



*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 белактозном 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 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	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 Витаминиз. 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 белактозном 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 куры.	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 белактозном 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 молокое.	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 куры.	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