

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» октября 2025г.

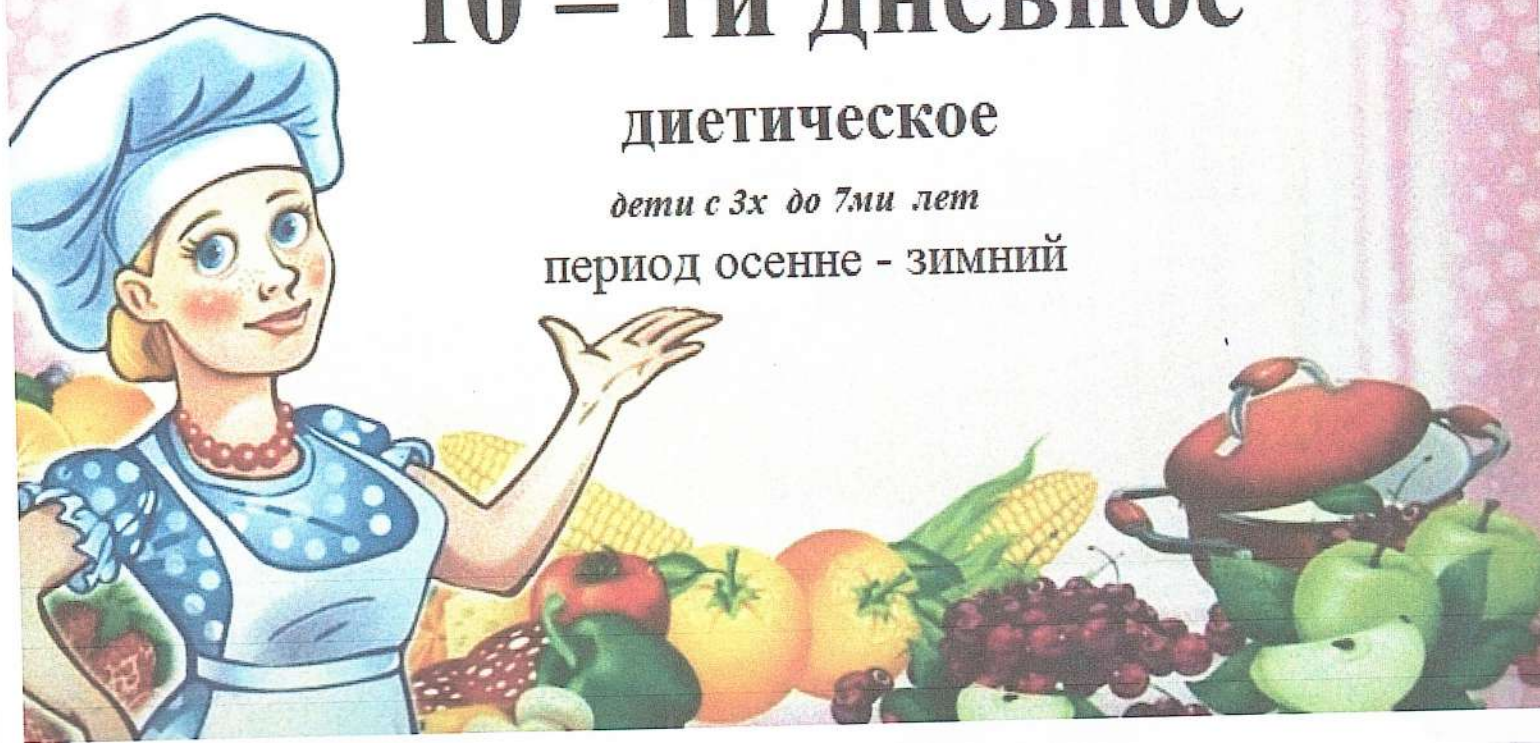
примерное

10 – ти дневное

диетическое

дети с 3х до 7ми лет

период осенне - зимний



Меню (диетическое) приготавливаемых блюд.

Возрастная категория: с 3х до 7-ми 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 1 (понедельник).							
ЗАВТРАК	Суп на безлактозном молоке с макаронными изделиями.	180	2,17	3,32	18,19	116,25	120/1
	Батон нарезной Витаминиз. каротином с повидлом.	50 15	3	1,16	20,56	104,8	8
	Какао с безлактозным молоком с сахаром.	200	1,24	0,45	15,55	74,61	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	6,41	4,93	54,3	295,66	
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
	Суп "Снежок" на мясном бульоне со сметаной	200	8,04	13,84	16,62	237,86	101
	Каша гречневая рассыпчатая.	150	6,33	3,2	28,59	168,17	65
	Гуляш из мяса свинины.	80	12,98	28,65	7,36	373,34	246
	Чай с сахаром.(витаминизир).	200	0,24	0	10,02	40,2	376
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	30	2,37	0,3	14,05	70,5	1
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	25	1,65	0,3	8,35	43,5	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		785	44,87	74,98	93,99	1315,11	
ПОЛДНИК	Каша геркулесовая на безлактозном молоке.	180	3,08	3,55	20,45	124,94	173/3
	Кисель.	200	0	0	9,58	37,14	358
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	25	1,65	0,3	8,35	43,5	2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		405	4,73	3,85	38,38	205,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1835 1735	56,83 57,51	83,92 84,26	212,9 207,7	1926 1912	

Возрастная категория: с 3х до 7-ми 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 на безлактозном молоке.	180	4,46	6,12	29,61	197,98	183/1				
	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8.	50	3,3	0,45	19	99,5	1/3				
	Коф напиток с белактозным молоком с сахаром.	200	3,06	3,36	18,38	85,86	379/1				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	10,82	9,93	66,99	383,34					
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	Свекла отварная нарезанная соломкой.	60	0,97	0,07	5,72	27,3	81				
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне.	200	7,5	12,86	20,8	241,84	108				
	Пюре картофельное.	150	4,41	4,56	30,94	183,04	8				
	Печень куриная по - строгоновски.	80	9,01	12,51	2,24	156,25	24				
	Компот из сухофруктов (витаминизированный).	200	0,48	0,1	18,76	73,48	348				
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек-8).	30	2,37	0,3	14,05	70,5	1				
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	50	3,3	0,6	16,7	87	2				
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	28,04	31	109,21	839,41					
ПОЛДНИК	Каша рисовая на безлактозном молоке.	180	3,19	3,94	30,33	176,53	174/1				
	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	3,41	3,94	39,23	212,33					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1780	43,09	43,77	45,03	45,37	241,6	236,4	1545	1531	

Возрастная категория: с 3х до 7-ми 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 3 (среда).											
ЗАВТРАК	Каша пшенная на безлактозном молоке.	180	1,78	0,86	0,94	18,62	45/1				
	Батон нарезной витаминизированный каротином.	50	3,75	1,45	25,7	131	8/1				
	Компот из изюма.	200	0,48	0,1	18,76	73,48	348				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	6,01	2,41	45,4	223,1					
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	110	96			
ОБЕД	Горошек зеленый консервированный	60	3	0,12	4,98	33	131				
	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				
	Суфле из мяса свинины	80	25,45	10,43	3,46	209,81	299				
	Соус красный основной.	50	0,86	3,07	4,8	50,83	331				
	Напиток "Витошка" витаминизированный.	200	0	0	20,3	84	353				
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек-8).	30	2,37	0,3	14,05	70,5	1				
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	25	1,65	0,3	8,35	43,5	2				
ИТОГО ЗА ОБЕД		685	45,41	28,7	111,11	907,54					
ПОЛДНИК	Яйцо отварное.	41	9,11	11,55	4,15	157,56	211				
	Напиток из кураги.	200	1,04	0,06	21,30	88,54	346				
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	25	1,65	0,3	8,35	43,5	2				
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		266	11,8	11,91	33,8	289,6					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1581	1481	64,04	64,72	43,18	43,52	216,51	211,31	1530	1516

Возрастная категория: с 3х до 7-ми 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 4 (четверг).							
ЗАВТРАК	Каша на безлактозном молоке ячневая.	180	3,8	3,62	31,1	179,03	181/1
	Хлеб пшеничный витамин. Валитек -8 с повидлом.	50 15	2,64	0,36	15,2	79,6	1/3
	Чай с сахаром	200	0,22	0	10,02	40,2	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
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							
ОБЕД	Икра кабачковая.	60	0,72	2,83	4,63	46,8	73
	Суп картофельный с куриными фрикадельками.	200	9,96	17,08	20,56	296,34	104/1
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным.	150	5,65	5,05	34,08	206,99	203/1
	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
	Кисель витаминизированный.	200	0	0	9,32	36,08	358
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	30	2,37	0,3	14,05	70,5	1
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	25	1,98	0,36	10,02	52,2	2
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ПОЛДНИК	Каша гречневая на безлактозном молоке.	180	4,46	6,12	29,61	197,98	183/1
	Какао с безлактозным молоком с сахаром.	200	1,24	0,45	15,55	74,61	382/1
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	25	1,65	0,3	8,35	43,5	2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1620 1520	47,28 47,96	27,57 27,91	230,3 225,1	1389 1375	

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

Сезон осенне - зимний.

Сезон осенне - зимний.		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	Суп на безлактозном молоке с крупой (рис).		180	2,43	4,28	24,68	153,79	121/1
	Батон нарезной витаминизированный каротином.		50	3,75	1,45	25,7	131	8/1
	Коф напиток с белактозным молоком с сахаром.		200	3,06	3,36	12,64	85,86	348
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			380	9,24	9,09	63,02	370,65	
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	21,00	110 96
ОБЕД	Суп с домашней лапшой на мясном бульоне.		200	12,66	4,02	21,68	174,98	217
	Каша гороховая.		150	13,32	1,31	32,18	193,68	137
	Бифштекс из мяса свинины.		80	14,82	31,04	5,65	397,99	274
	Компот из яблок и изюма.		200	0,38	0,14	20,06	79,34	343
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).		30	2,37	0,3	14,05	70,5	1
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.		25	1,98	0,36	10,02	52,2	2
ИТОГО ЗА ОБЕД			865	45,53	37,17	103,64	968,69	
ПОЛДНИК	Каша манная на безлактозном молоке.		180	3,89	5,54	32,4	202	175/1
	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			405	6,46	6	57,25	319,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1850	62,05	62,73	52,42	52,76	250,1 244,9 1769 1755

Возрастная категория: с 3х до 7-ми 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 6 (понедельник).							
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 15	2,64	0,36	15,2	79,6	1/3
	Чай с сахаром	200	0,22	0	8,9	35,8	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	7,2	7,18	55,89	327,57	
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
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне.	200	7,6	11,04	21,14	238,26	103
	Плов из мяса свинины.	180	12,69	20,84	30,56	386,44	244
	Напиток ягодный витаминизированный.	200	0,16	0,04	14,10	55,88	345
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	30	2,37	0,3	14,05	70,5	1
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	50	3,3	0,6	16,7	87	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	27,26	35,93	102,99	897,11	
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом или булочка дорожная, или шанежка с картошкой.	80	5,99	7,76	44,20	267,31	571,511,470
	Кисель.	200	0	0	9,32	36,08	358
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	5,99	7,76	53,52	303,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1655 1555	41,27 41,95	51,03 51,37	238,6 233,4	1638 1624	

Возрастная категория: с 3х до 7-ми 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 7 (вторник).											
ЗАВТРАК	Суп на безлактозном молоке с крупой (пшено) .	180	3,15	4,81	27,38	171,97	121/1				
	Батон нарезной витаминизированный каротином.	50	3,75	1,45	25,7	131	3/1				
	Какао с безлактозным молоком с сахаром.	200	1,38	0,5	17,28	82,9	332/1				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	8,28	6,76	70,36	385,87					
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	110	96			
ОБЕД	Щи на мясном бульоне.	200	10,78	7,08	17,12	176,12	88/1				
	Каша гречневая рассыпчатая.	150	6,33	3,2	28,59	168,17	65				
	Ёжики из мяса куры в томатном соусе.	80	15,18	30,94	15,96	439,22	16				
	Компот из сухофруктов (витаминизированный).	200	0,48	0,1	18,76	73,48	348				
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	30	2,37	0,3	14,05	70,5	1				
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	50	3,3	6	16,7	87	2				
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	38,44	47,62	111,18	1014,49					
ПОЛДНИК	Каша манная на безлактозном молоке.	180	3,89	5,54	32,4	202	175/1				
	Чай с безлактозным молоком с сахаром.	200	0,92	0,16	16,5	74,22	378/1				
	Кондитерское изделие.	40	3,00	4,72	29,96	166,84	4				
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	7,81	10,42	78,86	443,06					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	1660	55,35	56,03	64,96	65,3	286,6	281,4	1953	1939

Возрастная категория: с 3х до 7-ми 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 8 (среда).							
ЗАВТРАК	Каша рисовая на безлактозном молоке.	180	3,19	3,94	30,33	176,53	174/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8.	50	1,65	0,22	9,5	49,75	1/4
	Напиток из кураги.	200	1,04	0,06	21,30	88,54	346
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	5,88	4,22	61,13	314,82	
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	Икра кабачковая.	60	0,72	2,83	4,63	46,8	73
	Суп гороховый на мясном бульоне.	200	9,52	11,1	23,88	245,48	102
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным.	150	5,65	5,05	34,08	206,99	203/1
	Котлета рыбная	80	19,35	9,47	21,17	251,2	7
	Соус красный основной.	50	0,86	3,07	4,8	50,83	331
	Кисель витаминизированный.	200	0	0	9,32	36,08	358
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	30	2,37	0,3	14,05	70,5	1
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	25	1,98	0,36	10,02	52,2	2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	770	40,45	32,18	121,95	960,08	
ПОЛДНИК	Яйцо отварное.	40	5,08	4,66	0,28	62,8	209/1
	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		265	6,95	4,96	17,53	142,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1665	54,1	41,52	226,8	1527	1513

Возрастная категория: с 3х до 7-ми 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 9 (четверг).											
ЗАВТРАК	Каша пшеничная на безлактозном молоке.	180	4,45	3,56	33,21	184,97	68/1				
	Батон нарезной Витаминиз. каротином с повидлом.	50 15	3	1,16	20,56	104,8	11				
	Чай с безлактозным молоком с сахаром.	200	0,92	0,16	16,5	74,22	378/1				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК											
10:00	Сок фруктовый,	445	8,37	4,88	70,27	363,99					
	Или нарезка из фруктов	200	0,82	0,16	26,2	110	389				
		100	1,5	0,5	21	96	8				
ИТОГО ЗА 10:00											
ОБЕД	Свекла отварная нарезанная соломкой.	200 100	0,82	1,50	0,16	0,50	26,20	21,00	110	96	
	Суп крестьянский с рисом на курином бульоне.	60	0,97		0,07		5,72		27,3		81
	Жаркое по-домашнему с мясом кури.	200	7,84		13,9		21,24		256,68		98
	Напиток ягодный витаминизированный.	200	19,28		5,24		27,16		233,62		259
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек-8).	200	0,16		0,04		14,10		55,88		345
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	30	2,37		0,3		14,05		70,5		1
		25	1,98		0,36		10,02.		52,2		2
ИТОГО ЗА ОБЕД											
ПОЛДНИК	Каша рисовая на безлактозном молоке.	715	32,6	19,91	92,29	696,18					
	Коф напиток с белактозном молоком с сахаром.	120	3,19	3,94	30,33	176,53					174/1
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	200	3,06	3,36	12,64	85,86					348
		25	1,65	0,3	8,35	43,5					2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК											
		345	7,9	7,6	51,32	305,89					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:											
		1705	1605	49,69	50,37	32,55	32,89	240,1	234,9	1476	1462

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

Сезон осень - зимний.

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 10 (пятница).											
ЗАВТРАК	Каша манная на безлактозном молоке.	180	3,89	5,54	32,4	202	175/1				
	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 .	50	1,65	0,22	9,5	49,75	1/4				
	Какао с безлактозным молоком с сахаром.	200	1,38	0,5	17,28	82,9	382/1				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	6,92	6,26	59,18	334,65					
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	Горошек зеленый консервированный	60	3	0,12	4,98	33	131				
	Свекольник на мясном бульоне.	200	3,72	7,36	10,58	130	34				
	Пюре картофельное.	150	4,41	4,56	30,94	183,04	8				
	Капуста тушеная с мясом свинины.	80	9,34	17,82	6,48	245,96	27				
	Компот из яблок и изюма.	200	0,38	0,14	20,06	79,34	343				
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	30	2,37	0,3	14,05	70,5	1				
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	25	1,98	0,36	10,02	52,2	2				
	ИТОГО ЗА ОБЕД	745	25,2	30,66	97,11	794,04					
ПОЛДНИК	Макароны отварные с маслом растительным.	180	5,09	3,94	31,32	180,92	85/1				
	Напиток "Витошка " витаминизированный.	200	0	0	20,3	84	353				
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	25	1,65	0,3	8,35	43,5	2				
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		405	6,74	4,24	59,97	308,42					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1780	39,68	40,36	41,32	41,66	242,5	237,3	1547	1533	

Согласовано:

Руководитель учреждения:

Калькулятор:

Медицинская сестра:

Повар:

Повар:

Тактаева О.Н.

Мисеркина С.М.

Саар В.Н.

Антонова О.А.

Абросова О.А.