



*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

17 декабря 2022г

примерное

10 – ти дневное

зимний период

дети с 3х до 7 - ми лет

Меню приготавливаемых блюд.

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

Сезон зимний.

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 гречневая молочная с маслом сливочным.	180		8,69	9,13	31,1		214,38	183		
	Батон нарезной Витамин. с масл.сливочным.	50	10	3,13	7,31	20,73		161,4	8/4		
	Чай с сахаром	200		0,22	0	8,9		35,8	379		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440		12,04	16,44	60,73		411,58			
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 лука.	20		0,28	0,04	1,64		8,2	130		
	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.	25		1,98	0,36	10,02		52,2	2		
ИТОГО ЗА ОБЕД		855		26,18	35,31	77,11		780,76			
ПОЛДНИК	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным.	180		7,18	8,32	21,05		211,7	173		
	Кофейный напиток с молоком.	200		3,06	3,36	12,64		92,26	348		
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	25		1,65	0,3	8,35		43,5	2		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		405		11,89	11,98	42,04		347,46			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1900	1800	50,93	51,61	63,89	64,23	206,1	200,9	1650	1636

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

Сезон зимний.

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	Суп молочный с макаронными изделиями с масл сливоч.	180		6,14	7	19,8	167,4	120			
	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 с сыром.	50	20	3,78	2,8	7,6	67,6	6			
	Какао с молоком.	200		3,38	3,5	12,88	96,1	382			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450		13,3	13,3	40,28	331,1				
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 соломкой.	60		0,97	0,07	5,72	27,3	81			
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне.	200		7,5	12,86	20,8	241,84	108			
	Пюре картофельное с маслом сливочным.	150		4,41	4,56	30,94	183,04	8			
	Зразы из мяса куры с яйцом.	80		17,91	34,39	11,62	467,74	274			
	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		36,22	52,8	114,04	1130,15				
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с молоком сгущенным.	120	30	20,22	15,38	22,45	307,07	16			
	Чай с сахаром	200		0,22	0	8,9	35,8	379			
	Кондитерское изделие.	40		3	4,72	29,96	166,84	4			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350		20,44	15,38	31,35	342,87				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1770	1670	70,78	71,46	81,64	81,98	211,9	206,7	1914	1900

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

Сезон зимний.

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	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным.	180		7,26	6,99	30,1	212,76	182			
	Батон нарезной Витамилиз. каротином с повидлом.	50	15	3	1,16	20,56	104,8	11			
	Напиток "Витошка " витаминизированный.	200		0	0	0	0	353			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445		10,26	8,15	50,66	317,56				
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 картофельный с мясными фрикадельками со сметаной.	200		9,96	17,08	20,56	296,34	104			
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.	150		6,39	2,71	39,19	206,55	203			
	Шницель из рыбы.	80		19,75	7,66	12,13	199,32	29			
	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		42,85	39,57	116,41	972,39				
ПОЛДНИК	Омлет натуральный запеченный с масл. сливочным.	150		9,11	11,55	4,15	157,56	210			
	Компот из изюма.	200		0,48	0,1	18,76	73,48	348			
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	25		1,65	0,3	8,35	43,5	2			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		375		11,24	11,95	31,26	274,54				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	1625	65,17	65,85	59,83	60,17	224,53	219,33	1674	1660

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

Сезон зимний.

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	Суп молочный с крупой (рис) с маслом сливочным.	180		4,84		6,17		15,64		138,15	121
	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 с маслом сливочным.	50	10	3,3		0,45		19		99,5	14
	Кофейный напиток с молоком.	200		3,06		3,36		12,64		92,26	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440		11,2		9,98		47,28		329,91	
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 "Снежок" на курином бульоне со сметаной	200		8,04		13,84		16,62		237,86	101
	Запеканка картофельная с мясом кури.	200									
	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		3,3		6		16,7		87	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		790		19,62		26,23		75,72		540,64	
ПОЛДНИК	Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущ.	120	30	22,62		19,78		27,46		375,12	188
	Чай с сахаром	200		0,22		0		8,9		35,8	379
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350		22,84		19,78		36,36		410,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1780	1680	54,48	55,16	56,15	56,49	185,6	180,4	1391	1377

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

Сезон зимний.

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	Каша молочная ячневая с маслом сливочным.	180		7,34	7,07	28,28	206,71	99			
	Батон нарезной витаминиз. каротином с сыром.	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		390		12,47	16,36	61,95	445,13				
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 мясном бульоне.	200		12,66	4,02	21,68	174,98	217			
	Каша гречневая рассыпчатая.	150		6,33	3,2	28,59	168,17	65			
	Суфле из мяса свинины.	80		25,45	10,43	3,46	209,81	299			
	Соус красный основной.	50		0,86	3,07	4,8	50,83	331			
	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		760		50,7	27,11	99,33	801,45				
ПОЛДНИК	Суп молочный манный с маслом сливочным.	180		5,85	6,84	18,95	161,6	1			
	Гренки (сухарики) из батона.	20		1,88	0,72	12,85	65,5				
	Напиток "Витошка " витаминизированный.	200		0	0	0	0	353			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400		7,73	7,56	31,8	227,05				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1750	1650	71,72	72,4	51,19	51,53	219,3	214,1	1584	1570

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

Сезон зимний.

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 молочная геркулесовая с маслом сливочным.	180		7,18	8,32	21,05		211,7		173	
	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		13,2	12,18	49,13		387,4			
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 лука.	20		0,28	0,04	1,64		8,2		130	
	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	
	Гуляш из мяса свинины.	80		12,56	26,59	4,60		342,24		246	
	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.	30		1,98	0,36	10,02		52,2		2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		760		29,72	44,37	97,58		971,85			
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом или творогом или пирожок с капустой.	80		7,83	8,37	51,91		317,78		107	
	Молоко кипяченое.	200		5,8	6,4	9,4		120		10	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280		13,63	14,77	61,31		437,78			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1685	1585	57,37	58,05	71,48	71,82	234,2	229	1907	1893

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

Сезон зимний.

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	Суп молочный с крупой (пшено) с масл. сливоч..	180		6,48	7,25	21,22		176,89	121		
	Батон нарезной Витамин. с масл.сливочным.	50	10	3,13	7,31	20,73		161,4	8/4		
	Напиток "Витошка " витаминизированный.	200		0	0	0		0	353		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440		9,61	14,56	41,95		338,29			
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	Свекла отварная нарезанная соломкой.	60		0,97	0,07	5,72		27,3	81		
	Щи на курином бульоне со сметаной.	200		9,7	3,82	17,76		145,38	88		
	Пюре картофельное с маслом сливочным.	150		4,41	4,56	30,94		183,04	8		
	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		39,77	24,19	115,45		798,4			
ПОЛДНИК	Вареники ленивые из творога с молоком сгущенным.	120	30	21,93	15,89	30,72		353,96	55		
	Чай с сахаром	200		0,22	0	8,9		35,8	379		
	Кондитерское изделие.	40		3,00	4,72	29,96		166,84	4		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390		25,15	20,61	69,58		556,6			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1800	1700	75,35	76,03	59,52	59,86	253,2	248	1803	1789

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

Сезон зимний.

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 рисовая с маслом сливочным	180		6,64	7,43	27,41	203,96	174			
	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 с сыром.	50	20	3,78	2,8	7,6	67,6	6			
	Кофейный напиток с молоком.	200		3,06	3,36	12,64	92,26	379			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450		13,48	13,59	47,65	363,82				
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 гороховый на мясном бульоне.	200		9,52	11,1	23,88	245,48	102			
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.	150		6,39	2,71	39,19	206,55	203			
	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		685		40,08	27,04	109,05	852,87				
ПОЛДНИК	Омлет натуральный запеченный с масл. сливочным.	150		9,11	11,55	4,15	157,56	210			
	Какао с молоком.	200		3,38	3,5	12,88	96,1	382			
	Батон нарезной Витаминизированный каротином..	25		1,88	0,73	12,85	65,5	8/2			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		375		14,37	15,78	29,88	319,16				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	1610	68,75	69,43	56,57	56,91	212,8	207,6	1646	1632

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

Сезон зимний.

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	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	180		7,38		6,77		28,33	199,6	68	
	Батон нарезной витаминиз. каротином 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		10,38		7,93		58,21	340,48		
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 крестьянский с рисом на курином бульоне.	200		7,84		13,9		21,24	256,68	98	
	Капуста тушеная.	150		4,04		6,7		12,45	128,81	321	
	Котлета из мяса кури.	80		25,75		6,96		18,36	238,45	272	
	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		770		43,63		36,66		84,78	817,44		
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с молоком сгущенным.	120	30	20,47		15,78		22,62	312,71	223	
	Компот из яблок.	200		0,12		0,12		12,7	50,96	344	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350		20,59		15,9		35,32	363,67		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1765	1665	75,42	76,1	60,65	60,99	204,5	199,3	1632	1618

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

Сезон зимний.

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 манная молочная с маслом сливочным.	180		7,42	6,98	32,47	222,77	175			
	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 с маслом сливочным.	50	10	3,3	0,45	19	99,5	14			
	Компот из сухофруктов.	200		0,06	0	11,76	44,78	349			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440		10,78	7,43	63,23	367,05				
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			
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной.	200		7,56	13,04	21,04	244,92	34			
	Жаркое по-домашнему с мясом свинины.	200		19,28	5,24	27,16	233,62	259			
	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		3,3	6	16,7	87	2			
ИТОГО ЗА ОБЕД		740		35,12	24,67	90,6	694,32				
ПОЛДНИК	Макароны отварные запеченные с сыром.	150	20	10,33	11,09	32,08	269,05	85			
	Чай с молоком с сахаром	200		2	1,98	12,94	77,02	378			
	Батон нарезной Витаминизированный каротином..	25		1,88	0,73	12,85	65,5	8/2			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		395		14,21	13,8	57,87	411,57				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1775	1675	60,93	61,61	46,06	46,4	237,9	232,7	1583	1569

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 115325922318594162224631579063447765997006712125

Владелец Тактаева Ольга Николаевна

Действителен с 08.07.2024 по 08.07.2025