



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ ДС № 1
Тактаева О.Н.

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

3 марта 2025г.		4 марта 2025г.		5 марта 2025г.		6 марта 2025г		7 марта 2025г.						
День 1 (понедельник)		День 2 (вторник)		День 3 (среда)		День 4 (четверг)		День 5 (пятница)						
ЗАВТРАК	ВЫХОД	ККАЛ	ЗАВТРАК	ВЫХОД	ККАЛ	ЗАВТРАК	ВЫХОД	ККАЛ	ЗАВТРАК	ВЫХОД	ККАЛ			
Каша гречневая с безлактозным молоком.	180	198	Суп на безлактозном молоке с макаронными изделиями.	180	116,3	Каша пшеничная на безлактозном молоке.	180	18,62	Суп на безлактозном молоке с крупой.	180	153,8	Каша ячневая на безлактозном молоке.	180	179
Батон нарезной витаминизированный каратином.	50	131	Какао с безлактозным молоком.	200	99,5	Батон нарезной витаминизированный каратином с повидлом	50/15	104,8	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8.	50	49,75	Батон нарезной витаминизированный каратином.	50	131
Чай с сахаром .	200	35,8	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8.	50	74,61	Напиток "Витошка " витаминизированный	200	0	Кофейный напиток с безлактозным молоком с сахаром.	200	85,86	Чай с безлактозным молоком с сахаром.	200	74,22
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 мясном бульоне.	200	27,3	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	200	296,3	Горошек зеленый консервированный.	60	33	Суп с лапшой домашней на мясном бульоне.	200	175
Борщ на мясном бульоне.	200	231,3	Пюре картофельное .	150	241,8	Макаронные изделия отварные с маслом растительным.	150	207	Суп "Снежок" на курином бульоне.	200	100,2	Каша гречневая рассыпчатая.	150	174,6
Плов из мяса свинины.	200	429,4	Зразы из мяса курицы с яйцом.	80	183	Шницель из рыбы.	80	199,3	Запеканка картофельная с мясом курицы.	200	467,6	Суфле из мяса свинины.	80	209,8
Напиток "Витошка " витаминизированный.	200	0	Компот из сухофруктов (витаминизированный).	200	467,7	Соус красный основной .	50	50,83	Соус красный основной.	50	50,83	Соус красный основной.	50	50,53
Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	30	59,7	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	30	59,7	Чай с сахаром.	200	35,8	Кисель витаминизированный обед	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	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	25	49,75	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	30	59,7	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	30	59,7
						Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	50	87	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	50	87	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	50	87
						Икра кабачковая (60), - 73	60							
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК		
Каша на безлактозном молоке геркулесовая.	180	212,2	Каша манная на безлактозном молоке .	180	202	Яйцо отварное .	40	157,6	Каша рисовая на безлактозном молоке.	180	176,5	Суп на безлактозном молоке с крупой (манка)	180	151,3
Кофейный напиток с безлактозным молоком с сахаром.	200	85,86	Чай с сахаром	200	35,8	Компот из изюма витаминизированный	200	73,48	Чай с сахаром	200	35,8	Напиток "Витошка " витаминизированный	0	65,5
Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8	25	43,5	Вода питьевая	300	166,8	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8	25	43,5	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8	25	43,5	Гренки (сухарикки) из батона .	65,5	0
Вода питьевая	300	0	Кондитерское изделие	40	0	Вода питьевая	300	0	Вода питьевая - 375	300	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 на безлактозном молоке геркулесовая.	180	212,7	Суп на безлактозном молоке с крупой (пшено).	180	172	Каша на безлактозном молоке геркулесовая .	180	176,5	Каша пшеничная на безлактозном молоке.	180	185	Каша манная на безлактозном молоке.	180	202					
Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 с повидлом.	50/15	79,6	Батон нарезной витаминизированный каратином.	50	131	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8.	50	99,5	Батон нарезной витаминизированный каратином с повидлом	50/15	104,8	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8.	50	49,75					
Какао с безлактозным молоком.	200	74,61	Напиток "Витошка " витаминизированный .	200	0	Кофейный напиток с безлактозным молоком с сахаром.	200	85,86	Кисель.	200	36,08	Компот из сухофруктов .	200	44,78					
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 нарезанная соломкой(60), - 135	60	27,3	Суп гороховый на курином бульоне.	200	245,5	Суп крестьянский с рисом на курином бульоне.	200	256,7	Свекольник на мясном бульоне.	200	33					
Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульон.	200	238,3	Щи на мясном бульоне.	200	176,1	Макаронные изделия отварные с маслом растительным.	150	207	Капуста тушеная (из свежей капусты) .	120	103,1	Жаркое по-домашнему с мясом свинины.	200	130					
Каша рисовая рассыпчатая диет.	150	184,6	Пюре картофельное .	150	183	Печень куриная тушеная .	80	218,4	Котлета из мяса кури.	80	235,5	Кисель(200) витаминизированный .	200	233,6					
Гуляш из мяса свинины .	80	342,2	Котлета из рыбы.	80	251,2	Компот из изюма витаминизированный.	200	73,48	Напиток "Витошка " витаминизированный.	200	0	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	30	36,08					
Чай с сахаром.	200	35,8	Компот из сухофруктов (витаминизированный).	200	44,78	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 пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	30	59,7	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8) .	30	59,7	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	25	52,2	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	25	87	Горошек зеленый консервированный .	60	87					
Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8 .	50	52,2	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	50	87														
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК							
Ватрушки с начинкой	80	317,8	Каша манная на безлактозном молоке.	180	62,8	Яйцо отварное .	40	202	Каша на безлактозном молоке геркулесовая.	180	212,2	Макаронны отварные с маслом растительным.	180	180,9					
Молоко безлактозное кипяченое.	200	120	Чай с сахаром.	200	35,8	Какао с безлактозным молоком.	200	82,9	Батон нарезной витаминизированный каратином .	25	50,96	Чай с безлактозным молоком с сахаром .	200	74,22					
Вода питьевая .	300	0	Кондитерское изделие	40	0	Батон нарезной витаминизированный каратином.	25	65,5	Чай с сахаром.	200	65,5	Батон нарезной витаминизированный каратином.	25	65,5					
			Вода питьевая .	300	0	Вода питьевая - 375	300	0	Вода питьевая .	300	0	Вода питьевая .	300						

17марта 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 с безлактозным молоком.	180	198	Суп на безлактозном молоке с макаронными изделиями.	180	116,3	Каша пшеничная на безлактозном молоке.	180	18,62	Суп на безлактозном молоке с крупой.	180	153,8	Каша ячневая на безлактозном молоке.	180	179					
Батон нарезной витаминизированный каратином.	50	131	Какао с безлактозным молоком.	200	99,5	Батон нарезной витаминизированный каратином с повидлом	50/15	104,8	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8.	50	49,75	Батон нарезной витаминизированный каратином.	50	131					
Чай с сахаром .	200	35,8	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8.	50	74,61	Напиток "Витошка " витаминизированный	200	0	Кофейный напиток с безлактозным молоком с сахаром.	200	85,86	Чай с безлактозным молоком с сахаром.	200	74,22					
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 мясном бульоне.	200	27,3	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	200	296,3	Горошек зеленый консервированный.	60	33	Суп с лапшой домашней на мясном бульоне.	200	175					
Борщ на мясном бульоне.	200	231,3	Пюре картофельное .	150	241,8	Макаронные изделия отварные с маслом растительным.	150	207	Суп "Снежок" на курином бульоне.	200	100,2	Каша гречневая рассыпчатая.	150	174,6					
Плов из мяса свинины.	200	429,4	Зразы из мяса курицы с яйцом.	80	183	Шницель из рыбы.	80	199,3	Запеканка картофельная с мясом курицы.	200	467,6	Суфле из мяса свинины.	80	209,8					
Напиток "Витошка " витаминизированный.	200	0	Компот из сухофруктов (витаминизированный).	200	467,7	Соус красный основной .	50	50,83	Соус красный основной.	50	50,83	Соус красный основной.	50	50,53					
Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	30	59,7	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	30	59,7	Чай с сахаром.	200	35,8	Кисель витаминизированный обед	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	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	25	49,75	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	30	59,7	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	30	59,7					
						Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	50	87	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	50	87	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	50	87					
						Икра кабачковая (60), - 73	60												
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК							
Каша на безлактозном молоке геркулесовая.	180	212,2	Каша манная на безлактозном молоке .	180	202	Яйцо отварное .	40	157,6	Каша рисовая на безлактозном молоке.	180	176,5	Суп на безлактозном молоке с крупой (манка)	180	151,3					
Кофейный напиток с безлактозным молоком с сахаром.	200	85,86	Чай с сахаром	200	35,8	Компот из изюма витаминизированный	200	73,48	Чай с сахаром	200	35,8	Напиток "Витошка " витаминизированный	0	65,5					
Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8	25	43,5	Вода питьевая	300	166,8	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8	25	43,5	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8	25	43,5	Гренки (сухарикки) из батона .	65,5	0					
Вода питьевая	300	0	Кондитерское изделие	40	0	Вода питьевая	300	0	Вода питьевая - 375	300	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 на безлактозном молоке геркулесовая.	180	212,7	Суп на безлактозном молоке с крупой (пшено).	180	172	Каша на безлактозном молоке геркулесовая .	180	176,5	Каша пшеничная на безлактозном молоке.	180	185	Каша манная на безлактозном молоке.	180	202
Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 с повидлом.	50/15	79,6	Батон нарезной Витаминизированный каратином.	50	131	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8.	50	99,5	Батон нарезной Витаминизированный каратином с повидлом	50/15	104,8	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8.	50	49,75
Какао с безлактозным молоком.	200	74,61	Напиток "Витошка " витаминизированный .	200	0	Кофейный напиток с безлактозным молоком с сахаром.	200	85,86	Кисель.	200	36,08	Компот из сухофруктов .	200	44,78
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 нарезанная соломкой(60), - 135	60	27,3	Суп гороховый на курином бульоне.	200	245,5	Суп крестьянский с рисом на курином бульоне.	200	256,7	Свекольник на мясном бульоне.	200	33
Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульон.	200	238,3	Щи на мясном бульоне.	200	176,1	Макаронные изделия отварные с маслом растительным.	150	207	Капуста тушеная (из свежей капусты) .	120	103,1	Жаркое по-домашнему с мясом свинины.	200	130
Каша рисовая рассыпчатая диет.	150	184,6	Пюре картофельное .	150	183	Печень куриная тушеная .	80	218,4	Котлета из мяса кури.	80	235,5	Кисель(200) витаминизированный .	200	233,6
Гуляш из мяса свинины .	80	342,2	Котлета из рыбы.	80	251,2	Компот из изюма витаминизированный.	200	73,48	Напиток "Витошка " витаминизированный.	200	0	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	30	36,08
Чай с сахаром.	200	35,8	Компот из сухофруктов (витаминизированный).	200	44,78	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 пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	30	59,7	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8) .	30	59,7	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	25	52,2	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	25	87	Горошек зеленый консервированный .	60	87
Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8 .	50	52,2	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	50	87									
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК		
Ватрушки с начинкой	80	317,8	Каша манная на безлактозном молоке.	180	62,8	Яйцо отварное .	40	202	Каша на безлактозном молоке геркулесовая.	180	212,2	Макаронны отварные с маслом растительным.	180	180,9
Молоко безлактозное кипяченое.	200	120	Чай с сахаром.	200	35,8	Какао с безлактозным молоком.	200	82,9	Батон нарезной Витаминизированный каратином .	25	50,96	Чай с безлактозным молоком с сахаром .	200	74,22
Вода питьевая .	300	0	Кондитерское изделие	40	0	Батон нарезной Витаминизированный каратином.	25	65,5	Чай с сахаром.	200	65,5	Батон нарезной Витаминизированный каратином.	25	65,5
			Вода питьевая .	300	0	Вода питьевая - 375	300	0	Вода питьевая .	300	0	Вода питьевая .	300	

31 марта 2025г.	ВЫХОД	ККАЛ
День 1 (понедельник)		
ЗАВТРАК		
Каша гречневая с безлактозным молоком.	180	198
Батон нарезной витаминизированный каратином.	50	131
Чай с сахаром .	200	35,8
10:00		
Сок фруктовый	200	110
ОБЕД		
Нарезка из лука.	20	8,2
Борщ на мясном бульоне.	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 на безлактозном молоке геркулесовая.	180	212,2
Кофейный напиток с безлактозным молоком с сахаром.	200	85,86
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