

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

УТВЕРЖДАЮ:
Заседующий МАДОУ ДС № 1
Зактаева О.Н.
01 октября 2024г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

период осенний

Дети с 3х до 7ми лет.

Меню приготавливаемых блюд.

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

Сезон осенний.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры			
				Белки	Жиры	Углеводы					
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл											
День 1 (понедельник).											
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			
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	30		1.98	0.27	11.4	59.7	1			
ИТОГО ЗА ОБЕД		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 Валитек - 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 осенний.

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. Валитек -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	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
	Шницель 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 ржаной витаминизированный Валитек - 8.	50		3.3		0.6		16.7		87		2
ИТОГО ЗА ОБЕД		770		41.39		17.34		107.48		699.28		
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	81.33	82.01	51.48	51.82	234.3	229.1	1675	1661	

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

Сезон осенний.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность		№ рецептуры	
				Белки	Жиры	Углеводы					
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл											
День 3 (среда).											
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (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
ОБЕД	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 (Валитек- 8).	25		1.65	0.22	9.5		49.75		1	
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	50		3.3	6	16.7		87		2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		705		39.99	61.14	91.08		1092.39			
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	
	Кондитерское изделие.	40		3	4.72	29.96		166.84		4	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390		17.91	22.67	43.51		444.4			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1735	1635	70.46	71.14	95.28	95.62	197.51	192.31	1943	1929

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

Сезон осенний.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры			
				Белки	Жиры	Углеводы					
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл											
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	Горошек зеленый консервированный	60		3	0.12	4.98	33	131			
	Свекла отварная нарезанная соломкой.	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 курицы.	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			
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	50		3.3	6	16.7	87	2			
ИТОГО ЗА ОБЕД		740		35.72	25.59	89.56	702.14				
ПОЛДНИК	Вареники ленивые из творога с молоком сгущенным.	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 осенний.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры			
				Белки	Жиры	Углеводы					
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл											
День 5 (пятница).											
ЗАВТРАК	Суп 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	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 "Витошка " витаминизированный.	200		0	0	0	0	353			
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	30		1.98	0.27	11.4	59.7	1			
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	50		3.3	6	16.7	87	2			
ИТОГО ЗА ОБЕД		740		27.22	40.91	82.15	807.36				
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	44.51	45.19	50.25	50.59	211.1	205.9	1497	1483

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

Сезон осенний.

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 (понедельник).											
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				
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	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 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				
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			
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	20		1.98	0.36	10.02	52.2	2			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370		14.15	15.27	26.81	302.02				
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 осенний.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность		№ рецептуры		
				Белки	Жиры	Углеводы					
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл											
День 7 (вторник).											
ЗАВТРАК	Каша молочная ячневая с маслом сливочным.	180		7.34	7.07	28.28		206.71	99		
	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 с маслом сливочным.	50	10	3.3	0.45	19		99.5	14		
	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		
	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	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		
	Котлета рыбная	80		19.35	9.47	21.17		251.2	7		
	Компот из сухофруктов (витаминизированный).	200		0.06	0	11.76		44.78	349		
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	30		1.98	0.27	11.4		59.7	1		
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	50		3.3	6	16.7		87	2		
ИТОГО ЗА ОБЕД		770		39.25	24.13	109.12		770.96			
ПОЛДНИК	Запеканка пшеничная с творогом со сгущенным молоком.	120	30	16.72	14.8	19.39		276.79	219		
	Напиток "Витошка " витаминизированный.	200		0	0	0		0	353		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350		16.72	14.8	19.39		276.79			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	1660	70.81	71.49	50.11	50.45	214.9	209.7	1560	1546

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

Сезон осенний.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность		№ рецептуры	
				Белки	Жиры	Углеводы					
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	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
	Печень куриная тушеная в молочном соусе.	80		19.73		12.5		5.8		215.46	258
	Компот из изюма (витаминизир).	200		0.48		0.1		18.76		73.48	348
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	30		1.98		0.27		11.4		59.7	1
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	25		1.98		0.36		10.02		52.2	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		745		38		29.29		95.37		810.85	
ПОЛДНИК	Суп молочный манный с маслом сливочным.	180		5.85		6.84		18.95		161.6	1
	Чай с молоком с сахаром	200		2		1.98		12.94		77.02	378
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	25		1.98		0.36		10.02		52.2	2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		405		9.83		9.18		41.91		290.77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1795	1695	58.83	59.51	48.11	48.45	214.4	209.2	1564	1550

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

Сезон осенний.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность		№ рецептуры		
				Белки	Жиры	Углеводы					
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 "Витошка " 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
ОБЕД	Икра кабачковая.	60		0.72	2.83	4.63	46.8		73		
	Суп "Снежок" на курином бульоне со сметаной	200		8.04	13.84	16.62	237.86		101		
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.	150		6.39	2.71	39.19	206.55		203		
	Суфле из мяса кури.	80		25.45	10.43	3.46	209.81		299		
	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		
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	50		3.3	6	16.7	87		2		
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с молоком сгущенным.	120	30	20.47	15.78	22.62	312.71		223		
	Чай с сахаром	200		0.22	0	8.9	35.8		379		
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 осенний.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры			
				Белки	Жиры	Углеводы					
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл											
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
ОБЕД	Свекольник на мясном бульоне со сметаной.	200		7.56	13.04	21.04	244.92	34			
	Рагу из овощей с мясом свинины.	200		13.44	20.46	33.54	397.04	263			
	Чай с сахаром.(витаминизир).	200		0.22	0	8.9	35.8	376			
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	30		1.98	0.27	11.4	59.7	1			
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	50		3.3	6	16.7	87	2			
ИТОГО ЗА ОБЕД		740		26.5	39.77	91.58	824.46				
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями с масл сливоч.	180		6.14	7	19.8	167.4	120			
	Кофейный напиток с молоком.	200		3.06	3.36	12.64	92.26	348			
	Кондитерское изделие.	40		3	4.72	29.96	166.84	4			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420		12.2	15.08	62.4	426.5				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1800	1700	51.29	51.97	71.73	72.07	241.3	236.1	1803	1789

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 115325922318594162224631579063447765997006712125

Владелец Тактаева Ольга Николаевна

Действителен с 08.07.2024 по 08.07.2025