71.33	72.01	50.18	50.52	216.5
		1660			211.3	1569	1555

Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл

Возрастная категория: с 3х до 7-ми лет.

Сезон летний.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность		№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы	кал	ценность				
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл											
День 8 (среда).											
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным.	180	7.18	8.32	21.05	211.7	173				
	Батон нарезной Витаминизир. с повидлом.	50 15	3	1.16	20.56	104.8	11				
	Кисель.	200	0	0	9.32	36.08	358				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	10.18	9.48	50.93	352.58					
10:00	Сок фруктовый,	200	0.82	0.16	26.2	110	389				
	Или нарезка из фруктов	100	1.5	0.5	21	96	8				
ИТОГО ЗА 10:00		200 100	0.82 1.50	0.16 0.50	26.20 21.00	110 96					
ОБЕД	Нарезка из свежих помидоров.	60	0.39	0.13	2.73	12.94	70				
	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне.	200	7.5	12.86	20.8	241.84	108				
	Каша гречневая рассыпчатая.	150	6.33	3.2	28.59	168.17	65				
	Каша кукурузная тушеная в молочном соусе.	80	19.73	12.5	5.8	215.46	258				
	Печень куриная тушеная в молочном соусе.	200	0.48	0.1	18.76	73.48	348				
	Компот из изюма (витаминизир).	30	1.98	0.27	11.4	59.7	1				
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек-8).	25	1.98	0.36	10.02	52.2	2				
ИТОГО ЗА ОБЕД		745	38.39	29.42	98.1	823.79					
ПОЛДНИК	Суп молочный манный с маслом сливочным.	180	5.85	6.84	18.95	161.55	1				
	Чай с молоком с сахаром	200	2	1.98	12.94	77.02	378				
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	25	1.98	0.36	10.02	52.2	2				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	405	9.83	9.18	41.91	290.77					
		1795	1695	59.22	59.9	48.24	48.58	217.1	211.9	1577	1563

Возрастная категория: с 3х до 7-ми лет.

Сезон летний.

Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9 (четверг).							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшено) с масл. сливоч..	180	6.48	7.25	21.22	176.89	121
	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 с сыром.	50 20	3.78	2.8	7.6	67.6	6
	Напиток "Витгошка " витаминизированный.	200	0	0	0	0	353
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		450	10.26	10.05	28.82	244.49	
10:00	Сок фруктовый,	200	0.82	0.16	26.2	110	389
	Или нарезка из фруктов	100	1.5	0.5	21	96	8
ИТОГО ЗА 10:00							
		200 100	0.82 1.50	0.16 0.50	26.20 21.00	110 96	73
ОБЕД	Икра кабачковая.	60	0.72	2.83	4.63	46.8	101
	Суп "Снежок" на курином бульоне со сметаной	200	8.04	13.84	16.62	237.86	203
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.	150	6.39	2.71	39.19	206.55	299
	Суфле из мяса кури.	80	25.45	10.43	3.46	209.81	344
	Компот из яблок витаминизированный.	200	0.12	0.12	12.7	50.96	1
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек-8).	30	1.98	0.27	11.4	59.7	2
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	50	3.3	6	16.7	87	
		770	46	36.2	104.7	898.68	223
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с молоком стученным.	120 30	20.47	15.78	22.62	312.71	379
	Чай с сахаром	200	0.22	0	8.9	35.8	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
		350	20.69	15.78	31.52	348.51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1770 1670	77.77 78.45	62.19 62.53	191.2 186	1602 1588	

Возрастная категория: с 3х до 7-ми лет.

Сезон летний.

Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10 (пятница).								
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	180	6.64	7.43	27.41	203.96	174	
	Батон нарезной витаминизированный с маслом сливочным.	50 10	3.13	7.31	20.73	161.4	8/4	
	Чай с молоком с сахаром	200	2	1.98	12.94	77.02	378	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
		440	11.77	16.72	61.08	442.38		
10:00	Сок фруктовый,	200	0.82	0.16	26.2	110	389	
	Или нарезка из фруктов	100	1.5	0.5	21	96	8	
	ИТОГО ЗА 10:00	200 100	0.82 1.50	0.16 0.50	26.20 21.00	110 96	72	
ОБЕД	Нарезки из свежих огурцов и помидоров.	60	0.49	0.10	2.35	11.86	34	
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной.	200	7.56	13.04	21.04	244.92	263	
	Рагу из овощей с мясом свинины.	200	13.44	20.46	33.54	397.04	376	
	Чай с сахаром. (витаминизир).	200	0.22	0	8.9	35.8	1	
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек-8).	30	1.98	0.27	11.4	59.7	2	
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	50	3.3	6	16.7	87		
ИТОГО ЗА ОБЕД								
		740	26.99	39.87	93.93	836.32	120	
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями с масл сливоч.	180	6.14	7	19.8	167.4	348	
	Кофейный напиток с молоком.	200	3.06	3.36	12.64	92.26	4	
	Кондитерское изделие.	40	3	4.72	29.96	166.84		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК								
		420	12.2	15.08	62.4	426.5		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
		1800 1700	51.78 52.46	71.83 72.17	243.6 238.4	1815 1801		

Согласовано:

Руководитель учреждения:

Калькулятор:

Медицинская сестра:

Повар:

Повар:

Повар:

Тактаева О.Н.

Мисюркина С.М.

Саар В.Н.

Антонова О.А.

Абросова О.А.

Горностаева И.А.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 15907697731225437733171220106122902855701791379

Владелец Тактаева Ольга Николаевна

Действителен с 19.07.2023 по 18.07.2024