

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
Гактаева О.Н.
01 октября 2024г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ

период осенний

Дети с 3х до 7ми лет.

Меню диетическое (безлактозное) 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 геркулесовая на безлактозном молоке.	180		4.34		6.82		31.79		212.17	173/3
	Батон нарезной витаминизированный каротином.	50		3.75		1.45		25.7		131	8/4
	Чай с безлактозным молоком с сахаром	200		0.92		0.16		16.5		74.22	378/2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430		9.01		8.43		73.99		417.39	
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 растительным.	150		5.65		5.05		34.08		206.99	203/1
	Мясо свинина тушеное с овощами.	80		12.98		28.65		7.36		373.74	7-Jan
	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.	25		1.98		0.36		10.02		52.2	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		745		31.21		51.06		100.49		1040.89	
ПОЛДНИК	Каша гречневая на безлактозном молоке.	180		4.46		6.12		29.61		197.98	183/2
	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		6.11		6.42		37.96		241.48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1780	1680	47.15	47.83	66.07	66.41	238.6	233.4	1810	1796

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 на безлактозном молоке.	180		3.89	5.54	32.4	202	175/3		
	Хлеб пшеничный витамин. Валитек -8 с повидлом.	50	15	2.64	0.36	15.2	79.6	1/3		
	Какао на безлактозном молоке с сахаром.	200		1.38	0.5	17.28	82.9	382/1		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445		7.91	6.4	64.88	364.5			
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		3.43	4.44	28.05	166.23	313/1		
	Шницель из рыбы.	80		23.78	9.59	11.88	229.25	227/1		
	Компот из изюма витаминизированный.	200		0.48	0.1	18.76	73.48	348		
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	30		1.65	0.22	9.5	49.75	1		
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	50		3.3	0.6	16.7	87	2		
ИТОГО ЗА ОБЕД		770		45.82	19.04	108.2	789.79			
ПОЛДНИК	Каша рисовая на безлактозном молоке.	120		3.19	3.94	30.33	176.53	174/1		
	Коф. напиток с безлактозным молоком с сахаром.	200		1.18	0.48	18.38	85.86	379/1		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320		4.37	4.42	48.71	262.39			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1735	1635	58.92	59.6	30.02	30.36	248	242.8	1527 1513

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 на безлактозном молоке с крупой (рис).	180		2.43	4.28	24.68		153.79		121/1	
	Батон нарезной витаминизированный каротином.	40		6.9	5.14	21.08		158.14		9	
	Напиток "Витошка " витаминизированный.	200		0	0	0		0		353	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420		9.33	9.42	45.76		311.93			
10:00	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.	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	Яйцо отварное.	41		9.11	11.55	4.15		157.56		210	
	Чай с сахаром .	200		5.8	6.4	9.4		120		10	
	Кондитерское изделие.	40		3	4.72	29.96		166.84		4	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		281		17.91	22.67	43.51		444.4			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1606	1506	68.05	68.73	93.39	93.73	206.55	201.35	1959	1945

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 на безлактозном молоке.	180		3.15	3.82	25.43		155.74		182/1	
	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 .	25		1.65	0.22	9.5		49.75		1/4	
	Кисель.	200		0	0	8.14		31.68		358	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405		4.8	4.04	43.07		237.17			
10:00	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.	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 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	Каша манная на безлактозном молоке.	180		3.89	5.54	32.4		202		175/1	
	Какао с безлактозным молоком с сахаром.	200		1.38	0.5	17.28		82.9		382/1	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380		5.27	6.04	49.68		284.9			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	1625	46.61	47.29	35.83	36.17	208.5	203.3	1334	1320

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 на безлактозном молоке с макаронными изделиями.	180		2.17	3.32	18.19		116.25		120/1	
	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		5.39	4.48	47.65		256.85			
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.	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		5.46	0.8	43.98		222.21			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1625	1525	38.89	39.57	46.35	46.69	200	194.8	1396	1382

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 на безлактозном молоке.	180	4.46	6.12	29.61	197.98	183/1
	Батон нарезной витаминизированный каротином.	50	3.75	1.45	25.7	131	8/1
	Чай с безлактозным молоком с сахаром.	200	0.92	0.16	16.5	74.22	378/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	9.13	7.73	71.81	403.2	
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 пшеничный витаминизированный (Валитек - 8).	30	1.98	0.27	11.4	59.7	1
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	50	1.98	0.36	10.02	52.2	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	36.2	50.22	108.16	1090.43	
ПОЛДНИК	Яйцо отварное.	40	5.08	4.66	0.28	62.8	209/1
	Коф напиток с белактозном молоком с сахаром.	200	3.06	3.36	12.64	85.86	348
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	20	1.98	0.36	10.02	52.2	2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	10.12	8.38	22.94	200.86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710 1610	56.27 56.95	66.49 66.83	229.1 223.9	1804 1790	

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 на безлактозном молоке ячневая.	180	3.8	3.62	31.1	179.03	181/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8.	50	3.3	0.45	19	99.5	14
	Какао с безлактозным молоком с сахаром.	200	1.24	0.45	15.55	74.61	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	8.34	4.52	65.65	353.14	
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.	200	10.78	7.08	17.12	176.12	88/1
	Картофель отварной с маслом растительным .	150	3.43	4.44	28.05	166.23	313/1
	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	43.29	29.25	97.57	782.09	
ПОЛДНИК	Каша пшенная на безлактозном молоке.	180	1.78	0.86	0.94	18.62	219
	Напиток "Витошка " витаминизированный.	200	0	0	0	0	353
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	1.78	0.86	0.94	18.62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1780 1680	54.23 54.91	34.79 35.13	190.4 185.2	1264 1250	

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 геркулесовая на безлактозном молоке.	180		4.34	6.82	31.79	212.17	173/3			
	Батон нарезной Витаминизир. с повидлом.	50	15	3	1.16	20.56	104.8	11			
	Кисель.	200		0	0	7.32	28.5	358			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445		7.34	7.98	59.67	345.47				
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 картофельный с клецками на мясном бульоне.	200		8.12	15.3	22.82	275.5	108/1			
	Каша гречневая рассыпчатая.	150		5.67	5.49	25.69	174.6	65/1			
	Печень куриная тушеная с овощами.	80		19.02	10.7	11.23	218.38	258/1			
	Компот из изюма (витаминизир).	200		0.64	0.14	22.5	88.42	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		37.41	32.26	103.66	868.8				
ПОЛДНИК	Суп на безлактозном молоке с крупой (манка) .	180		2.5	4.39	23.8	151.25	123/1			
	Чай с безлактозным молоком с сахаром	200		0.92	0.16	16.5	74.22	378/2			
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	25		1.65	0.3	8.35	43.5	2			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		405		5.07	4.85	48.65	268.97				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1795	1695	50.64	51.32	45.25	45.59	238.2	233	1593	1579

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 9 (четверг).							
ЗАВТРАК	Суп на безлактозном молоке с крупой (пшено) .	180	3.15	4.81	27.38	171.97	121/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8.	50	3.3	0.45	19	99.5	14
	Напиток "Витошка " витаминизированный.	200	0	0	0	0	353
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	6.45	5.26	46.38	271.47	
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	Икра кабачковая.	60	0.72	2.83	4.63	46.8	73
	Суп "Снежок" на курином бульоне.	200	6.56	2.96	11.8	100.24	101/1
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным.	150	5.65	5.05	34.08	206.99	203/1
	Суфле из мяса кури.	80	23.62	6.64	2.5	164.32	299/1
	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		770	41.95	23.87	93.81	716.01	
ПОЛДНИК	Яйцо отварное.	40	5.08	4.66	0.28	62.8	209/1
	Чай с сахаром.	200	0.22	0	8.9	35.8	379
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	25	1.65	0.3	8.35	43.5	2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	5.3	4.66	9.18	98.6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640 1540	54.52 55.2	33.95 34.29	175.6 170.4	1196 1182	

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 рисовая на безлактозном молоке.	120	3.19	3.94	30.33	176.53	174/1
	Батон нарезной витаминизированный каротином.	50	3.75	1.45	25.7	131	8/1
	Чай с безлактозным молоком с сахаром	200	0.92	0.16	16.5	74.22	378/2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	7.86	5.55	72.53	381.75	
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.	200	3.72	7.36	10.58	130	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	22.66	34.09	81.12	709.54	
ПОЛДНИК	Суп на безлактозном молоке с макаронными изделиями.	180	2.17	3.32	18.19	116.25	120/1
	Коф напиток с беллактозном молоком с сахаром.	200	3.06	3.36	12.64	85.86	348
	Кондитерское изделие.	40	3	4.72	29.96	166.84	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	8.23	11.4	60.79	368.95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1730 1630	39.57 40.25	51.2 51.54	240.6 235.4	1570 1556	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 115325922318594162224631579063447765997006712125

Владелец Тактаева Ольга Николаевна

Действителен с 08.07.2024 по 08.07.2025