



УТВЕРЖДАЮ
 МАДОУ ДС № 1
 Тактаева О.Н.

План-меню: Меню для детей с 3х до 7 ми лет.период (зимний) Категория: Детский сад

3 марта 2025г.		4 марта 2025г.		5 марта 2025г.		6 марта 2025г.		7 марта 2025г.							
ВЫХОД	ККАЛ	ВЫХОД	ККАЛ	ВЫХОД	ККАЛ	ВЫХОД	ККАЛ	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.	180	214,4	Суп молочный с макаронными изделиями.	180	167,4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным.	180	212,8	Суп молочный с крупой (рис) с маслом сливочным.	180	138,2	Каша ячневая молочная с маслом сливочным .	180	206,7	
Батон нарезной витаминизированный каратином - 8 с маслом слив.	50/10	161,4	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 с сыром.	50/20	67,6	Батон нарезной витаминизированный каратином с повидлом .	50/15	108,8	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 с маслом слив.	50/10	99,5	Батон нарезной витаминизированный каратином с сыром .	50/15	161,4	
Чай с сахаром.	200	35,8	Какао с молоком.	200	96,1	Напиток "Витошка " витаминизированный (200), - 353	200	0	Кофейный напиток с молоком.	200	92,26	Чай с молоком с сахаром.	200	77,02	
10:00		10:00		10:00		10:00		10:00		10:00		10:00		10:00	
Сок фруктовый	200	110	Фрукты свежие нарезка.(банан)	100	96	Фрукты свежие нарезка.(яблоки)	100	96	Сок фруктовый.	200	110	Фрукты свежие нарезка.(яблоки)	100	96	
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Нарезка из лука .	20	8,2	Суп картофельный с клецками на курином бульоне.	200	27,3	Икра кабачковая.	60	46,8	Горошек зеленый консервированный.	60	33	Суп с лапшой домашней на мясном бульоне .	200	175	
Борщ на мясном бульоне со сметаной .	200	231,3	Пюре картофельное.	150	241,8	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной.	200	296,3	Суп "Снежок" на курином бульоне со сметаной.	200	237,9	Каша гречневая рассыпчатая .	150	168,2	
Плов из мяса свинины.	200	429,4	Зразы из мяса кури с яйцом.	80	183	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.	150	206,6	Запеканка картофельная с мясом кури.	200	293,8	Суфле из мяса свинины.	80	209,8	
Напиток "Витошка " витаминизированный.	200	0	Компот из сухофруктов (витаминизированный).	200	467,7	Шницель из рыбы.	80	199,3	Соус красный основной.	50	50,83	Соус красный основной.	50	50,83	
Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8) .	30	59,7	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8)	30	49,75	Соус красный основной.	50	50,83	Кисель витаминизированный.	200	36,08	Компот из яблок витаминизированный .	200	50,96	
Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8 .	25	52,2	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8	50	87	Чай с сахаром витаминизирован.	200	35,8	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8)	30	59,7	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8) .	30	59,7	
						Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8)	25	49,75	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8	50	87	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8 .	50	87	
						Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8	25	87							
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным.	180	211,7	Кондитерское изделие	40	307,1	Омлет натуральный запеченный с маслом сливочным.	150	157,6	Чай с сахаром.	200	35,8	Суп молочный с крупой (манка) .	180	161,6	
Кофейный напиток с молоком.	200	92,26	Чай с сахаром	200	35,8	Компот из изюма полдник.	200	73,48	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120	375,1	Гренки (сухарикки) из батона.	20	65,5	
Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	25	43,5	Пудинг из творога с молоком сгущенным	120/30	166,8	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8	25	43,5	Вода питьевая - 375	300	0	Напиток "Витошка " витаминизированный .	200	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.	180	211,7	Суп молочный с крупой (пшеном) с маслом слив.	180	176,9	Каша молочная рисовая с маслом сливочным.	180	204	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	180	199,6	Каша манная молочная с маслом сливочным.	180	175					
Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек с повидлом .	50/15	79,6	Напиток "Витошка " витаминизированный.	200	0	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитекс сыром	50/15	67,6	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек с повидлом .	50/15	104,8	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 с маслом слив.	50/10	99,5					
Какао с молоком.	200	96,1	Батон нарезной Витаминизированный каратином с маслом слив. .	50/10	161,4	Кофейный напиток с молоком.	200	92,26	Кисель.	200	36,08	Компот из сухофруктов.	200	349					
10:00			10:00			10:00			10:00			10:00							
Сок фруктовый	200	110	Фрукты свежие нарезка.(банан)	100	96	Фрукты свежие нарезка.(яблоки)	100	96	Фрукты свежие нарезка.(апельсины)	100	96	Фрукты свежие нарезка.(яблоки)	100	96					
ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД							
Нарезка из лука.	20	8,2	Свекла отварная нарезаная	60	27,3	Суп гороховый на курином бульоне	200	245,5	Суп крестьянский с рисом на курином бульоне.	200	256,7	Горошек зеленый консервированный.	60	33					
Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне.	200	238,3	Щи на мясном бульоне со сметаной.	200	145,4	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.	150	206,6	Капуста тушеная (из свежей капусты) .	150	128,8	Свекольник на мясном бульоне со сметаной.	200	244,9					
Каша рисовая рассыпчатая.	150	184,6	Пюре картофельное.	150	183	Печень куриная тушеная в молочном соусе.	80	215,5	Котлета из мяса куры.	80	238,5	Жаркое по-домашнему с мясом свинины.	200	233,6					
Гуляш из мяса свинины .	80	342,2	Котлета из рыбы.	80	251,2	Компот из изюма витаминизированный.	200	52,2	Напиток "Витошка " витаминизированный.	200	0	Кисель витаминизированный	200	36,08					
Чай с сахаром витаминизир.	200	35,8	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8) .	30	44,78	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8) .	30	59,7	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8) .	30	59,7	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8)	30	59,7					
Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8) .	30	59,7	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8 .	50	59,7	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8 .	25	52,2	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8 .	50	87	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8	50	87					
Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8 .	50	52,2	Компот из сухофруктов (витаминизированный).	200	87														
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК							
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	Макаронны 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					

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.	180	214,4	Суп молочный с макаронными изделиями.	180	167,4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным.	180	212,8	Суп молочный с крупой (рис) с маслом сливочным.	180	138,2	Каша ячневая молочная с маслом сливочным .	180	206,7
Батон нарезной витаминизированный каратином - 8 с маслом слив.	50/10	161,4	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 с сыром.	50/20	67,6	Батон нарезной витаминизированный каратином с повидлом .	50/15	108,8	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 с маслом слив.	50/10	99,5	Батон нарезной витаминизированный каратином с сыром .	50/15	161,4
Чай с сахаром.	200	35,8	Какао с молоком.	200	96,1	Напиток "Витошка " витаминизированный (200), - 353	200	0	Кофейный напиток с молоком.	200	92,26	Чай с молоком с сахаром.	200	77,02
10:00			10:00			10:00			10:00			10:00		
Сок фруктовый	200	110	Фрукты свежие нарезка.(банан)	100	96	Фрукты свежие нарезка.(яблоки)	100	96	Сок фруктовый.	200	110	Фрукты свежие нарезка.(яблоки)	100	96
ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД		
Нарезка из лука .	20	8,2	Суп картофельный с клецками на курином бульоне.	200	27,3	Икра кабачковая.	60	46,8	Горошек зеленый консервированный.	60	33	Суп с лапшой домашней на мясном бульоне .	200	175
Борщ на мясном бульоне со сметаной .	200	231,3	Пюре картофельное.	150	241,8	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной.	200	296,3	Суп "Снежок" на курином бульоне со сметаной.	200	237,9	Каша гречневая рассыпчатая .	150	168,2
Плов из мяса свинины.	200	429,4	Зразы из мяса куры с яйцом.	80	183	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.	150	206,6	Запеканка картофельная с мясом куры.	200	293,8	Суфле из мяса свинины.	80	209,8
Напиток "Витошка " витаминизированный.	200	0	Компот из сухофруктов (витаминизированный).	200	467,7	Шницель из рыбы.	80	199,3	Соус красный основной.	50	50,83	Соус красный основной.	50	50,83
Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8) .	30	59,7	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8)	30	49,75	Соус красный основной.	50	50,83	Кисель витаминизированный.	200	36,08	Компот из яблок витаминизированный .	200	50,96
Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8 .	25	52,2	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8	50	87	Чай с сахаром витаминизирован.	200	35,8	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8)	30	59,7	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8) .	30	59,7
						Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8)	25	49,75	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8	50	87	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8 .	50	87
						Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8	25	87						
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК		
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным.	180	211,7	Кондитерское изделие	40	307,1	Омлет натуральный запеченный с маслом сливочным.	150	157,6	Чай с сахаром.	200	35,8	Суп молочный с крупой (манка) .	180	161,6
Кофейный напиток с молоком.	200	92,26	Чай с сахаром	200	35,8	Компот из изюма полдник.	200	73,48	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120	375,1	Гренки (сухарикки) из батона.	20	65,5
Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	25	43,5	Пудинг из творога с молоком сгущенным	120/30	166,8	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8	25	43,5	Вода питьевая - 375	300	0	Напиток "Витошка " витаминизированный .	200	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.	180	211,7	Суп молочный с крупой (пшеном) с маслом слив.	180	176,9	Каша молочная рисовая с маслом сливочным.	180	204	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	180	199,6	Каша манная молочная с маслом сливочным.	180	175
Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек с повидлом .	50/15	79,6	Напиток "Витошка " витаминизированный.	200	0	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитекс сыром	50/15	67,6	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек с повидлом .	50/15	104,8	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 с маслом слив.	50/10	99,5
Какао с молоком.	200	96,1	Батон нарезной Витаминизированный каратином с маслом слив. .	50/10	161,4	Кофейный напиток с молоком.	200	92,26	Кисель.	200	36,08	Компот из сухофруктов.	200	349
10:00			10:00			10:00			10:00			10:00		
Сок фруктовый	200	110	Фрукты свежие нарезка.(банан)	100	96	Фрукты свежие нарезка.(яблоки)	100	96	Фрукты свежие нарезка.(апельсины)	100	96	Фрукты свежие нарезка.(яблоки)	100	96
ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД		
Нарезка из лука.	20	8,2	Свекла отварная нарезаная	60	27,3	Суп гороховый на курином бульоне	200	245,5	Суп крестьянский с рисом на курином бульоне.	200	256,7	Горошек зеленый консервированный.	60	33
Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне.	200	238,3	Щи на мясном бульоне со сметаной.	200	145,4	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.	150	206,6	Капуста тушеная (из свежей капусты) .	150	128,8	Свекольник на мясном бульоне со сметаной.	200	244,9
Каша рисовая рассыпчатая.	150	184,6	Пюре картофельное.	150	183	Печень куриная тушеная в молочном соусе.	80	215,5	Котлета из мяса кури.	80	238,5	Жаркое по-домашнему с мясом свинины.	200	233,6
Гуляш из мяса свинины .	80	342,2	Котлета из рыбы.	80	251,2	Компот из изюма витаминизированный.	200	52,2	Напиток "Витошка " витаминизированный.	200	0	Кисель витаминизированный	200	36,08
Чай с сахаром витаминизир.	200	35,8	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8) .	30	44,78	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8) .	30	59,7	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8) .	30	59,7	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8)	30	59,7
Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8) .	30	59,7	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8 .	50	59,7	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8 .	25	52,2	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8 .	50	87	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8	50	87
Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8 .	50	52,2	Компот из сухофруктов (витаминизированный).	200	87									
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК		
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	Макаронны 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)		
ЗАВТРАК		
Каша гречневая молочная с маслом сливочным.	180	214,4
Батон нарезной Витаминизированный каратином - 8 с маслом слив.	50/10	161,4
Чай с сахаром.	200	35,8
10:00		
Сок фруктовый	200	110
ОБЕД		
Нарезка из лука .	20	8,2
Борщ на мясном бульоне со сметаной .	200	231,3
Плов из мяса свинины.	200	429,4
Напиток "Витошка " витаминизированный.	200	0
Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8) .	30	59,7
Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8 .	25	52,2
ПОЛДНИК		
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным.	180	211,7
Кофейный напиток с молоком.	200	92,26
Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	25	43,5
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