

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 - ТИ ДНЕВНОЕ
период летне - осенний
ДИЕТИЧЕСКОЕ
дети с 3 х до 7ми лет



Меню (диетическое) приготавливаемых блюд.

Возрастная категория: с 3х до 7-ми лет.
Сезон летне - осенний/я.

Прием пищи		Наименование блюда	Бес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры				
				Белки	Жиры	Углеводы						
Сезон летне - осенний.												
Возрастная категория: 6-8 лет												
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл												
День 1 (понедельник).												
ЗАВТРАК	Суп на безлактозном молоке с макаронными изделиями.		180	2,17	3,32	18,19	116,25	120/1				
	Батон нарезной витаминизированный каротином.		50	3,75	1,45	25,7	131	8/1				
	Какао с безлактозным молоком с сахаром.		200	1,24	0,45	15,55	74,61	382				
			430	7,16	5,22	59,44	321,86					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК												
10:00	Сок фруктовый,		200	0,82	1,50	26,2	110	389				
	Или нарезка из фруктов		100	1,5	0,5	21	96	8				
ИТОГО ЗА 10:00												
ОБЕД	Нарезка из лука.		20	0,28	0,04	1,64	8,2	130				
	Суп картофельный с мясными фрикадельками.		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												
ПОЛДНИК	Яйцо отварное.		41	9,11	11,55	4,15	157,56	210				
	Коф напиток с белактозным 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				
			266	13,82	15,21	25,14	286,92					
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК												
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:												
			1731	1631	75,29	75,97	107,4	107,7	228	222,8	2290	2276

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 на безлактозном молоке ячневая.	180	3,8	3,62	31,1	179,03				181/1		
	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8.	50	3,3	0,45	19	99,5				14		
	Кисель.	200	0	0	9,32	36,08				358		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	7,1	4,07	59,42	314,61						
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	1,50	0,16	0,50	26,20	21,00	110	96	71	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК												
ОБЕД	Нарезка из свежих огурцов.	60	0,52	0,07	1,63	9,1				102		
	Суп гороховый на курином бульоне.	200	9,52	11,1	23,88	245,48				203/1		
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным.	150	5,65	5,05	34,08	206,99				247		
	Гуляш из мяса кури.	80	19,83	4,59	5,50	143,21				348		
	Компот из изюма (витаминизир).	200	0,48	0,1	18,76	73,48				1		
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	30	1,65	0,22	9,5	49,75				2		
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	40,95	21,73	110,05	815,01						
ПОЛДНИК	Каша пшеничная на безлактозном молоке.	180	1,78	0,86	0,94	18,62				219		
	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	2	0,86	9,84	54,42						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1780	1680	50,87	51,55	26,82	27,16	205,5	200,3	1294	1280	

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 3 (среда).							
ЗАВТРАК	Каша гречневая на безлактозном молоке.	180	4,46	6,12	29,61	197,98	183/1
	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	7,46	7,28	50,17	302,78	
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 свежих помидоров	60	0,39	0,13	2,73	12,94	71
	Борщ на мясном бульоне.	200	7,84	11,48	20,09	231,28	27/1
	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 на безлактозном молоке.	180	3,89	5,54	32,4	202	175/1
	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	5,54	5,84	50,07	281,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1755 1655	52,07 52,75	44,84 45,18	236,37 231,17	1546 1532	

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 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 безлактозным 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	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		241,8		108
	Пюре картофельное.		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			620	39,05	27,48	94,25	689,37					
ПОЛДНИК	Каша гречневая на безлактозном молоке.		180	4,46		6,12		29,61		197,98		183/1
	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			405	6,33	6,42	46,86	277,28					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1630	53,34	54,02	41,92	42,26	214,1	208,9	1366	1352	

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 5 (пятница).								
ЗАВТРАК	Макароны отварные с маслом растительным.	180	5,09	3,94	31,32	180,92	85/1	
	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	9,76	5,55	73,52	386,14		
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 мясном бульоне.	200	6,56	2,96	11,8	100,24	101/1	
	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	34,12	14,59	81,36	549,64		
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом или булочка с сахаром 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:		1600 1500	53,01 53,69	28,77 29,11	251,8 246,6	1437 1423		

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 (понеделник).							
ЗАВТРАК	Каша рисовая на безлактозном молоке.	120	3,19	3,94	30,33	176,53	174/1
	Батон нарезной Витаминиз. каротином с повидлом.	50 15	3	1,16	20,56	104,8	11
	Какао с безлактозным молоком с сахаром.	200	1,24	0,45	15,55	74,61	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		385	7,43	5,55	66,44	355,94	
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.	200	10,78	7,08	17,12	176,12	88/1
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным.	150	5,65	5,05	34,08	206,99	203/1
	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	34,31	42,46	92,56	932,08	
ПОЛДНИК	Каша пшеничная на безлактозном молоке.	180	4,45	3,56	33,21	184,97	68/1
	Напиток "Витошка " 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	6,1	3,86	41,56	228,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1750 1650	48,66 49,34	52,03 52,37	226,8 221,6	1626 1612	

растная 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 7 (вторник).											
ЗАВТРАК	Суп на безлактозном молоке с крупой (пшено)	180	3,15	4,81	27,38	171,97	121/1				
	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8	25	1,65	0,22	9,5	49,75	1/4				
	Чай с сахаром	200	0,22	0	8,9	35,8	379				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	5,02	5,03	45,78	257,52					
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	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.	200	3,72	7,36	10,58	130	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				
	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		820	39,08	27,82	105,05	791,05					
ПОЛДНИК	Каша манная на безлактозном молоке.	180	3,89	5,54	32,4	202	175/1				
	Компот из сухофруктов.	200	0,06	0	11,76	44,78	349				
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	25	1,65	0,3	8,35	43,5	2				
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		405	5,60	5,84	52,51	290,28					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1830	1730	50,52	51,2	38,85	39,19	229,5	224,3	1449	1435

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 8 (среда).										
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			
	Коф напиток с белактозном молоком с сахаром.	200	3,06	3,36	12,64	85,86	348			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	10,61	8,43	69,44	395,89				
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	0,82	1,50	26,20	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	5,67	5,49	25,69	174,6	65/1			
	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			
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	25	1,98	0,36	10,02	52,2	2			
		745	37,36	30,95	101,07	847,98				
ПОЛДНИК	Яйцо отварное.	40	5,08	4,66	0,28	62,8	209/1			
	Какао с безлактозным молоком с сахаром.	200	1,38	0,5	17,28	82,9	382/1			
	Кондитерское изделие.	40	3	4,72	29,96	166,84	4			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	9,46	9,88	47,52	312,54				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1655	58,25	58,93	49,42	49,76	244,2	239	1666	1652

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 геркулесовая на безлактозном молоке.	180	4,34	6,82	31,79	212,17	173/3					
		Хлеб пшеничный витамин. Валитек -8 с повидлом.	50	2,64	0,36	15,2	79,6	1/3					
		Кисель.	200	0	0	9,32	36,08	358					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			445	6,98	7,18	56,31	327,85						
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	0,82	1,50	0,16	0,50	26,20	21,00	110	96	
			60	0,49	0,1	2,35	11,86	72					
ОБЕД		Нарезка из свежих помидоров и огурцов.	200	7,5	12,86	20,8	241,84	108					
		Суп картофельный с клецками на курином бульоне.	150	4,41	4,56	30,94	183,04	8					
		Пюре картофельное.	80	19,35	9,47	21,17	251,2	7					
		Котлета рыбная	200	0,06	0	11,76	44,78	349					
		Компот из сухофруктов (витаминизированный).	30	1,98	0,27	11,4	59,7	1					
		Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	50	3,3	6	16,7	87	2					
Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.			770	37,09	33,26	115,12	879,42						
ИТОГО ЗА ОБЕД													
ПОЛДНИК		Каша рисовая на безлактозном молоке.	120	3,19	3,94	30,33	176,53	174/1					
		Чай с безлактозным молоком с сахаром.	200	0,92	0,16	16,5	74,22	378/1					
		Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	25	1,65	0,3	8,35	43,5	2					
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			345	5,76	4,4	55,18	294,25						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1760	1660	50,65	51,33	45	45,34	252,8	247,6	1612	1598	

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.													
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					
	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	7,64	6,99	58,1	333						
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	Икра кабачковая.		60	0,72	2,83	4,63	46,8	73					
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне.		200	7,6	11,04	21,14	238,26	103					
	Плов из мяса свинины.		200	14,1	23,16	33,96	429,38	244					
	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	27,7	43,3	97,15	897,22						
ПОЛДНИК	Каша пшенная на безлактозном молоке.		180	1,78	0,86	0,94	18,62	219					
	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	3,65	1,16	18,19	97,92						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1775	1675	39,81	40,49	51,61	51,95	199,6	194,4	1438	1424	

Согласовано:

Руководитель учреждения:

Калькулятор:

Медицинская сестра:

Повар:

Повар:

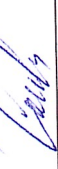
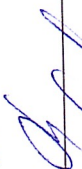
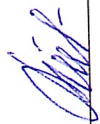
Тактаева О.Н.

Минсюрина 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