

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.М. Тактаева

«31» октября 2025г.



примерное

10 – ти дневное

дети с 3х до 7ми лет

период осенне-зимний



Меню приготавливаемых блюд.

Возрастная категория: с 3х до 7-ми лет.
Сезон - осень - 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 1 (понедельник).								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями с масл сливоч.		150	6,14	7	19,8	167,4	120
	Батон нарезной Витаминиз. каротином с повидлом.		40 15	3	1,16	20,56	104,8	8
	Какао с молоком.		180	3,38	3,5	12,88	96,1	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			385	12,52	11,66	53,24	368,3	
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
	Бефстроганов из мяса свинины.		70	13,1	12,9	6,5	192	7
	Чай с сахаром. (витаминизир).		180	0,24	0	10,02	40,2	376
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).		25	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			610	31,73	30,54	84,13	752,23	
ПОЛДНИК	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным.		150	7,18	8,32	21,05	211,7	173
	Кисель.		180	0	0	9,58	37,14	358
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			330	7,18	8,32	30,63	292,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1525 1425	52,25 52,93	50,68 51,02	194,2 189	1523 1509	

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 молочная с маслом сливочным.	150	8,69	9,13	31,1	214,38	183
	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 с сыром.	40 15	3,78	2,8	7,6	97,6	14
	Кофейный напиток с молоком.	180	3,06	3,36	12,64	92,26	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		385	15,53	15,29	51,34	404,24	
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 курином бульоне.	180	7,5	12,86	20,8	241,84	108
	Пюре картофельное с маслом сливочным.	130	4,41	4,56	30,94	183,04	8
	Печень куриная по - строгоновски.	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).	25	2,37	0,3	14,05	70,5	1
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	25	3,3	0,6	16,7	87	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	27,07	30,93	103,49	812,11	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с молоком сгущенным.	120 25	20,47	15,78	22,62	312,71	223
	Чай с сахаром	180	0,22	0	8,9	35,8	379
	Кондитерское изделие.	40	3,00	4,72	29,96	166,84	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		325	20,69	15,78	31,52	348,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: -		1520 1420	64,11 64,79	62,16 62,5	212,6 207,4	1675 1661	

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 молочная с маслом сливочным.	150	7,26	6,99	30,1	212,76	45			
	Батон нарезной Витамин. с масл.сливочным.	40	3,13	7,31	20,73	161,4	8/4			
	Компот из изюма.	180	0,48	0,1	18,76	73,48	348			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	10,87	14,4	69,59	447,64				
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	21,00	110	96		
ОБЕД	Борщ на мясном бульоне со сметаной.	180	7,84	11,48	20,09	231,28	27			
	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).	25	2,37	0,3	14,05	70,5	1			
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек – 8.	25	1,65	0,3	8,35	43,5	2			
		660	45,41	28,7	111,11	907,54				
ПОЛДНИК	Омлет натуральный запеченный с масл. сливочным.	150	9,11	11,55	4,15	157,56	210			
	Напиток из кураги.	180	1,04	0,06	21,30	88,54	346			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	10,15	11,61	25,45	246,1				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	67,25	67,93	54,87	55,21	232,35	227,15	1711	1697

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 молочная ячневая с маслом сливочным.		150	7,34	7,07	28,28	206,71	23	
	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 с повидлом.		40 15	2,64	0,36	15,2	79,6	14	
	Чай с сахаром		180	0,24	0	10,02	40,2	376	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		385	10,22	7,43	53,5	326,51		
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 куриными фрикадельками со сметаной.		180	9,96	17,08	20,56	296,34	104	
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.		130	6,39	2,71	39,19	206,55	203	
	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).		25	2,37	0,3	14,05	70,5	1	
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.		25	3,3	6	16,7	87	2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		625	28,32	32,21	121,5	816,47		
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с молоком сгущенным.		120 25	20,22	15,38	22,45	307,07	16	
	Какао с молоком.		180	3,38	3,5	12,88	96,1	382	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			325	23,6	18,88	35,33	403,17		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1535 1435	62,96 63,64	58,68 59,02	236,5 231,3	1656 1642		

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 5 (пятница).							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рис) с маслом сливочным.	180	4,84	6,17	15,64	138,15	121
	Батон нарезной витаминиз. каротином с сыром.	40 15	6,9	5,14	21,08	158,14	9
	Кофейный напиток с молоком.	180	3,06	3,36	12,64	92,26	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			14,8	14,67	49,36	388,55	
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 с маслом сливочным.	130	13,36	3,36	32,22	210,66	137
	Бифштекс 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).	25	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			610	45,24	39,16	102,01	976,97
ПОЛДНИК	Каша манная молочная с маслом сливочным.	150	7,42	6,98	32,47	222,77	175
	Чай с молоком с сахаром	180	2	1,98	12,94	77,02	378
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			330	9,42	8,96	45,41	299,79
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1515 1415	70,28 70,96	62,95 63,29	223 217,8	1775 1761

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 6 (понеделник).								
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным.	150	7,18	8,32	21,05	211,7		173
	Хлеб пшеничный витамин. Валитек -8 с повидлом.	30 15	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		375	10,04	8,68	45,15	327,1		
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
		200 100	0,82 1,50	0,16 0,50	26,20 21,00	110 96		
ИТОГО ЗА 10:00								
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне.	180	7,6	11,04	21,14	238,26		103
	Плов из мяса свинины.	180	14,1	23,16	33,96	429,38		244
	Напиток ягодный витаминизированный.	180	0,16	0,04	14,10	55,88		345
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	25	2,37	0,3	14,05	70,5		1
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	25	3,3	6	16,7	87		2
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	28,67	43,65	106,39	940,05		
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:		1495 1395	45,52 46,2	60,25 60,59	231,3 226,1	1681 1667		

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

Сезон осень - 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 7 (вторник).								
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшено) с масл. сливоч..	150	6,48	7,25	21,22	176,89	121	
	Батон нарезной Витамин. с масл.сливочным.	40 10	3,13	7,31	20,73	161,4	8/4	
	Какао с молоком.	180	3,38	3,5	12,88	96,1	382	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	12,99	18,06	54,83	434,39		
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 со сметаной.	180	9,7	3,82	17,76	145,38	88	
	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).	25	2,37	0,3	14,05	70,5	1	
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	25	3,3	6	16,7	87	2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		585	34,99	44,06	97,77	913,25		
ПОЛДНИК	Вареники ленивые из творога с молоком сгущенным.	120 25	21,93	15,89	30,72	353,96	55	
	Чай с молоком с сахаром	180	2	1,98	12,94	77,02	378	
	Кондитерское изделие.	40	3,00	4,72	29,96	166,84	4	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		365	26,93	22,59	73,62	597,82		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530 1430	75,73 76,41	84,87 85,21	252,4 247,2	2055 2041		

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

Сезон осенне - зимний.

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 молочная рисовая с маслом сливочным	150	6,64	7,43	27,41	203,96	174					
	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 с сыром.	40 15	3,78	2,8	7,6	67,6	6					
	Напиток из кураги.	180	1,04	0,06	21,30	88,54	346					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		385	11,46	10,29	56,31	360,1						
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	Суп гороховый на мясном бульоне.	180	9,52	11,1	23,88	245,48	102					
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.	130	6,39	2,71	39,19	206,55	203					
	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).	25	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	720	40,86	29,78	125,39	950,94						
ПОЛДНИК	Омлет натуральный запеченный с масл. сливочным.	150	9,11	11,55	4,15	157,56	210					
	Чай с сахаром	180	0,22	0	8,9	35,8	379					
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	9,33	11,55	13,05	193,36						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1635 1535	62,47 63,15	51,78 52,12	221 215,8	1614 1600						

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 молочная пшеничная с маслом сливочным	150	7,38	6,77	28,33	199,6	68
	Батон нарезной Витаминиз. каротином с повидлом.	40 15	3	1,16	20,56	104,8	11
	Чай с молоком с сахаром	180	2	1,98	12,94	77,02	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		385	12,38	9,91	61,83	381,42	
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 курином 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).	25	2,37	0,3	14,05	70,5	1
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	25	3,3	6	16,7	87	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	33,92	25,55	98,97	730,98	
ПОЛДНИК	Суфле из творога с молоком сгущенным.	120 25	20,22	15,38	22,45	307,07	16
	Кофейный напиток с молоком.	180	3,06	3,36	12,64	92,26	379
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		325	23,28	18,74	35,09	399,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560 1460	70,4 71,08	54,36 54,7	222,1 216,9	1622 1608	

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

Сезон Осенне - 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 молочная с маслом сливочным.	150	7,42	6,98	32,47	222,77	175
	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 с маслом сливочным.	40 10	3,3	0,45	19	99,5	14
	Какао с молоком.	180	3,38	3,5	12,88	96,1	382
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	380	14,1	10,93	64,35	418,37	
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 со сметаной.	180	7,56	13,04	21,04	244,92	34
	Пюре картофельное с маслом сливочным.	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).	25	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		670	28,71	36,28	105,9	900,26	
ПОЛДНИК	Макароны отварные запеченные с сыром.	130 15	10,33	11,09	32,08	269,05	85
	Напиток "Витошка " витаминизированный.	180	0	0	20,3	84	353
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		325	10,33	11,09	52,38	353,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575 1475	53,96 54,64	58,46 58,8	248,8 243,6	1782 1768	