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.	150	2,17	3,32	18,19	116,25	120/1
	Батон нарезной Витаминиз. каротином с повидлом.	30 | 10	3	1,16	20,56	104,8	8
	Какао с безлактозным молоком с сахаром.	180	1,24	0,45	15,55	74,61	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**370**	**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	Суп "Снежок" на мясном бульоне со сметаной	180	8,04	13,84	16,62	237,86	101
	Каша гречневая рассыпчатая.	130	6,33	3,2	28,59	168,17	65
	Гуляш из мяса свинины.	70	12,98	28,65	7,36	373,34	246
	Чай с сахаром.(витаминизир).	180	0,24	0	10,02	40,2	376
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	20	2,37	0,3	14,05	70,5	1
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	20	1,65	0,3	8,35	43,5	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		**670**	**44,59**	**74,94**	**92,35**	**1306,91**	
ПОЛДНИК	Каша геркулесовая на безлактозном молоке.	150	3,08	3,55	20,45	124,94	173/3
	Кисель.	180	0	0	9,58	37,14	358
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**330**	**3,08**	**3,55**	**30,03**	**162,08**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1570 | 1470**	**54,9 | 55,58**	**83,58 | 83,92**	**202,9 | 197,7**	**1875 | 1861**	

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 2 (вторник).							
ЗАВТРАК	Каша гречневая на безлактозном молоке.	150	4,46	6,12	29,61	197,98	183/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8.	20	3,3	0,45	19	99,5	1/3
	Коф напиток с белактозным молоком с сахаром.	180	3,06	3,36	18,38	85,86	379/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**350**	**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 / 100**	**0,82 / 1,50**	**0,16 / 0,50**	**26,20 / 21,00**	**110 / 96**	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками на куринном бульоне.	180	7,5	12,86	20,8	241,84	108
	Пюре картофельное.	130	4,41	4,56	30,94	183,04	8
	Печень куринная по - строгановски.	70	9,01	12,51	2,24	156,25	24
	Компот из сухофруктов (витаминизированный).	180	0,48	0,1	18,76	73,48	348
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	20	2,37	0,3	14,05	70,5	1
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	20	3,3	0,6	16,7	87	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		**600**	**27,07**	**30,93**	**103,49**	**812,11**	
ПОЛДНИК	Каша рисовая на безлактозном молоке.	150	3,19	3,94	30,33	176,53	174/1
	Чай с сахаром	180	0,22	0	8,9	35,8	379
	Кондитерское изделие.	40	3	4,72	29,96	166,84	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**330**	**3,41**	**3,94**	**39,23**	**212,33**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1480 / 1380**	**42,12 / 42,8**	**44,96 / 45,3**	**235,9 / 230,7**	**1518 / 1504**	

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.	150	1,78	0,86	0,94	18,62	45/1
	Батон нарезной витаминизированный каротином.	20	3,75	1,45	25,7	131	8/1
	Компот из изюма.	180	0,48	0,1	18,76	73,48	348
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**350**	**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		**200 100**	**0,82 1,50**	**0,16 0,50**	**26,20 21,00**	**110 96**	
ОБЕД	Борщ на мясном бульоне.	180	7,84	11,48	20,09	231,28	27/1
	Каша рисовая рассыпчатая.	130	4,24	3	35,08	184,62	304
	Суфле из мяса свинины	70	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.	180	0	0	20,3	84	353
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	20	2,37	0,3	14,05	70,5	1
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	20	1,65	0,3	8,35	43,5	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		**600**	**45,41**	**28,7**	**111,11**	**907,54**	
ПОЛДНИК	Яйцо отварное.	41	9,11	11,55	4,15	157,56	211
	Напиток из кураги.	180	1,04	0,06	21,30	88,54	346
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	20	1,65	0,3	8,35	43,5	2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**241**	**11,8**	**11,91**	**33,8**	**289,6**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1391 1291**	**64,04 64,72**	**43,18 43,52**	**216,51 211,31**	**1530 1516**	

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 4 (четверг).							
ЗАВТРАК	Каша на безлактозном молоке ячневая.	150	3,8	3,62	31,1	179,03	181/1
	Хлеб пшеничный витамин. Валитек -8 с повидлом.	30 | 10	2,64	0,36	15,2	79,6	1/3
	Чай с сахаром	180	0,22	0	10,02	40,2	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**370**	**6,66**	**3,98**	**56,32**	**298,83**	
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	Суп картофельный с куринными фрикадельками.	180	9,96	17,08	20,56	296,34	104/1
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным.	130	5,65	5,05	34,08	206,99	203/1
	Шницель из рыбы.	70	19,75	7,66	12,13	199,32	29
	Соус красный основной.	50	0,86	3,07	4,8	50,83	331
	Кисель витаминизированный.	180	0	0	9,32	36,08	358
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	20	2,37	0,3	14,05	70,5	1
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	20	1,98	0,36	10,02	52,2	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		**440**	**31,73**	**13,73**	**89,62**	**617,29**	
ПОЛДНИК	Каша гречневая на безлактозном молоке.	150	4,46	6,12	29,61	197,98	183/1
	Какао с безлактозным молоком с сахаром.	180	1,24	0,45	15,55	74,61	382/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**330**	**5,7**	**6,57**	**45,16**	**272,59**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1340 | 1240**	**44,91 | 45,59**	**24,44 | 24,78**	**217,3 | 212,1**	**1299 | 1285**	

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 5 (пятница).												
ЗАВТРАК	Суп на безлактозном молоке с крупой (рис).	150		2,43		4,28		24,68		153,79		121/1
	Батон нарезной витаминизированный каротином.	20		3,75		1,45		25,7		131		8/1
	Коф напиток с белактозным молоком с сахаром.	180		3,06		3,36		12,64		85,86		348
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**330**		**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**	**100**	**0,82**	**1,50**	**0,16**	**0,50**	**26,20**	**21,00**	**110**	**96**	
ОБЕД	Суп с домашней лапшой на мясном бульоне.	180		12,66		4,02		21,68		174,98		217
	Каша гороховая.	130		13,32		1,31		32,18		193,68		137
	Бифштэкс из мяса свинины.	70		14,82		31,04		5,65		397,99		274
	Компот из яблок и изюма.	180		0,38		0,14		20,06		79,34		343
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	20		2,37		0,3		14,05		70,5		1
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	20		1,98		0,36		10,02		52,2		2
ИТОГО ЗА ОБЕД		**780**		**45,53**		**37,17**		**103,64**		**968,69**		
ПОЛДНИК	Каша манная на безлактозном молоке.	150		3,89		5,54		32,4		202		175/1
	Чай с безлактозным молоком с сахаром.	180		0,92		0,16		16,5		74,22		378/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**330**		**4,81**		**5,7**		**48,9**		**276,22**		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1640**	**1540**	**60,4**	**61,08**	**52,12**	**52,46**	**241,8**	**236,6**	**1726**	**1712**	

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 6 (понедельник).							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая на безлактозном молоке.	150	4,34	6,82	31,79	212,17	173/3
	Хлеб пшеничный витамин. Валитек -8 с повидлом.	30 | 10	2,64	0,36	15,2	79,6	1/3
	Чай с сахаром	180	0,22	0	8,9	35,8	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**370**	**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	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне.	180	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.	180	0,16	0,04	14,10	55,88	345
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	20	2,37	0,3	14,05	70,5	1
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	20	3,3	0,6	16,7	87	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		**650**	**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.	180	0	0	9,32	36,08	358
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**260**	**5,99**	**7,76**	**53,52**	**303,39**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1480 | 1380**	**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) .	150	3,15	4,81	27,38	171,97	121/1
	Батон нарезной витаминизированный каротином.	30	3,75	1,45	25,7	131	8/1
	Какао с безлактозным молоком с сахаром.	180	1,38	0,5	17,28	82,9	382/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**360**	**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 / 100**	**0,82 / 1,50**	**0,16 / 0,50**	**26,20 / 21,00**	**110 / 96**	
ОБЕД	Щи на курином бульоне.	180	10,78	7,08	17,12	176,12	88/1
	Каша гречневая рассыпчатая.	130	6,33	3,2	28,59	168,17	65
	Ёжики из мяса куры в томатном соусе.	70	15,18	30,94	15,96	439,22	16
	Компот из сухофруктов (витаминизированный).	180	0,48	0,1	18,76	73,48	348
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	20	2,37	0,3	14,05	70,5	1
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	20	3,3	6	16,7	87	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		**600**	**38,44**	**47,62**	**111,18**	**1014,49**	
ПОЛДНИК	Каша манная на безлактозном молоке.	150	3,89	5,54	32,4	202	175/1
	Чай с безлактозным молоком с сахаром.	180	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		**370**	**7,81**	**10,42**	**78,86**	**443,06**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1530 / 1430**	**55,35 / 56,03**	**64,96 / 65,3**	**286,6 / 281,4**	**1953 / 1939**	

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 8 (среда).							
ЗАВТРАК	Каша рисовая на безлактозном молоке.	150	3,19	3,94	30,33	176,53	174/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 .	20	1,65	0,22	9,5	49,75	1/4
	Напиток из кураги.	180	1,04	0,06	21,30	88,54	346
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**350**	**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 / 100**	**0,82 / 1,50**	**0,16 / 0,50**	**26,20 / 21,00**	**110 / 96**	
ОБЕД	Суп гороховый на мясном бульоне.	180	9,52	11,1	23,88	245,48	102
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным.	130	5,65	5,05	34,08	206,99	203/1
	Котлета рыбная	70	19,35	9,47	21,17	251,2	7
	Соус красный основной.	50	0,86	3,07	4,8	50,83	331
	Кисель витаминизированный.	180	0	0	9,32	36,08	358
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	20	2,37	0,3	14,05	70,5	1
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	20	1,98	0,36	10,02	52,2	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		**690**	**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.	20	1,65	0,3	8,35	43,5	2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**260**	**6,95**	**4,96**	**17,53**	**142,1**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1500 / 1400**	**54,1 / 54,78**	**41,52 / 41,86**	**226,8 / 221,6**	**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 молокое.	150		4,45		3,56		33,21		184,97		68/1
	Батон нарезной Витаминиз. каротином с повидлом.	30	10	2,64		1,16		20,56		104,8		11
	Чай с безлактозным молоком с сахаром.	180		0,92		0,16		16,5		74,22		378/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**370**		**8,01**		**4,88**		**70,27**		**363,99**		
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	Суп крестьянский с рисом на куринном бульоне.	180		7,84		13,9		21,24		256,68		98
	Жаркое по-домашнему с мясом куры.	180		19,28		5,24		27,16		233,62		259
	Напиток ягодный витаминизированный.	180		0,16		0,04		14,10		55,88		345
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	20		2,37		0,3		14,05		70,5		1
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	20		1,98		0,36		10,02		52,2		2
ИТОГО ЗА ОБЕД		**640**		**32,6**		**19,91**		**92,29**		**696,18**		
ПОЛДНИК	Каша рисовая на безлактозном молоке.	150		3,19		3,94		30,33		176,53		174/1
	Коф напиток с белактозном молоком с сахаром.	180		3,06		3,36		12,64		85,86		348
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**330**		**6,25**		**7,3**		**42,97**		**262,39**		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1540**	**1440**	**47,68**	**48,36**	**32,25**	**32,59**	**231,7**	**226,5**	**1433**	**1419**	

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 10 (пятница).							
ЗАВТРАК	Каша манная на безлактозном молоке.	150	3,89	5,54	32,4	202	175/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 .	20	1,65	0,22	9,5	49,75	1/4
	Какао с безлактозным молоком с сахаром.	180	1,38	0,5	17,28	82,9	382/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**350**	**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		**200 100**	**0,82 1,50**	**0,16 0,50**	**26,20 21,00**	**110 96**	
ОБЕД	Свекольник на мясном бульоне.	180	3,72	7,36	10,58	130	34
	Пюре картофельное.	130	4,41	4,56	30,94	183,04	8
	Капуста тушеная с мясом свинины.	70	9,34	17,82	6,48	245,96	27
	Компот из яблок и изюма.	180	0,38	0,14	20,06	79,34	343
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	20	2,37	0,3	14,05	70,5	1
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	20	1,98	0,36	10,02	52,2	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		**660**	**25,2**	**30,66**	**97,11**	**794,04**	
ПОЛДНИК	Макароны отварные с маслом растительным.	150	5,09	3,94	31,32	180,92	85/1
	Напиток "Витошка " витаминизированный.	180	0	0	20,3	84	353
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**330**	**5,09**	**3,94**	**51,62**	**264,92**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1540 1440**	**38,03 38,71**	**41,02 41,36**	**234,1 228,9**	**1504 1490**	