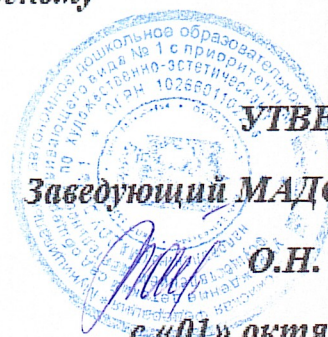


МЕНЮ

*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

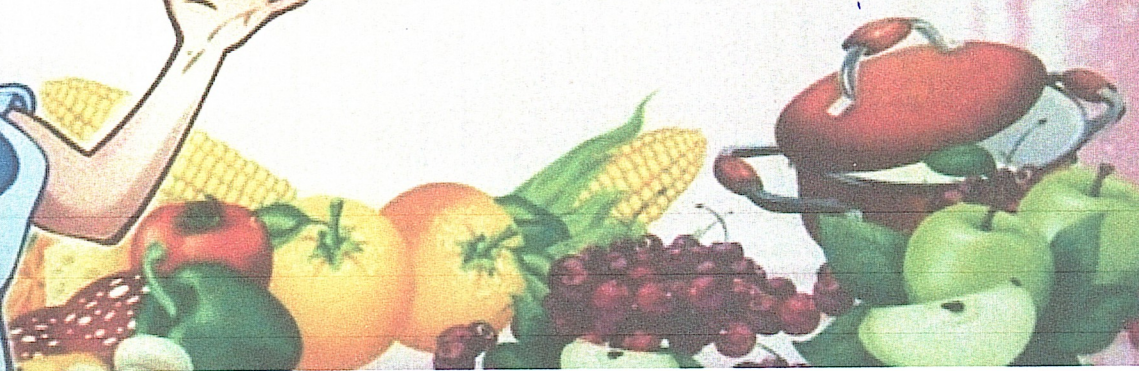
с «01» октября 2025г.

примерное

10 – ти дневное

дети с 1,5 до 3х лет

период осенне - зимний



Меню приготавливаемых блюд.

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 1 (понедельник).								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями маслом сливочным.		130	5,12	5,84	16,50	139,5	120
	Батон нарезной Витаминиз. каротином с повидлом.		30 10	6,14	7	19,8	167,4	8
	Какао с молоком.		150	3,04	3,15	11,59	86,49	382
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		320	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	Суп "Снежок" на мясном бульоне со сметаной.		150	7,24	12,46	14,96	214,07	101
	Каша гречневая рассыпчатая.		110	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.		150	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			510	26,90	26,76	67,88	630,62	
ПОЛДНИК	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным.		130	5,99	6,93	22,54	176,42	173
	Кисель.		150	0,00	0,00	6,95	26,91	358
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			280	5,99	6,93	29,49	203,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: -			1310 1205	48,01 48,61	49,84 50,16	171,46 165,21	1337,34 1318,54	

Возрастная категория: с 1.5 до 3х лет.
Сезон осень - 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 2 (вторник).							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным.	130	7,24	7,61	25,92	201,15	183
	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 с сыром.	30 10	2,64	0,36	15,20	79,6	14
	Кофейный напиток с молоком	150	2,75	3,02	11,38	83,03	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		320	12,63	10,99	52,50	363,78	
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	Суп картофельный с клецками на курином бульоне.	150	6,75	11,57	18,72	217,66	108
	Пюре картофельное с маслом сливочным.	110	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.	150	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).	20	2,64	0,48	13,36	69,6	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	21,76	25,91	78,87	646	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с молоком сгущенным.	105 20	17,91	13,81	19,79	273,62	223
	Чай с сахаром.	150	0,20	0,00	8,01	32,22	379
	Кондитерское изделие.	40	3,00	4,72	29,96	166,84	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		315	21,11	18,53	57,76	472,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1345 1240	56,32 56,92	55,59 55,91	215,33 209,08	1592,46 1573,66	

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 3 (среда).							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная с маслом сливочным.	130	6,46	6,36	23,82	178,95	45
	Батон нарезной Витамини. с маслом сливочным.	307	2,34	5,17	15,54	118,22	8
	Компот из изюма.	150	0,43	0,09	17,87	69,89	348
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		317	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 95	0,82 1,42	0,16 0,48	26,20 19,95	110 91,2	
ОБЕД	Борщ на мясном бульоне со сметаной.	150	7,06	10,33	18,36	206,19	27
	Каша рисовая рассыпчатая.	110	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.	30	0,60	2,15	3,36	35,58	331
	Напиток "Витошка " витаминизированный.	150	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		510	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.	150	0,94	0,05	20,22	76,69	346
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	10,15	10,3	30,5	248,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1307 1202	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: 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 4 (четверг).							
ЗАВТРАК	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	130	6,12	5,90	23,57	172,26	23
	Хлеб пшеничный витамин. Валитек -8 с повидлом.	30 10	1,98	0,27	11,40	59,7	1/3
	Чай с сахаром.	150	0,20	0,00	8,01	32,22	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		320	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 95	0,82 1,42	0,16 0,48	26,20 19,95	110 91,2	
ОБЕД	Суп картофельный с куриными фрикадельками со сметаной.	180	8,96	15,37	18,50	266,71	104
	Макаронные изделия отварные с масл.сливоч.	110	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.	30	0,60	2,15	3,36	35,58	331
	Кисель.	150	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	2,64	0,48	13,36	69,6	2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	580	33,64	26,09	93,84	765,61	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с молоком сгущенным.	105 20	17,69	13,46	19,65	268,68	16
	Какао с молоком.	150	3,04	3,15	11,59	86,49	382
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	20,73	16,61	31,24	355,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375 1270	63,49 64,09	49,03 49,35	194,26 188,01	1494,96 1476,16	

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 5 (пятница).								
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рис) с маслом сливочным.		130	4,04	5,15	13,03	115,12	121
	Батон нарезной витаминиз. каротином с сыром.		30 10	4,85	3,52	15,77	114,16	9
	Кофейный напиток с молоком.		150	2,75	3,02	11,38	83,03	348
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			320	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 95	0,82 1,42	0,16 0,48	26,20 19,95	110 91,2	
ОБЕД	Суп с домашней лапшой на мясном бульоне.		150	11,39	3,62	19,51	157,48	217
	Каша гороховая с маслом сливочным.		110	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.		150	0,34	0,13	18,05	71,41	343
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).		20	1,58	0,20	9,66	47	1
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной витаминизированный (Валитек - 8).		20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
			510	35,29	31,29	80,21	773,01	
ПОЛДНИК	Каша манная молочная с маслом сливочным.		130	6,18	5,82	27,06	185,64	175
	Чай с молоком сахаром.		150	2,38	2,39	11,54	77,22	378
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			280	8,56	8,21	38,6	262,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1310 1205	56,31 56,91	51,35 51,67	185,19 178,94	1458,18 1439,38	

Возрастная категория: с 1.5 до 3х лет.

Сезон осень - 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.	130	5,99	6,93	22,54	176,42	173
	Хлеб пшеничный витамин. Валитек -8 с повидлом.	30 10	1,98	0,27	11,40	59,7	1/3
	Чай с сахаром.	150	0,20	0,00	8,01	32,22	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		320	8,17	7,20	41,95	268,34	
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	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне.	150	6,84	9,91	21,73	214,43	103
	Плов из мяса свинины.	150	12,69	20,84	30,56	386,44	244
	Напиток ягодный.	150	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).	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		685	22,78	31,26	89,14	764,76	
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом или булочка дорожная,или шанежка с картошкой.	80	5,99	7,76	44,20	267,31	571,511, 470
	Кисель.	150	0,00	0,00	8,39	32,47	358
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	5,99	7,76	52,59	299,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1435 1330	37,76 38,36	46,38 46,70	209,88 203,63	1442,88 1424,08	

Возрастная категория: с 1.5 до 3х лет.

Сезон осень - 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..	130	6,48	7,25	21,22	147,4	121
	Батон нарезной Витамини. с маслом сливочным.	307	2,34	5,17	15,54	118,22	8
	Какао с молоком.	150	3,04	3,15	11,59	86,49	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		317	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		20095	0,821,42	0,160,48	26,2019,95	11091,2	
ОБЕД	Щи на курином бульоне со сметаной.	150	8,73	3,44	15,98	130,84	88
	Каша гречневая рассыпчатая.	110	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.	150	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).	20	2,64	0,48	13,36	69,6	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		490	28,07	30,29	75,57	714,36	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые из творога с молоком сгущенным.	10520	19,01	13,77	26,62	306,75	55
	Чай с молоком сахаром	150	2,38	2,39	11,54	77,22	378
	Кондитерское изделие.	40	3,00	4,72	29,96	166,84	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		315	24,39	20,88	68,12	550,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		13221217	65,1465,74	66,9067,22	218,24211,99	1727,281708,48	

Возрастная категория: с 1.5 до 3х лет.

Сезон осень - 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 8 (среда).							
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	130	5,54	6,2	22,84	169,96	174
	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 с сыром.	30 10	2,64	0,36	15,20	79,6	14
	Напиток из кураги.	150	0,94	0,05	20,22	76,69	346
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
10:00	Сок фруктовый.	200	9,12	6,61	58,26	326,25	389
	Или нарезка из фруктов.	95	0,82	0,16	26,2	110	8
ИТОГО ЗА 10:00							
ОБЕД	Суп гороховый на мясном бульоне.	150	8,57	9,99	21,49	220,93	102
	Макаронные изделия отварные с масл.сливоч.	110	5,11	2,17	31,36	165,24	203
	Котлета рыбная	60	14,51	7,10	15,88	188,4	7
	Соус красный основной.	30	0,60	2,15	3,36	35,58	331
	Кисель.	150	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							
ПОЛДНИК	Омлет натуральный запеченный с маслом сливочным.	130	7,89	10,01	3,60	136,55	210
	Чай с сахаром.	150	0,20	0,00	8,01	32,22	379
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

Возрастная категория: с 1.5 до 3х лет.

Сезон осенне - зимний.

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 9 (четверг).							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	130	6,02	5,28	22,65	159	68
	Батон нарезной Витаминиз. каротином с повидлом.	30 10	3,00	1,60	20,56	104,8	11
	Чай с молоком сахаром	150	2,38	2,39	11,54	77,22	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		320	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	98
ОБЕД	Суп крестьянский с рисом на курином бульоне.	150	5,85	9,85	17,08	210,26	259
	Жаркое по-домашнему с мясом кури.	150	17,35	4,72	24,44	43,47	345
	Напиток ягодный.	20	0,14	0,04	10,89	47	1
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек-8).	20	1,58	0,20	9,66	69,6	2
	Хлеб ржаной витаминизированный (Валитек - 8).	20	2,64	0,48	13,36	423,63	
ИТОГО ЗА ОБЕД		420	22,9	7,6	65,601	268,68	16
ПОЛДНИК	Суфле из творога с молоком сгущенным.	105 20	17,69	13,46	19,25	83,03	379
	Кофейный напиток с молоком	150	2,75	3,02	11,38		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		125	17,69	13,46	19,25	268,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1065 960	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.	130	6,18	5,82	27,06	185,64	175				
	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 с маслом сливочным.	307	2,64	0,36	15,20	79,6	14				
	Какао с молоком.	150	3,04	3,15	11,59	86,49	382				
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	317	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	0,82	1,42	0,16	0,48	26,20	19,95	110	91,2	
ОБЕД	Свекольник на мясном бульоне со сметаной.	150	6,3	10,3	17,62	199,33	34				
	Пюре картофельное с маслом сливочным.	110	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.	150	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		550	22,68	28,46	85,76	716,83					
ПОЛДНИК	Макароны отварные запеченные с сыром.	130	8,45	8,04	28,40	219,39	85				
	Напиток "Витошка " витаминизированный	150	0,00	0,00	19,40	75	353				
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	8,45	8,04	47,8	294,39					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1347	1242	43,81	44,41	45,99	46,31	213,61	207,36	1472,95	1454,15