



*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
«01» декабря 2024г.

примерное **10 – ти дневное**

зимний период

дети с 1,5 до 3х лет

Меню приготавливаемых блюд.

Возрастная категория: с 1.5 до 3х 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.	150	7,24		7,61	25,92		201,15	183		
	Батон нарезной Витамины. с маслом сливочным.	40	7	2,34		5,17	15,54		118,22	8	
	Чай с сахаром.	180	0,20		0,00	8,01		32,22	379		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		377	9,78		12,78	49,47		351,59			
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	Нарезка из лука.	15	0,21		0,03	1,23		6,15	130		
	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 витаминизированный (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		775	22,65		31,62	75,01		713,68			
ПОЛДНИК	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным.	150	5,99		6,93	22,54		176,42	173		
	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		350	10,06		10,19	40,6		294,25			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1702	1597	43,31	43,91	54,75	55,07	191,28	185,03	1469,52	1450,72

Возрастная категория: с 1.5 до 3х 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 маслом сливочным.	150		5,12		5,84		16,50		139,5	120
	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 с сыром.	40	15	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		385		10,80		9,35		43,29		305,59	
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 картофельный с клецками на курином бульоне.	180		6,75		11,57		18,72		217,66	108
	Пюре картофельное с маслом сливочным.	120		3,53		3,65		24,76		146,44	8
	Зразы из мяса куры с яйцом.	60		13,43		25,79		8,71		350,8	274
	Компот из сухофруктов.	180		0,05		0,00		10,58		40,3	349
	Хлеб пшеничный витаминизированный (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		28,37		41,71		87,511		882,8	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с молоком сгущенным.	105	25	17,69		13,46		19,65		268,68	16
	Чай с сахаром.	180		0,20		0,00		8,01		32,22	379
	Кондитерское изделие.	40		3,00		4,72		29,96		166,84	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350		20,89		18,18		57,62		467,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	1470	60,88	61,48	69,40	69,72	214,62	208,37	1766,13	1747,33

Возрастная категория: с 1.5 до 3х 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 пшенная молочная с маслом сливочным.	150	6,46	6,36	23,82	178,95	182	
	Батон нарезной Витамилиз. каротином с повидлом.	40 10	3,00	1,60	20,56	104,8	11	
	Напиток "Витошка " витаминизированный	180	0,00	0,00	0,00	0	353	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	9,46	7,96	44,38	283,75		
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 картофельный с мясными фрикадельками со сметаной.	180	8,96	15,37	18,50	266,71	104	
	Макаронные изделия отварные с масл.сливоч.	120	5,11	2,17	31,36	165,24	203	
	Шницель из рыбы.	60	14,81	5,75	9,10	149,49	29	
	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	33,58	26,07	91,4	758,16		
ПОЛДНИК	Омлет натуральный запеченный с маслом сливочным.	130	7,89	10,01	3,60	136,55	210	
	Компот из изюма.	180	0,43	0,09	17,87	69,89	348	
	Хлеб ржаной витаминизированный (Валитек - 8).	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	9,64	10,34	28,15	241,24		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550 1445	53,5 54,1	44,53 44,85	190,13 183,88	1393,15 1374,35		

Возрастная категория: с 1.5 до 3х 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.	150		4,04	5,15	13,03		115,12	121		
	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 с маслом сливочным.	40	7	2,64	0,36	15,20		79,6	14		
	Кофейный напиток с молоком	180		2,75	3,02	11,38		83,03	379		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		377		9,43	8,53	39,61		277,75			
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 "Снежок" на курином бульоне со сметаной.	180		7,24	12,46	14,96		214,07	101		
	Запеканка картофельная с мясом куры.	180									
	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 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		675		13,80	15,35	50,99		413,52			
ПОЛДНИК	Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным.	105	25	18,10	15,83	21,97		300,1	188		
	Чай с сахаром.	180		0,20	0,00	8,01		32,22	379		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310		18,30	15,83	29,98		332,32			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1562	1457	42,35	42,95	39,87	40,19	146,78	140,53	1133,59	1114,79

Возрастная категория: с 1.5 до 3х 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	150	6,12		5,90		23,57		172,26	182
	Батон нарезной витаминиз. каротином с сыром.	30 15	4,85		3,52		15,77		114,16	9
	Чай с молоком сахаром	180	2,38		2,39		11,54		77,22	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	13,35		11,81		50,88		363,64	
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 мясном бульоне.	180	11,39		3,62		19,51		157,48	217
	Каша гречневая рассыпчатая.	120	5,06		2,56		22,87		134,53	65
	Суфле из мяса свинины.	60	19,09		7,82		2,59		157,36	299
	Соус красный основной.	35	0,60		2,15		3,36		35,58	331
	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		635	40,21		16,92		80,72		640,21	
ПОЛДНИК	Суп манный молочный с маслом сливочным.	150	4,88		5,7		15,79		134,62	1
	Гренки (сухарики) из батона.	15	1,50		0,58		10,28		52,4	19
	Напиток "Витошка " витаминизированный.	180	0,00		0,00		0,00		0	353
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		345	6,38		6,28		26,07		187,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1555 1450	60,76	61,36	35,17	35,49	183,87	177,62	1300,87	1282,07

Возрастная категория: с 1.5 до 3х 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)											
	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным.	150		5,99	6,93	22,54		176,42	173		
	Хлеб пшеничный витамин.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		11,01	10,35	45,53		322,61			
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	Нарезка из лука.	15		0,21	0,03	1,23		6,15	130		
	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		
	Гуляш из мяса свинины.	60		9,39	16,69	3,27		253,51	246		
	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).	20		1,32	0,24	6,68		34,8	2		
ИТОГО ЗА ОБЕД		775		22,68	29,45	84,98		761,08			
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом или творогом или пирожок с капустой.	60		5,87	6,28	38,93		238,33	107		
	Молоко кипяченое.	180		5,22	5,76	8,46		108	10		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240		11,09	12,04	47,39		346,33			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	1490	45,60	46,20	52,00	52,32	204,10	197,85	1540,02	1521,22

Возрастная категория: с 1.5 до 3х 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..	150		6,48	7,25	21,22		147,4	121		
	Батон нарезной Витамины. с маслом сливочным.	40	7	2,34	5,17	15,54		118,22	8		
	Напиток "Витошка " витаминизированный	180		0,00	0,00	0,00		0	353		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		377		8,82	12,42	36,76	265,62				
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		
	Щи на курином бульоне со сметаной.	180		8,73	3,44	15,98		130,84	88		
	Пюре картофельное с маслом сливочным.	120		3,53	3,65	24,76		146,44	8		
	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 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		31,43	14,89	91,941	633,58				
ПОЛДНИК	Вареники ленивые из творога с молоком сгущенным.	105	25	19,01	13,77	26,62		306,75	55		
	Чай с сахаром.	180		0,20	0,00	8,01		32,22	379		
	Кондитерское изделие.	40		3,00	4,72	29,96		166,84	4		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350		22,21	18,49	64,59	505,81				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1567	1462	63,28	63,88	45,96	46,28	219,49	213,24	1515,01	1496,21

Возрастная категория: с 1.5 до 3х 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	150		5,54		6,2		22,84		169,96	174
	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 с сыром.	40	15	2,64		0,36		15,20		79,6	14
	Кофейный напиток с молоком	180		2,75		3,02		11,38		83,03	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		385		10,93		9,58		49,42		332,59	
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 гороховый на мясном бульоне.	180		8,57		9,99		21,49		220,93	102
	Макаронные изделия отварные с масл.сливоч.	120		5,11		2,17		31,36		165,24	203
	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 витаминизированный (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		580		31,55		22,05		88,36		688,5	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный запеченный с маслом сливочным.	130		7,89		10,01		3,60		136,55	210
	Какао с молоком.	180		3,04		3,15		11,59		86,49	382
	Батон нарезной Витаминизированный каротином.	20		1,5		0,58		10,28		52,4	8/2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330		12,43		13,74		25,47		275,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	1390	55,73	56,33	45,53	45,85	189,45	183,20	1406,53	1387,73

Возрастная категория: с 1.5 до 3х 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	150		6,02	5,28	22,65		159	68		
	Батон нарезной витаминиз. каротином 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		9,02	6,88	51,6		296,27			
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	Суп крестьянский с рисом на курином бульоне.	180		5,85	9,85	17,08		191,21	98		
	Капуста тушеная из свежей капусты.	120		3,30	5,03	1,08		100,91	321		
	Котлета из мяса кури.	60		18,12	5,22	5,4		142,36	275		
	Напиток "Витошка" витаминизированный.	180		0,00	0,00	0,00		0	353		
	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		520		28,47	17,85	46,91		478,07			
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с молоком сгущенным.	105	25	17,91	13,81	19,79		273,62	223		
	Компот из яблок.	180		0,11	0,11	11,43		45,86	344		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310		18,02	13,92	31,22		319,48			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	1305	56,33	56,93	38,81	39,13	155,93	149,68	1203,82	1185,02

Возрастная категория: с 1.5 до 3х 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.	150		6,18	5,82	27,06		185,64	175		
	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 с маслом сливочным.	40	7	2,64	0,36	15,20		79,6	14		
	Компот из сухофруктов.	180		0,05	0,00	10,58		40,3	349		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		377		8,87	6,18	52,84		305,54			
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	Горошек зеленый консервированный.	40		2	0,08	3,32		22	131		
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной.	180		6,3	10,3	17,62		199,33	34		
	Жаркое по-домашнему с мясом свинины.	180		17,35	4,72	24,44		210,26	259		
	Кисель.	180		0,00	0,00	8,39		32,47	358		
	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		29,61	15,76	74,73		573,46			
ПОЛДНИК	Макароны отварные запеченные с сыром.	150	15	8,45	8,04	28,40		219,39	85		
	Чай с молоком сахаром	180		2,38	2,39	11,54		77,22	378		
	Батон нарезной Витаминизированный каротином.	20		1,5	0,58	10,28		52,4	8/2		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		365		12,33	11,01	50,22		349,01			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1582	1477	51,63	52,23	33,11	33,43	203,99	197,74	1338,01	1319,21

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 115325922318594162224631579063447765997006712125

Владелец Тактаева Ольга Николаевна

Действителен с 08.07.2024 по 08.07.2025