

МЕНЮ

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад
общеразвивающего вида № 1
с приоритетным осуществлением
деятельности по
художественно-эстетическому
направлению

УТВЕРЖДАЮ:

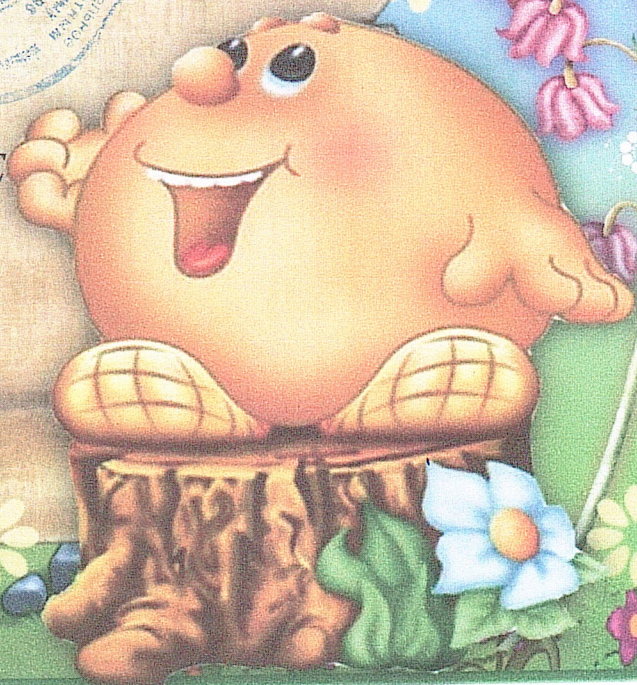
Заведующий МАДОУ ДС № 1

О.Н. Тактаева

с «01» июня 2025г.



ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ
период летне - осенний
дети с 3 х до 7ми лет



Меню приготавливаемых блюд.

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

Сезон летне - осенний.

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Сезон летне - осенний.								
Возрастная категория: с 3х до 7-ми лет.								
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл								
День 1 (понедельник).								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями с масл сливоч.		180	6,14	7	19,8	167,4	120
	Батон нарезной витаминиз. каротином с сыром.		50	3,13	7,31	20,73	161,4	9
	Какао с молоком.		200	3,38	3,5	12,88	96,1	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			445	12,65	17,81	53,41	424,9	
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	0,82	0,16	26,20	110	96
ОБЕД	Нарезка из лука.		20	0,28	0,04	1,64	8,2	130
	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной.		200	9,96	17,08	20,56	296,34	104
	Каша гречневая рассыпчатая.		150	6,33	3,2	28,59	168,17	65
	Котлета домашняя из мяса свинины.		80	15,81	31,34	10,7	431,32	271
	Соус красный основной.		50	0,86	3,07	4,8	50,83	331
	Компот из сухофруктов (витаминизированный).		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			705	36,82	52,39	101,67	1089,41	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный запеченный с масл. сливочным.		150	9,11	11,55	4,15	157,56	210
	Кофейный напиток с молоком.		200	3,06	3,36	12,64	92,26	348
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.		25	1,65	0,3	8,35	43,5	2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			375	13,82	15,21	25,14	293,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1725	64,11	64,79	85,57	85,91	1918
						201,2	1904	

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

Сезон летне - осенний.

Сезон летне - осенний.

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	Каша молочная ячневая с маслом сливочным.	180	7,34	7,07	28,28	206,71	99
	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 с маслом сливочным.	50 10	3,3	0,45	19	99,5	14
	Кисель.	200	0	0	9,32	36,08	358
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	10,64	7,52	56,6	342,29	
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 свежих огурцов.	60	0,52	0,07	1,63	9,1	71
	Суп гороховый на курином бульоне.	200	9,52	11,1	23,88	245,48	102
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.	150	6,39	2,71	39,19	206,55	203
	Гуляш из мяса куры.	80	19,83	4,59	5,50	143,21	247
	Компот из изюма (витаминизир).	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	41,69	19,39	115,16	814,57	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые из творога с молоком сгущенным.	120 30	21,93	15,89	30,72	353,96	55
	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		350	22,15	15,89	39,62	389,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760 1660	75,3 75,98	42,96 43,3	237,6 232,4	1657 1643	

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

Сезон летне - осенний.

Сезон летне - осенний.		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Белки			Жиры	Углеводы			
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл								
День 3 (среда).								
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным.		180	8,69	9,13	31,1	214,38	183
	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	11,69	10,29	51,66	319,18	
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 свежих помидоров		60	0,39	0,13	2,73	12,94	71
	Борщ на мясном бульоне со сметаной.		200	7,84	11,48	20,09	231,28	27
	Каша рисовая рассыпчатая.		150	4,24	3	35,08	184,62	304
	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	38,25	31,56	109,93	851,54	
ПОЛДНИК	Каша манная молочная с маслом сливочным.		180	7,42	6,98	32,47	222,77	175
	Кисель.		200	0	0	9,32	36,08	358
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.		25	1,65	0,3	8,35	43,5	2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			405	9,07	7,28	50,14	302,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1755 1655	59,83 60,51	49,29 49,63	237,93 232,73	1583 1569	

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

Сезон летне - осенний.

Сезон летне - осенний.		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Белки			Жиры	Углеводы			
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл								
День 4 (четверг).								
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рис) с маслом сливочным.		180	4,84	6,17	15,64	138,15	121
	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 с сыром.		50 20	3,78	2,8	7,6	67,6	6
	Кофейный напиток с молоком.		200	3,06	3,36	12,64	92,26	379
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	11,68	12,33	35,88	298,01	
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 свежих помидоров и огурцов.		60	0,49	0,1	2,35	11,86	72
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне.		200	7,5	12,86	20,8	241,84	108
	Пюре картофельное с маслом сливочным.		150	4,41	4,56	30,94	183,04	8
	Суфле из мяса кури.		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			740	23,61	29,93	114,22	742,54	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с молоком сгущенным.		120 30	20,22	15,38	22,45	307,07	16
	Чай с сахаром		200	0,22	0	8,9	35,8	379
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			350	20,44	15,38	31,35	342,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1740 1640	56,55 57,23	57,8 58,14	207,7 202,5	1493 1479	

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

Сезон летне - осенний.

Сезон летне - осенний.		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры				
Прием пищи				Белки	Жиры	Углеводы						
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл												
День 5 (пятница).												
ЗАВТРАК		Макароны отварные запеченные с сыром.	150	20	10,33	11,09	32,08	269,05	85			
		Батон нарезной Витамин. с масл.сливочным.	50	10	3,13	7,31	20,73	161,4	8/4			
		Чай с молоком с сахаром	200		2	1,98	12,94	77,02	378			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			360		15,46	20,38	65,75	507,47				
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	0,50	26,20	21,00	110	96	
ОБЕД		Горошек зеленый консервированный	60		3	0,12	4,98	33	131			
		Суп "Снежок" на мясном бульоне со сметаной	200		8,04	13,84	16,62	237,86	101			
		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		35,6	25,47	86,18	687,26				
ПОЛДНИК		Ватрушка с повидлом или творогом или пирожок с капустой.	80		7,83	8,37	51,91	317,78	107			
		Компот из изюма.	200		0,48	0,1	18,76	73,48	348			
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			280		8,31	8,47	70,67	391,26			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1580	1480	60,19	60,87	54,48	54,82	248,8	243,6	1696	1682

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

Сезон летне - осенний.

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 молочная рисовая с маслом сливочным	180	6,64	7,43	27,41	203,96	174
	Батон нарезной Витаминиз. каротином с повидлом.	50 15	3	1,16	20,56	104,8	11
	Какао с молоком.	200	3,38	3,5	12,88	96,1	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	13,02	12,09	60,85	404,86	
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
	Щи на мясном бульоне со сметаной.	200	9,7	3,82	17,76	145,38	88
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.	150	6,39	2,71	39,19	206,55	203
	Бефстроганов из мяса свинины.	80	13,10	12,90	6,50	192	7
	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	34,51	23,17	100,21	750,66	
ПОЛДНИК	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	180	7,38	6,77	28,33	199,6	68
	Напиток "Витощка " витаминизированный.	200	0	0	0	0	353
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	25	1,65	0,3	8,35	43,5	2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		405	9,03	7,07	36,68	243,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1810 1710	57,38 58,06	42,49 42,83	223,9 218,7	1509 1495	

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

Сезон летне - осенний.

Сезон летне - осенний.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Зода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл							
День 7 (вторник).							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшено) с масл. сливоч..	180	6,48	7,25	21,22	176,89	121
	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 с сыром.	50 20	3,78	2,8	7,6	67,6	6
	Чай с сахаром	200	0,22	0	8,9	35,8	379
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	450	10,48	10,05	37,72	280,29	
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 свежих огурцов.	60	0,52	0,07	1,63	9,1	71
	Свекольник на курином бульоне со сметаной.	200	7,56	13,04	21,04	244,92	34
	Каша рисовая рассыпчатая.	150	4,24	3	35,08	184,62	304
	Шницель из мяса кури.	80	24,4	8,05	13,1	225,02	165
	Соус красный основной.	50	0,86	3,07	4,8	50,83	331
	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	42	30,43	98,95	810,36	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с молоком сгущенным.	120 30	20,47	15,78	22,62	312,71	223
	Компот из сухофруктов.	200	0,06	0	11,76	44,78	349
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	20,53	15,78	34,38	357,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1770 1670	73,83 74,51	56,42 56,76	197,3 192,1	1558 1544	

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

Сезон летне - осенний.

Сезон летне - осенний.		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Белки			Жиры	Углеводы				
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл									
День 8 (среда).									
ЗАВТРАК	Каша молочная ячневая с маслом сливочным.		180	7,34	7,07	28,28	206,71	99	
	Батон нарезной Витамин. с масл.сливочным.		50 10	3,13	7,31	20,73	161,4	8/4	
	Кофейный напиток с молоком.		200	3,06	3,36	12,64	92,26	379	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			440	13,53	17,74	61,65	460,37		
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 свежих помидоров		60	0,39	0,13	2,73	12,94	71	
	Суп крестьянский с рисом на мясном бульоне.		200	7,84	13,9	21,24	256,68	98	
	Каша гречневая рассыпчатая.		150	6,33	3,2	28,59	168,17	65	
	Печень куриная тушеная в молочном соусе.		80	19,73	12,5	5,8	215,46	258	
	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			595	32,4	27,26	69,95	670,46		
ПОЛДНИК	Омлет натуральный запеченный с масл. сливочным.		150	9,11	11,55	4,15	157,56	210	
	Какао с молоком.		200	3,38	3,5	12,88	96,1	382	
	Кондитерское изделие.		40	3,00	4,72	29,96	166,84	4	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			390	15,49	19,77	46,99	420,5		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1625 1525	62,24 62,92	64,93 65,27	204,8 199,6	1661 1647		

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

Сезон летне - осенний.

Сезон летне - осенний.		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Белки			Жиры	Углеводы			
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл								
День 9 (четверг).								
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным.		180	7,18	8,32	21,05	211,7	173
	Хлеб пшеничный витамин. Валитек -8 с повидлом.		50 15	2,64	0,36	15,2	79,6	1/3
	Кисель.		200	0	0	9,32	36,08	358
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			445	9,82	8,68	45,57	327,38	
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 свежих помидоров и огурцов.		60	0,49	0,1	2,35	11,86	72
	Суп с домашней лапшой на курином бульоне.		200	12,66	4,02	21,68	174,98	217
	Пюре картофельное с маслом сливочным.		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	42,25	24,42	116	812,56	
ПОЛДНИК	Суфле из творога с молоком сгущенным.		120 30	20,22	15,38	22,45	307,07	16
	Чай с молоком с сахаром		200	2	1,98	12,94	77,02	378
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			350	22,22	17,36	35,39	384,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1765 1665	75,11 75,79	50,62 50,96	223,2 218	1634 1620	

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

Сезон летне - осенний.

Сезон летне - осенний.		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи				Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл								
День 10 (пятница).								
ЗАВТРАК		Каша манная молочная с маслом сливочным.	180	7,42	6,98	32,47	222,77	175
		Батон нарезной Витамин. с масл.сливочным.	50 10	3,13	7,31	20,73	161,4	8/4
		Напиток "Витошка " витаминизированный.	200	0	0	0	0	353
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	440	10,55	14,29	53,2	384,17	
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	
			60	0,72	2,83	4,63	46,8	73
ОБЕД		Икра кабачковая.	200	7,6	11,04	21,14	238,26	103
		Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне.	200	14,1	23,16	33,96	429,38	244
		Плов из мяса свинины.	200	0	0	9,32	36,08	358
		Кисель витаминизированный.	30	1,98	0,27	11,4	59,7	1
		Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	50	3,3	6	16,7	87	2
ИТОГО ЗА ОБЕД			740	27,7	43,3	97,15	897,22	
ПОЛДНИК		Каша пшенная молочная с маслом сливочным.	180	7,26	6,99	30,1	212,76	182
		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	405	9,13	7,29	47,35	292,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1785 1685	48,2 48,88	65,04 65,38	223,9 218,7	1683 1669	

Согласовано:

Руководитель учреждения:

Калькулятор:

Медицинская сестра:

Повар:

Повар:

Тактаева О.Н.

Мисюркина С.М.

Саар В.Н.

Антонова О.А.

Абросова О.А.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 115325922318594162224631579063447765997006712125
Владелец Тактаева Ольга Николаевна
Действителен с 08.07.2024 по 08.07.2025