

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

УТВЕРЖДАЮ:
Заседатель МАДОУ ДС № 1
Суктаева О.Н.
01 октября 2024г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

период осенний

Дети с 1,5 до 3х лет.

Меню приготавливаемых блюд.

Возрастная категория: с 1.5 до 3х лет.

Сезон осенний.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность		№ рецепту ры	
				Белки	Жиры	Углеводы					
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл											
День 1 (понедельник).											
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая с масл.сливочным.	150		5.99	6.93	22.54		176.42		173	
	Батон нарезной Витамины. с маслом сливочным.	40	7	2.34	5.17	15.54		118.22		8	
	Чай с молоком сахаром	180		2.38	2.39	11.54		77.22		378	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		377		10.71	14.49	49.62		371.86			
10:00	Сок фруктовый.	200		0.82	0.16	26.20		110		389	
	Или нарезка из фруктов.	95		1.42	0.48	19.95		91.2		8	
ИТОГО ЗА 10:00		200	95	0.82	1.42	0.16	0.48	26.20	19.95	110	91.2
ОБЕД	Икра кабачковая.	40		0.54	2.12	3.47		35.1		73	
	Суп крестьянский с рисом на мясном бульоне.	180		5.85	9.85	17.08		191.21		98	
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.	120		5.11	2.17	31.36		165.24		203	
	Бефстроганов из мяса свинины.	60		11.68	25.10	7.79		330.2		7	
	Компот из сухофруктов.	180		0.05	0.00	10.58		40.3		349	
	Хлеб пшеничный витаминизир.(Валитек- 8).	20		1.32	0.18	7.60		39.8		1	
	Хлеб ржаной витаминизированный (Валитек - 8).	20		1.32	0.24	6.68		34.8		2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		620		25.87	39.66	84.56		836.65			
ПОЛДНИК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным.	150		7.25	7.61	25.92		201.15		183	
	Напиток "Витошка " витаминизированный.	180		0.00	0.00	0.00		0		353	
	Хлеб ржаной витаминизированный (Валитек - 8).	20		1.32	0.24	6.68		34.8		2	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350		8.57	7.85	32.6		235.95			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1547	1442	45.97	46.57	62.16	62.48	192.98	186.73	1554.46	1535.66

Возрастная категория: с 1.5 до 3х лет.

Сезон осенний.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность		№ рецепту ры		
				Белки	Жиры	Углеводы					
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл											
День 2 (вторник).											
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным.	150		6.18	5.82	27.06		185.64	175		
	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 с повидлом.	40	10	1.98	0.27	11.40		59.7	1/3		
	Какао с молоком.	180		3.04	3.15	11.59		86.49	382		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380		11.20	9.24	50.05		331.83			
10:00	Сок фруктовый.	200		0.82	0.16	26.20		110	389		
	Или нарезка из фруктов.	95		1.42	0.48	19.95		91.2	8		
ИТОГО ЗА 10:00		200	95	0.82	1.42	0.16	0.48	26.20	19.95	110	91.2
ОБЕД	Суп с домашней лапшой на курином бульоне.	180		11.39		3.62		19.51		157.48	217
	Картофель отварной запеченный.	120		2.37		3.16		19.14		114.7	313
	Шницель из рыбы.	60		14.81		5.75		9.10		149.49	29
	Компот из изюма.	180		0.43		0.09		17.87		69.89	348
	Хлеб пшеничный витаминизиро. (Валитек- 8).	20		1.32		0.18		7.60		39.8	1
	Хлеб ржаной витаминизир. (Валитек - 8).	40		2.64		0.48		13.36		69.6	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		640		32.96		13.28		86.58		600.96	
ПОЛДНИК	Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным.	105	25	18.10		15.83		21.97		300.1	188
	Кофейный напиток с молоком	180		2.75		3.02		11.38		83.03	379
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310		20.85		18.85		33.35		383.13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	1425	65.83	66.43	41.53	41.85	196.18	189.93	1425.92	1407.12

Возрастная категория: с 1.5 до 3х лет.

Сезон осенний.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность		№ рецепту ры	
				Белки	Жиры	Углеводы					
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл											
День 3 (среда).											
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рис) с маслом сливочным.	150		4.04	5.15	13.03		115.12	121		
	Батон нарезной Витаминизированный с сыром.	30	15	4.85	3.52	15.77		114.16	9		
	Напиток "Витошка " витаминизированный	180		0.00	0.00	0.00		0	353		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375		8.89	8.67	28.80		229.28			
10:00	Сок фруктовый.	200		0.82	0.16	26.20		110	389		
	Или нарезка из фруктов.	95		1.42	0.48	19.95		91.2	8		
ИТОГО ЗА 10:00		200	95	0.82	1.42	0.16	0.48	26.20	19.95	110	91.2
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной.	180		8.96	15.37	18.50		266.71	104		
	Каша гречневая рассыпчатая.	120		5.06	2.56	22.87		134.53	65		
	Котлета домашняя из мяса свинины.	60		12.30	24.51	7.88		332.48	271		
	Соус красный основной.	35		0.60	2.15	3.36		35.58	331		
	Чай с сахаром.	180		0.20	0.00	8.01		32.22	376		
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек-8).	20		1.32	0.18	7.60		39.8	1		
	Хлеб ржаной витаминизированный (Валитек - 8).	40		2.64	0.48	13.36		69.6	2		
ИТОГО ЗА ОБЕД		640		30.48	43.1	78.22		875.34			
ПОЛДНИК	Омлет натуральный запеченный с маслом сливочным.	130		7.89	10.01	3.60		136.55	210		
	Молоко кипяченое.	180		5.22	5.76	8.46		108	10		
	Кондитерское изделие.	40		3.00	4.72	29.96		166.84	4		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350		16.11	20.49	42.02		411.39			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1565	1460	56.3	56.9	72.42	72.74	175.24	168.99	1626.01	1607.21

Возрастная категория: с 1.5 до 3х лет.

Сезон осенний.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность		№ рецепту	
				Белки	Жиры	Углеводы					
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл											
День 4 (четверг).											
ЗАВТРАК	Каша пшениная молочная с маслом сливочным.	150		6.46	6.36	23.82		178.95	182		
	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 с маслом сливочным.	40	7	2.64	0.36	15.20		79.6	14		
	Кисель.	180		0.00	0.00	7.30		28.51	358		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		377		9.10	6.72	46.32		287.06			
10:00	Сок фруктовый.	200		0.82	0.16	26.20		110	389		
	Или нарезка из фруктов.	95		1.42	0.48	19.95		91.2	8		
ИТОГО ЗА 10:00		200	95	0.82	1.42	0.16	0.48	26.20	19.95	110	91.2
ОБЕД	Свекла отварная нарезанная соломкой.	40		0.65	0.04	3.78		18.2	81		
	Суп "Снежок" на курином бульоне со сметаной.	180		7.24	12.46	14.96		214.07	101		
	Жаркое по-домашнему с мясом кури.	180		17.35	4.72	24.44		210.26	259		
	Компот из яблок.	180		0.11	0.11	11.43		45.86	344		
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек-8).	20		1.32	0.18	7.60		39.8	1		
	Хлеб ржаной витаминизированный (Валитек - 8).	40		2.64	0.48	13.36		69.6	2		
ИТОГО ЗА ОБЕД		640		29.31	17.99	75.571		597.79			
ПОЛДНИК	Вареники ленивые из творога с молоком сгущенным.	105	25	19.01	13.77	26.62		306.75	55		
	Какао с молоком.	180		3.04	3.15	11.59		86.49	382		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310		22.05	16.92	38.21		393.24			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1527	1422	61.28	61.88	41.79	42.11	186.30	180.05	1388.09	1369.29

Возрастная категория: с 1.5 до 3х лет.

Сезон осенний.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность		№ рецепту	
				Белки	Жиры	Углеводы					
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл											
День 5 (пятница).											
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями маслом сливочным.	150		5.12	5.84	16.50		139.5	120		
	Батон нарезной Витаминиз. с повидлом.	40	10	3.00	1.60	20.56		104.8	11		
	Чай с сахаром.	180		0.20	0.00	8.01		32.22	379		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380		8.32	7.44	45.07		276.52			
10:00	Сок фруктовый.	200		0.82	0.16	26.20		110	389		
	Или нарезка из фруктов.	95		1.42	0.48	19.95		91.2	8		
ИТОГО ЗА 10:00		200	95	0.82	1.42	0.16	0.48	26.20	19.95	110	91.2
ОБЕД	Борщ на мясном бульоне со сметаной.	180		7.06	10.33	18.36		206.19	27		
	Плов из мяса свинины.	180		12.69	20.84	30.56		386.44	244		
	Напиток "Витошка " витаминизированный.	180		0.00	0.00	0.00		0	353		
	Хлеб пшеничный витамин. (Валитек- 8).	20		1.32	0.18	7.60		39.8	1		
	Хлеб ржаной витаминизированный (Валитек - 8).	40		2.64	0.48	13.36		69.6	2		
ИТОГО ЗА ОБЕД		640		23.71	31.83	69.88		702.03			
ПОЛДНИК	Булочка дорожная с насыпкой.	60		4.63	0.68	31.05		152.08	418		
	Компот из сухофруктов.	180		0.05	0.00	10.58		40.3	349		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		255		6	0.86	49.23		232.18			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		435		6.05	0.86	59.81		272.48			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1475	1370	38.85	39.45	40.29	40.61	190.38	184.13	1320.73	1301.93

Возрастная категория: с 1.5 до 3х лет.

Сезон осенний.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы			
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл								
День 6 (понедельник)								
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным.	150	7.24	7.61	25.92	201.15	183	
	Батон нарезной Витаминизированный с сыром.	40 10	3.00	1.60	20.56	104.8	9	
	Чай с молоком сахаром	180	2.38	2.39	11.54	77.22	378	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	12.62	11.60	58.02	383.17		
10:00	Сок фруктовый.	200	0.82	0.16	26.20	110	389	
	Или нарезка из фруктов.	95	1.42	0.48	19.95	91.2	8	
ИТОГО ЗА 10:00		200 95	0.82 1.42	0.16 0.48	26.20 19.95	110 91.2		
ОБЕД	Горошек зеленый консервированный.	40	2	0.08	3.32	22	131	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне.	180	6.84	9.91	21.73	214.43	103	
	Каша рисовая рассыпчатая.	120	3.40	2.40	28.07	147.7	304	
	Шницель из мяса свинины.	60	12.40	23.52	8.57	236.8	162	
	Соус красный основной.	35	0.60	2.15	3.36	35.58	331	
	Кисель.	180	0.00	0.00	8.39	32.47	358	
	Хлеб пшеничный витамин. (Валитек- 8).	20	1.32	0.18	7.60	39.8	1	
	Хлеб ржаной витаминизированный (Валитек - 8).	20	1.32	0.24	6.68	34.8	2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		655	27.88	38.48	87.72	763.58		
ПОЛДНИК	Омлет натуральный запеченный с маслом сливочным.	130	7.89	10.01	3.60	136.55	210	
	Кофейный напиток с молоком.	180	2.75	3.02	11.38	83.03	348	
	Хлеб ржаной витаминизированный (Валитек - 8).	20	1.32	0.24	6.68	34.8	2	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	11.96	13.27	21.66	254.38		

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1565	1460	53.28	53.88	63.51	63.83	193.60	187.35	1511.13	1492.33	
-----------------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	----------------	----------------	--

Возрастная категория: с 1.5 до 3х лет.

Сезон осенний.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность		№ рецепту		
				Белки	Жиры	Углеводы					
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл											
День 7 (вторник).											
ЗАВТРАК	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	150		6.12	5.90	23.57		172.26	182		
	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 с маслом сливочным.	40	7	2.64	0.36	15.20		79.6	14		
	Какао с молоком.	180		3.04	3.15	11.59		86.49	382		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		377		11.80	9.41	50.36		338.35			
10:00	Сок фруктовый.	200		0.82	0.16	26.20		110	389		
	Или нарезка из фруктов.	95		1.42	0.48	19.95		91.2	8		
ИТОГО ЗА 10:00		200	95	0.82	1.42	0.16	0.48	26.20	19.95	110	91.2
ОБЕД	Щи на курином бульоне со сметаной.	180		8.73	3.44	15.98		130.84	88		
	Картофель тушеный в молоке.	120		3.34	3.06	20.42		123.14	311		
	Котлета рыбная	60		14.51	7.10	15.88		188.4	7		
	Компот из сухофруктов.	180		0.05	0.00	10.58		40.3	349		
	Хлеб пшеничный витаминизир. (Валитек- 8).	20		1.32	0.18	7.60		39.8	1		
ИТОГО ЗА ОБЕД		640		30.59	14.26	83.82		592.08			
ПОЛДНИК	Запеканка пшеничная с творогом со сгущенным молоком.	105	25	14.63	12.95	16.97		242.19	219		
	Напиток "Витошка " витаминизированный.	180		0.00	0.00	0.00		0	353		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310		14.63	12.95	16.97		242.19			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1527	1422	57.84	58.44	36.78	37.10	177.35	171.10	1282.62	1263.82

Возрастная категория: с 1.5 до 3х лет.

Сезон осенний.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность		№ рецепту ры	
				Белки	Жиры	Углеводы					
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл											
День 8 (среда).											
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным.	150		5.99	6.93	22.54		176.42		173	
	Батон нарезной Витамилиз. с повидлом.	40	10	3.00	1.60	20.56		104.8		11	
	Кисель.	180		0.00	0.00	8.39		32.47		358	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380		8.99	8.53	51.49		313.69			
10:00	Сок фруктовый.	200		0.82	0.16	26.2		110		389	
	Или нарезка из фруктов.	95		1.42	0.48	19.95		91.2		8	
ИТОГО ЗА 10:00		200	95	0.82	1.42	0.16	0.48	26.20	19.95	110	91.2
ОБЕД	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне.	180		6.75	11.57	18.72		217.66		108	
	Каша гречневая рассыпчатая.	120		5.06	2.56	22.87		134.53		65	
	Печень куриная тушеная в молочном соусе.	60		14.8	9.38	4.35		161.6		10	
	Компот из изюма.	180		0.43	0.09	16.88		66.13		348	
	Хлеб пшеничный витаминизир. (Валитек- 8).	20		1.32	0.18	7.60		39.8		1	
	Хлеб ржаной витаминизированный (Валитек - 8).	20		1.32	0.24	6.68		34.8		2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		620		29.68	24.02	77.1		654.52			
ПОЛДНИК	Суп манный молочный с маслом сливочным.	150		4.88	5.7	15.79		134.62		1	
	Чай с молоком сахаром	180		2.38	2.39	11.54		77.22		378	
	Хлеб ржаной витаминизированный (Валитек - 8).	20		1.32	0.24	6.68		34.8		2	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350		8.58	8.33	34.01		246.64			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	1445	48.07	48.67	41.04	41.36	188.80	182.55	1324.85	1306.05

Возрастная категория: с 1.5 до 3х лет.

Сезон осенний.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность		№ рецепту ры	
				Белки	Жиры	Углеводы					
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл											
День 9 (четверг).											
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшено) с масл. сливоч..	150		6.48	7.25	21.22		147.4	121		
	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 с сыром.	40	15	2.64	0.36	15.20		79.6	14		
	Напиток "Витошка " витаминизированный.	180		0	0	0		0	353		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		385		9.12	7.61	36.42		227			
10:00	Сок фруктовый.	200		0.82	0.16	26.2		110	389		
	Или нарезка из фруктов.	95		1.42	0.48	19.95		91.2	8		
ИТОГО ЗА 10:00		200	95	0.82	1.42	0.16	0.48	26.2	19.95	110	91.2
ОБЕД	Икра кабачковая.	40		0.54	2.12	3.47		35.1	73		
	Суп "Снежок" на курином бульоне со сметаной.	180		7.24	12.46	14.96		214.07	101		
	Макаронные изделия отварные с масл.сливоч.	120		5.11	2.17	31.36		165.24	203		
	Суфле из мяса кури.	60		19.09	7.82	2.59		157.36	299		
	Компот из яблок.	180		0.11	0.11	11.43		45.86	344		
	Хлеб ржаной витаминизированный (Валитек - 8).	40		2.64	0.48	13.36		69.6	2		
ИТОГО ЗА ОБЕД		520		30.94	23.17	53.41		561.79			
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с молоком сгущенным.	105	25	17.91	13.81	19.79		273.62	223		
	Чай с сахаром.	180		0.20	0.00	8.01		32.22	379		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310		18.11	13.81	27.8		305.84			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1415	1310	58.99	59.59	44.75	45.07	143.83	137.58	1204.63	1185.83

Возрастная категория: с 1.5 до 3х 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	150		5.54		6.2		22.84		169.96	174
	Батон нарезной Витаминизированный с маслом сливочным.	40	7	2.34		5.17		15.54		118.22	8
	Чай с молоком сахаром	180		2.38		2.39		11.54		77.22	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		377		10.26		13.76		49.92		365.4	
10:00	Сок фруктовый.	200		0.82		0.16		26.2		110	389
	Или нарезка из фруктов.	95		1.42		0.48		19.95		91.2	8
ИТОГО ЗА 10:00		200	95	0.82	1.42	0.16	0.48	26.20	19.95	110	91.2
ОБЕД	Свекольник на мясном бульоне со сметаной.	180		6.3		10.3		17.62		199.33	34
	Рагу из овощей с мясом свинины.	180		12.1		18.41		30.19		357.34	263
	Чай с сахаром.	180		0.20		0.00		8.01		32.22	376
	Хлеб пшеничный витаминизир. (Валитек- 8).	20		1.32		0.18		7.60		39.8	1
	Хлеб ржаной витаминизированный (Валитек - 8).	40		2.64		0.48		13.36		69.6	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		640		22.56		29.37		76.78		698.29	
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями маслом сливочным.	150		6.12		5.90		23.57		172.26	182
	Кофейный напиток с молоком.	180		2.75		3.02		11.38		83.03	348
	Кондитерское изделие.	40		3		4.72		29.96		166.84	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370		11.87		13.64		64.91		422.13	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1587	1482	45.51	46.11	56.93	57.25	217.81	211.56	1595.82	1577.02	
----------------	------	------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	---------	---------	--

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 115325922318594162224631579063447765997006712125

Владелец Тактаева Ольга Николаевна

Действителен с 08.07.2024 по 08.07.2025