

МЕНЮ

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



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ ДСМ № 1

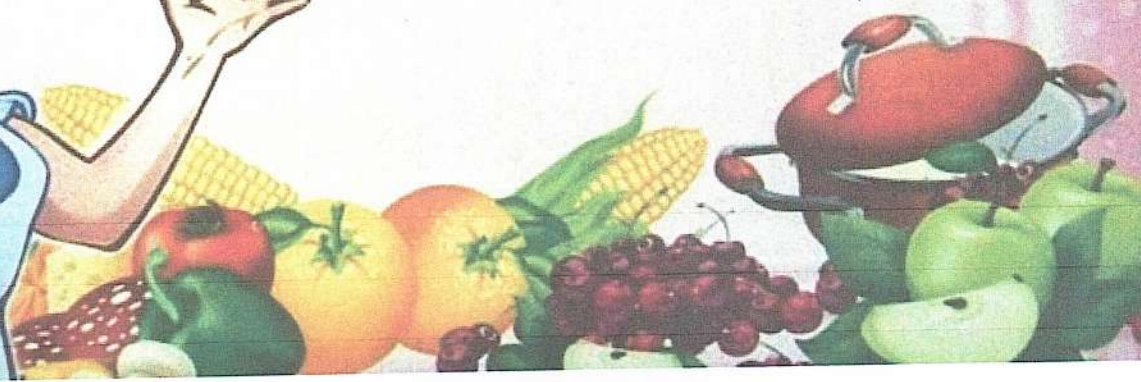
О.Н. Тактаева

с «01» октября 2025г.

примерное

10 – ти дневное

*дети с 1,5 до 3х лет
период осенне - зимний*



Меню приготавливаемых блюд.

Возрастная категория: с 1.5 до 3х лет.
Сезон осенне - зимний.

Сезон осенне - зимний.		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
Прием пищи	Белки			Жиры	Углеводы			
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл								
День 1 (понедельник).								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями маслом сливочным.		150	5,12	5,84	16,50	139,5	120
	Батон нарезной Витаминиз. каротином с повидлом.		40 10	6,14	7	19,8	167,4	8
	Какао с молоком.		180	3,04	3,15	11,59	86,49	382
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	14,30	15,99	47,89	393,39	
10:00	Сок фруктовый.		200	0,82	0,16	26,20	110	389
	Или нарезка из фруктов.		95	1,42	0,48	19,95	91,2	8
	ИТОГО ЗА 10:00		200 95	0,82 1,42	0,16 0,48	26,20 19,95	110 91,2	
ОБЕД	Нарезка из лука.		15	0,21	0,03	1,23	6,15	130
	Суп "Снежок" на мясном бульоне со сметаной.		180	7,24	12,46	14,96	214,07	101
	Каша гречневая рассыпчатая.		120	5,06	2,56	22,87	134,53	65
	Бефстроганов из мяса свинины.		60	11,50	11,30	5,70	168	7
	Чай с сахаром.		180	0,20	0,00	8,01	32,22	376
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).		20	1,58	0,20	9,66	47	1
	Хлеб ржаной витаминизированный (Валитек - 8).		20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		595	27,11	26,79	69,11	636,77		
ПОЛДНИК	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным.		150	5,99	6,93	22,54	176,42	173
	Кисель.		180	0,00	0,00	6,95	26,91	358
	Хлеб ржаной витаминизированный (Валитек - 8).		20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	7,31	7,17	36,17	238,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1525 1420	49,54 50,14	50,11 50,43	179,37 173,12	1378,29 1359,49	

Возрастная категория: с 1.5 до 3х лет.
Сезон - осень - зимний.

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 гречневая молочная с маслом сливочным.	150	7,24	7,61	25,92	201,15	183
	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 с сыром.	40 15	2,64	0,36	15,20	79,6	14
	Кофейный напиток с молоком	180	2,75	3,02	11,38	83,03	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
10:00	Сок фруктовый.	200	0,82	0,16	26,20	110	389
	Или нарезка из фруктов.	95	1,42	0,48	19,95	91,2	8
ИТОГО ЗА 10:00							
ОБЕД	Свекла отварная нарезанная соломкой.	40	0,65	0,04	3,78	18,2	81
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне.	180	6,75	11,57	18,72	217,66	108
	Пюре картофельное с маслом сливочным.	120	3,53	3,65	24,76	146,44	8
	Печень куриная по - строгановски.	60	7,21	10,01	1,79	125	24
	Компот из сухофруктов.	180	0,05	0,00	10,58	40,3	349
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	20	1,58	0,20	9,66	47	1
	Хлеб ржаной витаминизир. (Валитек - 8).	40	2,64	0,48	13,36	69,6	2
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с молоком сгущенным.	105 25	17,91	13,81	19,79	273,62	223
	Чай с сахаром.	180	0,20	0,00	8,01	32,22	379
	Кондитерское изделие.	40	3,00	4,72	29,96	166,84	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1575 1470	56,97 57,57	55,63 55,95	219,11 212,86	1610,66 1591,86	

Возрастная категория: с 1.5 до 3х лет.

Сезон: осень - зимний.

Сезон осенне - зимний.		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры				
Прием пищи	Белки			Жиры	Углеводы							
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл												
День 3 (среда).												
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная с маслом сливочным.		150	6,46	6,36	23,82	178,95	45				
	Батон нарезной Витамини. с маслом сливочным.		40	7	5,17	15,54	118,22	8				
	Компот из изюма.		180	0,43	0,09	17,87	69,89	348				
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		377	9,23	11,62	57,23	367,06					
10:00	Сок фруктовый.		200	0,82	0,16	26,20	110	389				
	Или нарезка из фруктов.		95	1,42	0,48	19,95	91,2	8				
	ИТОГО ЗА 10:00		200	0,82	1,42	0,16	0,48	26,20	19,95	110	91,2	
ОБЕД	Горошек зеленый консервированный.		40	2	0,08	3,32	22	131				
	Борщ на мясном бульоне со сметаной.		180	7,06	10,33	18,36	206,19	27				
	Каша рисовая рассыпчатая.		120	3,40	2,40	28,07	147,7	304				
	Суфле из мяса свинины.		60	19,09	7,82	2,59	157,36	299				
	Соус красный основной.		35	0,60	2,15	3,36	35,58	331				
	Напиток "Витошка " витаминизированный.		180	0,00	0,00	19,40	75	353				
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).		20	1,58	0,20	9,66	47	1				
	Хлеб ржаной витаминизированный (Валитек - 8).		20	1,32	0,24	6,68	34,8	2				
	ИТОГО ЗА ОБЕД		620	34,45	21,07	88,08	690,05					
ПОЛДНИК	Омлет натуральный запеченный с маслом сливочным.		130	7,89	10,01	3,60	136,55	210				
	Напиток из кураги.		180	0,94	0,05	20,22	76,69	346				
	Хлеб ржаной витаминизированный (Валитек - 8).		20	1,32	0,24	6,68	34,8	2				
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	10,15	10,3	30,5	248,04					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1527	1422	54,65	55,25	43,15	43,47	202,01	195,76	1415,15	1396,35	

Возрастная категория : с 1.5 до 3х лет.
Сезон - осенне - зимний.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецен тур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл							
День 4 (четверг).							
ЗАВТРАК	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	150	6,12	5,90	23,57	172,26	23
	Хлеб пшеничный витамин.Валитек -8 с повидлом.	40	1,98	0,27	11,40	59,7	1/3
	Чай с сахаром.	180	0,20	0,00	8,01	32,22	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	8,30	6,17	42,98	264,18	
10:00	Сок фруктовый.	200	0,82	0,16	26,20	110	389
	Или нарезка из фруктов.	95	1,42	0,48	19,95	91,2	8
ИТОГО ЗА 10:00		200	0,82	0,16	26,20	110	91,2
ОБЕД	Икра кабачковая.	40	0,54	2,12	3,47	35,1	73
	Суп картофельный с куриными фрикадельками со сметаной.	180	8,96	15,37	18,50	266,71	104
	Макаронные изделия отварные с масл.сливоч.	120	5,11	2,17	31,36	165,24	203
	Шницель из рыбы.	60	14,81	5,75	9,10	149,49	29
	Соус красный основной.	35	0,60	2,15	3,36	35,58	331
	Кисель.	180	0,00	0,00	8,39	32,47	358
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	20	1,58	0,20	9,66	47	1
	Хлеб ржаной витаминизированный (Валитек - 8).	40	2,64	0,48	13,36	69,6	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	33,64	26,09	93,84	765,61	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с молоком сгущенным.	105	17,69	13,46	19,65	268,68	16
	Какао с молоком.	180	3,04	3,15	11,59	86,49	382
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	20,73	16,61	31,24	355,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	63,49	49,03	194,26	1494,96	1476,16

Возрастная категория: с 1.5 до 3х лет.

Сезон: осенне - зимний.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры				
			Белки	Жиры	Углеводы						
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл											
День 5 (пятница).											
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рис) с маслом сливочным.	150	4,04	5,15	13,03	115,12	121				
	Батон нарезной витаминиз. каротином с сыром.	30	4,85	3,52	15,77	114,16	9				
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,75	3,02	11,38	83,03	348				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	11,64	11,69	40,18	312,31					
10:00	Сок фруктовый.	200	0,82	0,16	26,20	110	389				
	Или нарезка из фруктов.	95	1,42	0,48	19,95	91,2	8				
ИТОГО ЗА 10:00		200	0,82	1,42	0,16	0,48	26,20	19,95	110	91,2	
ОБЕД	Суп с домашней лапшой на мясном бульоне.	180	11,39	3,62	19,51	157,48	217				
	Каша гороховая с маслом сливочным.	120	9,28	3,15	22,34	156,72	137				
	Бифштекс из мяса свинины.	60	11,38	23,95	3,97	305,6	274				
	Компот из яблок и изюма.	180	0,34	0,13	18,05	71,41	343				
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	20	1,58	0,20	9,66	47	1				
	Хлеб ржаной витаминизированный (Валитек - 8).	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2				
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	35,29	31,29	80,21	773,01					
ПОЛДНИК	Каша манная молочная с маслом сливочным.	150	6,18	5,82	27,06	185,64	175				
	Чай с молоком сахаром.	180	2,38	2,39	11,54	77,22	378				
	Хлеб ржаной витаминизированный (Валитек - 8).	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2				
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	9,88	8,45	45,28	297,66					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	1395	57,63	58,23	51,59	51,91	191,87	185,62	1492,98	1474,18

Возрастная категория: с 1.5 до 3х лет.

Сезон - осенне - зимний.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл							
День 6 (понедельник)							
	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным.	150	5,99	6,93	22,54	176,42	173
	Хлеб пшеничный витамин. Валитек -8 с повидлом.	40 10	1,98	0,27	11,40	59,7	1/3
	Чай с сахаром.	180	0,20	0,00	8,01	32,22	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
10:00	Сок фруктовый.	200	0,82	0,16	26,20	110	389
	Или нарезка из фруктов.	95	1,42	0,48	19,95	91,2	8
ИТОГО ЗА 10:00							
ОБЕД	Нарезка из лука.	15	0,21	0,03	1,23	6,15	130
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне.	180	6,84	9,91	21,73	214,43	103
	Плов из мяса свинины.	180	12,69	20,84	30,56	386,44	244
	Напиток ягодный.	180	0,14	0,04	10,89	43,47	345
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	20	1,58	0,20	9,66	47	1
	Хлеб ржаной витаминизированный (Валитек - 8).	40	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом или булочка дорожная,или шанежка с картошкой.	80	5,99	7,76	44,20	267,31	571,511, 470
	Кисель.	180	0,00	0,00	8,39	32,47	358
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1635 1530	37,76	38,36	209,88	1442,88	1424,08

Возрастная категория: с 1.5 до 3х лет.

Сезон: осенне - зимний.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры					
			Белки	Жиры	Углеводы							
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл												
День 7 (вторник).												
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшено) с масл. сливоч..	150	6,48	7,25	21,22	147,4	121					
	Батон нарезной Витамини. с маслом сливочным.	40	7	2,34	5,17	15,54	118,22	8				
	Какао с молоком.	180	3,04	3,15	11,59	86,49	382					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		377	11,86	15,57	48,35	352,11						
10:00	Сок фруктовый.	200	0,82	0,16	26,20	110	389					
	Или нарезка из фруктов.	95	1,42	0,48	19,95	91,2	8					
ИТОГО ЗА 10:00		200	95	0,82	1,42	0,16	0,48	26,20	19,95	110	91,2	
ОБЕД	Щи на куринном бульоне со сметаной.	180	8,73	3,44	15,98	130,84	88					
	Каша гречневая рассыпчатая.	120	5,06	2,56	22,87	134,53	65					
	Ёжики из мяса кури в томатном соусе.	60	11,59	23,81	12,78	339,09	16					
	Компот из сухофруктов.	180	0,05	0,00	10,58	40,3	349					
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	20	1,58	0,20	9,66	47	1					
	Хлеб ржаной витаминизированный (Валитек - 8).	40	2,64	0,48	13,36	69,6	2					
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	28,07	30,29	75,57	714,36						
ПОЛДНИК	Вареники ленивые из творога с молоком сгущенным.	105	25	19,01	13,77	306,75	55					
	Чай с молоком сахаром	180	2,38	2,39	11,54	77,22	378					
	Кондитерское изделие.	40	3,00	4,72	29,96	166,84	4					
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	24,39	20,88	68,12	550,81						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1507	1402	65,14	65,74	66,90	67,22	218,24	211,99	1727,28	1708,48	

Возрастная категория: с 1.5 до 3х лет.
Сезон осенне - зимний.

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 молочная рисовая с маслом сливочным	150	5,54	6,2	22,84	169,96	174
	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 с сыром.	30 15	2,64	0,36	15,20	79,6	14
	Напиток из кураги.	180	0,94	0,05	20,22	76,69	346
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
10:00	Сок фруктовый.	200	0,82	0,16	26,2	110	389
	Или нарезка из фруктов.	95	1,42	0,48	19,95	91,2	8
ИТОГО ЗА 10:00							
ОБЕД	Икра кабачковая.	40	0,54	2,12	3,47	35,1	73
	Суп гороховый на мясном бульоне.	180	8,57	9,99	21,49	220,93	102
	Макаронные изделия отварные с масл.сливоч.	120	5,11	2,17	31,36	165,24	203
	Котлета рыбная	60	14,51	7,10	15,88	188,4	7
	Соус красный основной.	35	0,60	2,15	3,36	35,58	331
	Кисель.	180	0,00	0,00	8,39	32,47	358
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	20	1,58	0,20	9,66	47	1
	Хлеб ржаной витаминизированный (Валитек - 8).	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	635	30,91	23,73	93,61	724,72	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный запеченный с маслом сливочным.	130	7,89	10,01	3,60	136,55	210
	Чай с сахаром.	180	0,20	0,00	8,01	32,22	379
	Хлеб ржаной витаминизированный (Валитек - 8).	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: -							
		1540 1435	50,26 50,86	40,75 41,07	196,36 190,11	1364,54 1345,74	

Возрастная категория: с 1.5 до 3х лет.

Сезон осенне - зимний.

Сезон осенне - зимний.		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
Прием пищи	Белки			Жиры	Углеводы			
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл								
День 9 (четверг).								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным		150	6,02	5,28	22,65	159	68
	Батон нарезной Витаминиз. каротином с повидлом.		40 10	3,00	1,60	20,56	104,8	11
	Чай с молоком сахаром		180	2,38	2,39	11,54	77,22	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			380	11,40	9,27	54,75	341,02	
10:00	Сок фруктовый.		200	0,82	0,16	26,2	110	389
	Или нарезка из фруктов.		95	1,42	0,48	19,95	91,2	8
ИТОГО ЗА 10:00			200 95	0,82 1,42	0,16 0,48	26,2 19,95	110 91,2	
ОБЕД	Свекла отварная нарезанная соломкой.		40	0,65	0,04	3,78	18,2	81
	Суп крестьянский с рисом на курином бульоне.		180	5,85	9,85	17,08	191,21	98
	Жаркое по-домашнему с мясом куры.		180	17,35	4,72	24,44	210,26	259
	Напиток ягодный.		180	0,14	0,04	10,89	43,47	345
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).		20	1,58	0,20	9,66	47	1
	Хлеб ржаной витаминизированный (Валитек - 8).		40	2,64	0,48	13,36	69,6	2
ИТОГО ЗА ОБЕД			500	22,9	7,6	65,601	423,63	
ПОЛДНИК	Суфле из творога с молоком сгущенным.		105 25	17,69	13,46	19,25	268,68	16
	Кофейный напиток с молоком		180	2,75	3,02	11,38	83,03	379
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			130	17,69	13,46	19,25	268,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1210 1105	52,81 53,41	30,49 30,81	165,80 159,55	1143,33 1124,53	

Возрастная категория: с 1.5 до 3х лет.

Сезон осень - зимний.

Сезон осенне - зимний.		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
Прием пищи	Белки			Жиры	Углеводы			
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл								
День 10 (пятница)								
ЗАВТРАК		Каша манная молочная с маслом сливочным.	150	6,18	5,82	27,06	185,64	175
		Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 с маслом сливочным.	40 7	2,64	0,36	15,20	79,6	14
		Какао с молоком.	180	3,04	3,15	11,59	86,49	382
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	377	11,86	9,33	53,85	351,73	
10:00		Сок фруктовый.	200	0,82	0,16	26,2	110	389
		Или нарезка из фруктов.	95	1,42	0,48	19,95	91,2	8
ИТОГО ЗА 10:00			200 95	0,82 1,42	0,16 0,48	26,20 19,95	110 91,2	
ОБЕД		Горошек зеленый консервированный.	40	2	0,08	3,32	22	131
		Свекольник на мясном бульоне со сметаной.	180	6,3	10,3	17,62	199,33	34
		Пюре картофельное с маслом сливочным.	120	3,53	3,65	24,76	146,44	8
		Капуста тушеная с мясом свинины.	60	7,61	13,86	5,67	195,85	27
		Компот из яблок и изюма.	180	0,34	0,13	18,05	71,41	343
		Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	20	1,58	0,20	9,66	47	1
		Хлеб ржаной витаминизированный (Валитек - 8).	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
		ИТОГО ЗА ОБЕД	620	22,68	28,46	85,76	716,83	
ПОЛДНИК		Макароны отварные запеченные с сыром.	150 15	8,45	8,04	28,40	219,39	85
		Напиток "Витощка " витаминизированный	180	0,00	0,00	19,40	75	353
		Хлеб ржаной витаминизированный (Валитек - 8).	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
		ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	350	9,77	8,28	54,48	329,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1547 1442	45,13 45,73	46,23 46,55	220,29 214,04	1507,75 1488,95	

Согласовано:

Руководитель учреждения:

Калькулятор:

Медицинская сестра:

Повар:

Повар:

Тактаева О.Н.

Мисюркина С.М.

Саяр В.Н.

Антонова О.А.

Абросова О.А.