



УТВЕРЖДАЮ  
 Руководитель МАДОУ ДС № 1  
 Тактаева О.Н.

План-меню: Меню для детей с 1,5 х до 3х лет. период (зимний) Категория: Ясли

3 марта 2025г.		ВЫХОД	ККАЛ	4 марта 2025г.		ВЫХОД	ККАЛ	5 марта 2025г.		ВЫХОД	ККАЛ	6 марта 2025г.		ВЫХОД	ККАЛ	7 марта 2025г.	
День 1 (понедельник)				День 2 (вторник)				День 3 (среда)				День 4 (четверг)				День 5 (пятница)	
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК			
Каша гречневая молочная с маслом сливочным.	150	201,2	Суп молочный с макаронными изделиями.	150	139,5	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным.	150	179	Суп молочный с крупой (рис) с маслом сливочным.	150	115,1	Каша ячневая молочная с маслом сливочным.	150	172,3			
Батон нарезной витаминизированный каратином - 8 с маслом слив.	40/7	118,2	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 с сыром.	40/15	79,6	Батон нарезной витаминизированный каратином с повидлом.	40/10	104,8	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 с маслом слив.	40/7	79,6	Батон нарезной витаминизированный каратином с сыром.	30/15	114,2			
Чай с сахаром.	180	32,22	Какао с молоком.	180	86,49	Напиток "Витошка" витаминизированный (200), - 353	180	0	Кофейный напиток с молоком.	180	83,03	Чай с молоком с сахаром.	180	77,22			
<b>10:00</b>			<b>10:00</b>			<b>10:00</b>			<b>10:00</b>			<b>10:00</b>					
Сок фруктовый	200	110	Фрукты свежие нарезка.(банан)	95	91,2	Фрукты свежие нарезка.(яблоки)	95	96	Сок фруктовый.	200	110	Фрукты свежие нарезка.(яблоки)	100	96			
<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>					
Нарезка из лука .	15	6,15	Свекла отварная нарезанная соломкой	40	18,2	Икра кабачковая.	40	35,1	Горошек зеленый консервированный.	40	22	Суп с лапшой домашней на мясном бульоне .	180	157,5			
Борщ на мясном бульоне со сметаной .	180	206,2	Суп картофельный с клецками на курином бульоне.	180	217,7	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной.	180	266,7	Суп "Снежок" на курином бульоне со сметаной.	180	214,1	Каша гречневая рассыпчатая .	120	134,5			
Плов из мяса свинины.	180	386,4	Пюре картофельное.	120	146,4	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.	120	165,2	Запеканка картофельная с мясом кури.	180	350,8	Суфле из мяса свинины.	60	157,4			
Напиток "Витошка" витаминизированный.	180	0	Зразы из мяса кури с яйцом.	60	350,8	Шницель из рыбы.	60	149,5	Соус красный основной.	35	35,26	Соус красный основной.	35	35,58			
Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8) .	20	39,8	Компот из сухофруктов (витаминизированный).	180	40,3	Соус красный основной.	35	35,58	Кисель витаминизированный.	180	32,47	Компот из яблок витаминизированный .	180	45,86			
Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8 .	20	34,8	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8)	20	39,8	Чай с сахаром витаминизирован.	180	32,22	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8)	20	39,8	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8) .	20	39,8			
			Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8	40	69,6	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8)	20	39,8	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8	40	69,6	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8 .	40	69,6			
						Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8	40	69,6									
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>ПОЛДНИК</b>			<b>ПОЛДНИК</b>			<b>ПОЛДНИК</b>			<b>ПОЛДНИК</b>					
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным.	150	176,4	Кондитерское изделие	40	166,8	Омлет натуральный запеченный с маслом сливочным.	130	136,6	Чай с сахаром.	180	32,22	Суп молочный с крупой (манка) .	150	134,6			
Кофейный напиток с молоком.	180	83,03	Чай с сахаром	180	32,22	Компот из изюма	180	69,89	Запеканка из творога с молоком сгущенным	105/25	300,1	Гренки (сухарикки) из батона.	15	52,4			
Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	20	34,8	Пудинг из творога с молоком сгущенным	105/25	268,7	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8	20	34,8	Вода питьевая - 375	300	0	Напиток "Витошка" витаминизированный .	180	0			
Вода питьевая	300	0	Вода питьевая	300	0	Вода питьевая	300	0			0	Вода питьевая	0				

10 марта 2025г.		ВЫХОД	ККАЛ	11 марта 2025г.		ВЫХОД	ККАЛ	12 марта 2025г.		ВЫХОД	ККАЛ	13 марта 2025г.		ВЫХОД	ККАЛ	14 марта 2025г.		ВЫХОД	ККАЛ
День 6 (понедельник)				День 7 (вторник)				День 8 (среда)				День 9 (четверг)				День 10 (пятница)			
ЗАВТРАК				ЗАВТРАК				ЗАВТРАК				ЗАВТРАК				ЗАВТРАК			
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным.	150	176,4	Суп молочный с крупой (пшеном) с маслом слив.	150	147,4	Каша молочная рисовая с маслом сливочным.	150	170	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	150	159	Каша манная молочная с маслом сливочным.	150	185,6					
Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек с повидлом .	40/10	59,7	Напиток "Витошка " витаминизированный.	40/7	0	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитекс сыром	40/15	79,6	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек с повидлом .	40/10	104,8	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 с маслом слив.	40/7	79,6					
Какао с молоком.	180	86,49	Батон нарезной Витаминизированный каратином с маслом слив. .	180	118,2	Кофейный напиток с молоком.	180	83,03	Кисель.	180	32,47	Компот из сухофруктов.	180	40,3					
								332,6											
<b>10:00</b>			<b>10:00</b>			<b>10:00</b>		<b>110</b>	<b>10:00</b>			<b>10:00</b>							
Сок фруктовый	200	110	Фрукты свежие нарезка.(банан)	95	91,2	Фрукты свежие нарезка.(яблоки)	95	91,2	Фрукты свежие нарезка.(апельсины)	95	91,2	Фрукты свежие нарезка.(яблоки)	95	91,2					
<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>							
Нарезка из лука.	15	6,15	Свекла отварная нарезаная	40	18,2	Суп гороховый на курином бульоне	180	220,9	Суп крестьянский с рисом на курином бульоне.	180	191,2	Горошек зеленый консервированный.	40	22					
Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне.	180	214,4	Щи на мясном бульоне со сметаной.	180	130,8	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.	120	165,2	Капуста тушеная (из свежей капусты) .	120	100,9	Свекольник на мясном бульоне со сметаной.	180	199,3					
Каша рисовая рассыпчатая.	120	147,7	Пюре картофельное.	120	146,4	Печень куриная тушеная в молочном соусе.	60	161,6	Котлета из мяса куры.	60	142,4	Жаркое по-домашнему с мясом свинины.	180	210,3					
Гуляш из мяса свинины .	60	253,5	Котлета из рыбы.	60	188,4	Компот из изюма витаминизированный.	180	66,13	Напиток "Витошка " витаминизированный.	180	0	Кисель витаминизированный	180	32,47					
Чай с сахаром витаминизир.	180	32,22	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8) .	180	40,3	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8) .	20	39,8	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8) .	20	39,8	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8)	20	39,8					
Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8) .	20	39,8	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8 .	20	39,8	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8 .	20	34,8	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8 .	40	69,6	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8	40	69,6					
Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8 .	20	34,8	Компот из сухофруктов (витаминизированный).	40	69,6														
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>ПОЛДНИК</b>			<b>ПОЛДНИК</b>			<b>ПОЛДНИК</b>			<b>ПОЛДНИК</b>							
Ватрушки с начинкой (повидло, творог).	60	238,3	Вареники ленивые из творога.с молоком сгущ	120	306,8	Омлет натуральный запеченный с маслом сливочным.	130	136,6	Запеканка из творога с молоком сгущенным.	105/25	273,6	Макаронны отварные запеченные с сыром.	150/15	219,4					
Молоко кипяченое.	180	108	Чай с сахаром .	200	32,22	Какао с молоком.	180	86,49	Чай с сахаром.	180	45,86	Чай с молоком с сахаром	180	77,22					
Вода питьевая .	300	0	Вода питьевая .	300	0	Батон нарезной Витаминизированный каратином .	20	52,4	Вода питьевая .	300	0	Батон нарезной Витаминизированный каратином полдник	20	52,4					
			Кондитерское изделие.	40	166,8	Вода питьевая - 375	300	0				Вода питьевая .	300	0					

17 марта 2025г.		ВЫХОД	ККАЛ	18 марта 2025г.		ВЫХОД	ККАЛ	19 марта 2025г.		ВЫХОД	ККАЛ	20 марта 2025г		ВЫХОД	ККАЛ	21 марта 2025г.		ВЫХОД	ККАЛ
День 1 (понедельник)				День 2 (вторник)				День 3 (среда)				День 4 (четверг)				День 5 (пятница)			
ЗАВТРАК				ЗАВТРАК				ЗАВТРАК				ЗАВТРАК				ЗАВТРАК			
Каша гречневая молочная с маслом сливочным.	150	201,2	Суп молочный с макаронными изделиями.	150	139,5	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным.	150	179	Суп молочный с крупой (рис) с маслом сливочным.	150	115,1	Каша ячневая молочная с маслом сливочным .	150	172,3					
Батон нарезной витаминизированный каратином - 8 с маслом слив.	40/7	118,2	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 с сыром.	40/15	79,6	Батон нарезной витаминизированный каратином с повидлом .	40/10	104,8	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 с маслом слив.	40/7	79,6	Батон нарезной витаминизированный каратином с сыром .	30/15	114,2					
Чай с сахаром.	180	32,22	Какао с молоком.	180	86,49	Напиток "Витошка " витаминизированный (200), - 353	180	0	Кофейный напиток с молоком.	180	83,03	Чай с молоком с сахаром.	180	77,22					
<b>10:00</b>																			
Сок фруктовый	200	110	Фрукты свежие нарезка.(банан)	95	91,2	Фрукты свежие нарезка.(яблоки)	95	96	Сок фруктовый.	200	110	Фрукты свежие нарезка.(яблоки)	100	96					
<b>ОБЕД</b>																			
Нарезка из лука .	15	6,15	Свекла отварная нарезанная соломкой	40	18,2	Икра кабачковая.	40	35,1	Горошек зеленый консервированный.	40	22	Суп с лапшой домашней на мясном бульоне .	180	157,5					
Борщ на мясном бульоне со сметаной .	180	206,2	Суп картофельный с клецками на курином бульоне.	180	217,7	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной.	180	266,7	Суп "Снежок" на курином бульоне со сметаной.	180	214,1	Каша гречневая рассыпчатая .	120	134,5					
Плов из мяса свинины.	180	386,4	Пюре картофельное.	120	146,4	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.	120	165,2	Запеканка картофельная с мясом кури.	180	350,8	Суфле из мяса свинины.	60	157,4					
Напиток "Витошка " витаминизированный.	180	0	Зразы из мяса кури с яйцом.	60	350,8	Шницель из рыбы.	60	149,5	Соус красный основной.	35	35,26	Соус красный основной.	35	35,58					
Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8) .	20	39,8	Компот из сухофруктов (витаминизированный).	180	40,3	Соус красный основной.	35	35,58	Кисель витаминизированный.	180	32,47	Компот из яблок витаминизированный .	180	45,86					
Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8 .	20	34,8	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8)	20	39,8	Чай с сахаром витаминизирован.	180	32,22	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8)	20	39,8	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8) .	20	39,8					
			Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8	40	69,6	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8)	20	39,8	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8	40	69,6	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8 .	40	69,6					
						Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8	40	69,6											
<b>ПОЛДНИК</b>																			
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным.	150	176,4	Кондитерское изделие	40	166,8	Омлет натуральный запеченный с маслом сливочным.	130	136,6	Чай с сахаром.	180	32,22	Суп молочный с крупой (манка) .	150	134,6					
Кофейный напиток с молоком.	180	83,03	Чай с сахаром	180	32,22	Компот из изюма	180	69,89	Запеканка из творога с молоком сгущенным	105/25	300,1	Гренки (сухарикки) из батона.	15	52,4					
Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	20	34,8	Пудинг из творога с молоком сгущенным	105/25	268,7	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8	20	34,8	Вода питьевая - 375	300	0	Напиток "Витошка " витаминизированный .	180	0					
Вода питьевая	300	0	Вода питьевая	300	0	Вода питьевая	300	0			0	Вода питьевая	0						

24 марта 2025г.	ВЫХОД	ККАЛ	25 марта 2025г.	ВЫХОД	ККАЛ	26 марта 2025г.	ВЫХОД	ККАЛ	27 марта 2025г	ВЫХОД	ККАЛ	28 марта 2025г.	ВЫХОД	ККАЛ
День 6 (понедельник)			День 7 (вторник)			День 8 (среда)			День 9 (четверг)			День 10 (пятница)		
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным.	150	176,4	Суп молочный с крупой (пшеном) с маслом слив.	150	147,4	Каша молочная рисовая с маслом сливочным.	150	170	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	150	159	Каша манная молочная с маслом сливочным.	150	185,6
Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек с повидлом .	40/10	59,7	Напиток "Витошка " витаминизированный.	40/7	0	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитекс сыром	40/15	79,6	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек с повидлом .	40/10	104,8	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 с маслом слив.	40/7	79,6
Какао с молоком.	180	86,49	Батон нарезной витаминизированный каратином с маслом слив. .	180	118,2	Кофейный напиток с молоком.	180	83,03	Кисель.	180	32,47	Компот из сухофруктов.	180	40,3
								332,6						
<b>10:00</b>			<b>10:00</b>			<b>10:00</b>		<b>110</b>	<b>10:00</b>			<b>10:00</b>		
Сок фруктовый	200	110	Фрукты свежие нарезка.(банан)	95	91,2	Фрукты свежие нарезка.(яблоки)	95	91,2	Фрукты свежие нарезка.)(апельсины)	95	91,2	Фрукты свежие нарезка.(яблоки)	95	91,2
<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>		
Нарезка из лука.	15	6,15	Свекла отварная нарезаная	40	18,2	Суп гороховый на курином бульоне	180	220,9	Суп крестьянский с рисом на курином бульоне.	180	191,2	Горошек зеленый консервированный.	40	22
Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне.	180	214,4	Щи на мясном бульоне со сметаной.	180	130,8	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.	120	165,2	Капуста тушеная (из свежей капусты) .	120	100,9	Свекольник на мясном бульоне со сметаной.	180	199,3
Каша рисовая рассыпчатая.	120	147,7	Пюре картофельное.	120	146,4	Печень куриная тушеная в молочном соусе.	60	161,6	Котлета из мяса куры.	60	142,4	Жаркое по-домашнему с мясом свинины.	180	210,3
Гуляш из мяса свинины .	60	253,5	Котлета из рыбы.	60	188,4	Компот из изюма витаминизированный.	180	66,13	Напиток "Витошка " витаминизированный.	180	0	Кисель витаминизированный	180	32,47
Чай с сахаром витаминизир.	180	32,22	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8) .	180	40,3	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8) .	20	39,8	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8) .	20	39,8	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8)	20	39,8
Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8) .	20	39,8	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8 .	20	39,8	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8 .	20	34,8	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8 .	40	69,6	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8	40	69,6
Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8 .	20	34,8	Компот из сухофруктов (витаминизированный).	40	69,6									
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>ПОЛДНИК</b>			<b>ПОЛДНИК</b>			<b>ПОЛДНИК</b>			<b>ПОЛДНИК</b>		
Ватрушки с начинкой (повидло, творог).	60	238,3	Вареники ленивые из творога.с молоком сгущ	120	306,8	Омлет натуральный запеченный с маслом сливочным.	130	136,6	Запеканка из творога с молоком сгущенным.	105/25	273,6	Макароны отварные запеченные с сыром.	150/15	219,4
Молоко кипяченое.	180	108	Чай с сахаром .	200	32,22	Какао с молоком.	180	86,49	Чай с сахаром.	180	45,86	Чай с молоком с сахаром	180	77,22
Вода питьевая .	300	0	Вода питьевая .	300	0	Батон нарезной витаминизированный каратином .	20	52,4	Вода питьевая .	300	0	Батон нарезной витаминизированный каратином полдник	20	52,4
			Кондитерское изделие.	40	166,8	Вода питьевая - 375	300	0				Вода питьевая .	300	0
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>ПОЛДНИК</b>			<b>ПОЛДНИК</b>			<b>ПОЛДНИК</b>			<b>ПОЛДНИК</b>		
Ватрушки с начинкой (повидло, творог).	80	317,8	Вареники ленивые из творога.с молоком сгущ	120	354	Омлет натуральный запеченный с маслом сливочным.	150	157,6	Запеканка из творога с молоком сгущенным.	120	312,7	Макароны отварные запеченные с сыром.	180	269,1
Молоко кипяченое.	200	120	Чай с сахаром .	200	35,8	Какао с молоком.	200	96,1	Чай с сахаром.	200	50,96	Чай с молоком с сахаром	200	77,02
Вода питьевая .	300	0	Вода питьевая .	300	0	Батон нарезной витаминизированный каратином .	25	65,5	Вода питьевая .	300	0	Батон нарезной витаминизированный каратином полдник	25	65,5
			Кондитерское изделие.	40	166,8	Вода питьевая - 375	300	0				Вода питьевая .	300	0

31 марта 2025г.	ВЫХОД	ККАЛ
День 1 (понедельник)		
<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша гречневая молочная с маслом сливочным.	150	201,2
Батон нарезной Витаминизированный каратином - 8 с маслом слив.	40/7	118,2
Чай с сахаром.	180	32,22
<b>10:00</b>		
Сок фруктовый	200	110
<b>ОБЕД</b>		
Нарезка из лука .	15	6,15
Борщ на мясном бульоне со сметаной .	180	206,2
Плов из мяса свинины.	180	386,4
Напиток "Витошка " витаминизированный.	180	0
Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8) .	20	39,8
Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8 .	20	34,8
<b>ПОЛДНИК</b>		
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным.	150	176,4
Кофейный напиток с молоком.	180	83,03
Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	20	34,8
Вода питьевая	300	0

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 115325922318594162224631579063447765997006712125

Владелец Тактаева Ольга Николаевна

Действителен с 08.07.2024 по 08.07.2025