



*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

диетическое

зимний период

дети с 3х до 7-ми лет

Меню (диетическое) приготавливаемых блюд.

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

#ССЫЛКА!

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 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 сахаром	200		0,22	0	8,9	35,8	379			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430		8,43	7,57	64,21	364,78				
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.	200		7,84	11,48	20,09	231,28	27/1			
	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 геркулесовая на безлактозном молоке.	180		4,34	6,82	31,79	212,17	173/3			
	Коф напиток с беллактозном молоком с сахаром.	200		3,06	3,36	12,64	85,86	348			
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	25		1,65	0,3	8,35	43,5	2			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		405		9,05	10,48	52,78	341,53				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1890	1790	44,48	45,16	53,52	53,86	220,3	215,1	1597	1583

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

#ССЫЛКА!

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 на безлактозном молоке с макаронными изделиями.	180		2,17	3,32	18,19	116,25	120/1			
	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		6,71	4,22	52,74	290,36				
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.	150		4,41	4,56	30,94	183,04	8			
	Зразы из мяса кури 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	Каша манная на безлактозном молоке.	180		3,89	5,54	32,4	202	175/1			
	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		380		4,11	5,54	41,3	237,8				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1780	1680	47,86	48,54	62,72	63,06	234,3	229,1	1768	1754

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

#ССЫЛКА!

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 на безлактозном молоке.	180		1,78	0,86	0,94	18,62	219			
	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		4,78	2,02	21,5	123,42				
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.	200		9,96	17,08	20,56	296,34	104			
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным.	150		5,65	5,05	34,08	206,99	203/1			
	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		42,11	41,91	111,3	972,83				
ПОЛДНИК	Яйцо отварное.	41		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		266		11,24	11,95	31,26	274,54				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1616	1516	58,95	59,63	56,04	56,38	190,26	185,06	1481	1467

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

#ССЫЛКА!

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 на безлактозном молоке с крупой (рис).	180		2,43	4,28	24,68	153,79	121/1			
	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 .	25		1,65	0,22	9,5	49,75	1/4			
	Коф напиток с безлактозным молоком с сахаром.	200		3,06	3,36	12,64	85,86	348			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405		7,14	7,86	46,82	289,4				
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	Горошек зеленый консервированный	60		3	0,12	4,98	33	131			
	Суп "Снежок" на курином бульоне.	200		6,56	2,96	11,8	100,24	101/1			
	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		18,14	15,35	70,9	403,02				
ПОЛДНИК	Каша рисовая на безлактозном молоке.	120		3,19	3,94	30,33	176,53	174/1			
	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		345		5,06	4,24	47,58	255,83				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	1640	31,16	31,84	27,61	27,95	191,5	186,3	1058	1044

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

#ССЫЛКА!

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 на безлактозном молоке ячневая.	180		3,8		3,62		31,1	179,03	181/1	
	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		380		8,47		5,23		73,3	384,25		
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		5,67		5,49		25,69	174,6	65/1	
	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		50,04		29,4		96,43	807,88		
ПОЛДНИК	Суп на безлактозном молоке с крупой (манка) .	180		2,5		4,39		23,8	151,25	123/1	
	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		4,38		5,11		36,65	216,75		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	1640	63,71	64,39	39,9	40,24	232,6	227,4	1519	1505

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

#ССЫЛКА!

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 геркулесовая на безлактозном молоке.	180		4,34	6,82	31,79	212,17	173/3		
	Хлеб пшеничный витамин. Валитек -8 с повидлом.	50	15	2,64	0,36	15,2	79,6	1/3		
	Какао с безлактозным молоком с сахаром.	200		1,24	0,45	15,55	74,61	382		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445		8,22	7,63	62,54	366,38			
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	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 булочка с сахаром или пирожок с капустой.	80		7,83	8,37	51,91	317,78	107/1		
	Молоко кипяченое безлактозное.	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	52,39	53,07	66,93	67,27	247,6	242,4	1886 1872

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

#ССЫЛКА!

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 на безлактозном молоке с крупой (пшено) .	180		3,15	4,81	27,38		171,97	121/1		
	Батон нарезной витаминизированный каротином.	50		3,75	1,45	25,7		131	8/1		
	Напиток "Витошка " витаминизированный.	200		0	0	0		0	353		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430		6,9	6,26	53,08		302,97			
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.	200		10,78	7,08	17,12		176,12	88/1		
	Пюре картофельное.	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		40,85	27,45	114,81		829,14			
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		
	Кондитерское изделие.	40		3,00	4,72	29,96		166,84	4		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280		8,30	9,38	39,14		265,44			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680	1580	56,87	57,55	43,25	43,59	233,2	228	1508	1494

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

#ССЫЛКА!

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 рисовая на безлактозном молоке.	120	3,19	3,94	30,33	176,53	174/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8.	50	3,3	0,45	19	99,5	14
	Коф напиток с безлактозным молоком с сахаром.	200	3,06	3,36	12,64	85,86	348
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	9,55	7,75	61,97	361,89	
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 растительным.	150	5,65	5,05	34,08	206,99	203/1
	Печень куриная тушеная с овощами.	80	19,02	10,7	11,23	218,38	258/1
	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	38,63	27,58	109,37	856,23	
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
	Батон нарезной Витаминизированный каротином..	25	1,88	0,73	12,85	65,5	8/2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		405	7,15	6,77	62,53	350,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660 1560	56,15 56,83	42,26 42,6	260,1 254,9	1679 1665	

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

#ССЫЛКА!

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 пшеничная на безлактозном молоке.	180		4,45	3,56	33,21	184,97	68/1			
	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		7,45	4,72	63,09	325,85				
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	Суп крестьянский с рисом на курином бульоне.	200		7,84	13,9	21,24	256,68	98			
	Капуста тушеная.	150		3,98	4,23	12,39	106,14	321/1			
	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		43,57	34,19	84,72	794,77				
ПОЛДНИК	Каша геркулесовая на безлактозном молоке.	180		4,34	6,82	31,79	212,17	173/3			
	Компот из яблок.	200		0,12	0,12	12,7	50,96	344			
	Батон нарезной Витаминизированный каротином..	25		1,88	0,73	12,85	65,5	8/2			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		405		6,34	7,67	57,34	328,63				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1820	1720	58,18	58,86	46,74	47,08	231,4	226,2	1559	1545

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

#ССЫЛКА!

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 на безлактозном молоке.	180		3,89		5,54		32,4	202	175/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 .	25		1,65		0,22		9,5	49,75	1/4
	Компот из сухофруктов.	200		0,06		0		11,76	44,78	349
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405		5,6		5,76		53,66	296,53	
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.	200		3,72		7,36		10,58	130	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		31,28		18,99		80,14	579,4	
ПОЛДНИК	Макароны отварные с маслом растительным.	180		5,09		3,94		31,32	180,92	85/1
	Чай с безлактозным молоком с сахаром.	200		0,92		0,16		16,5	74,22	378/1
	Батон нарезной Витаминизированный каротином..	25		1,88		0,73		12,85	65,5	8/2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		405		7,89		4,83		60,67	320,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1750	1650	45,59	46,27	29,74	30,08	220,7	215,5	1307 1293

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 115325922318594162224631579063447765997006712125

Владелец Тактаева Ольга Николаевна

Действителен с 08.07.2024 по 08.07.2025