

Управление образования города Ростова-на-Дону
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 1»
г. Ростов-на-Дону, ул. Мильчакова, 47
Тел./факс(863) 218-96-31
ИНН/КПП 6168018930/616801001

Утверждаю
Заведующий МАДОУ №1

В. Л. Дружинина
Приказ от 09.01.2025 №1



Двухнедельное меню
приготавливаемых блюд для организации питания
воспитанников с 12 – часовым режимом пребывания в
муниципальном автономном дошкольном образовательном
учреждении города Ростова-на-Дону «Детский сад №1»
на летне-осенний период
Возрастная категория: 2-3 года 3-7 лет

2025г.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли № 1 лето

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный (лето-осень)	100	3	4	2	131	268
	Огурцы (лето-осень)	40			1	5	148
	Хлеб пшеничный йодированный (лето-осень)	30	5	1	30	72	573
	Масло сливочное (порциями) (лето-осень)	5		4		37	79
	Сыр полутвердый (порциями) (лето-осень)	9	2	3		33	75
	Чай с сахаром (лето-осень)	180			7	25	457
Итого за Завтрак			10	12	40	303	
Второй завтрак							
	Сок яблочный (лето-осень)	150	1		15	85	501
Итого за Второй завтрак			1		15	85	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми (лето-осень)	150	4	3	14	98	113
	Птица отварная (с соусом сметанным с томатом) (лето-осень)	60	4	9	3	79	288
	Макаронные изделия отварные (лето-осень)	110	5	4	25	165	256
	Помидоры (лето-осень)	40			2	9	148
	Хлеб ржаной (лето-осень)	40	3	1	16	82	574
	Компот из смеси сухофруктов (лето-осень)	150			12	48	495
Итого за Обед			16	17	72	481	
Полдник							
	Булочка дорожная (лето-осень)	60	5	8	26	168	543
	Кефир (лето-осень)	150	4	3	5	76	174
Итого за Полдник			9	11	31	244	
Ужин сад							
	Рагу из овощей (лето-осень)	130	5	11	32	185	177
	Хлеб пшеничный йодированный (лето-осень)	30	5	1	30	72	573
	Яблоки (лето-осень)	95			11	49	82
	Кофейный напиток с молоком (лето-осень)	180	3	2	13	78	465
Итого за Ужин сад			13	14	86	384	
Итого за день			49	54	244	1497	

Рацион: Ясли № 1 лето

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшеничный) (лето-осень)	150	3	3	20	98	140
	Хлеб пшеничный формой (лето-осень)	25	2	1	11	61	573
	Масло сливочное (порциями) (лето-осень)	5		4		37	79
	Яйцо отварное (лето-осень)	49	6	6		22	267
	Чай с сахаром (лето-осень)	180			7	25	457
Итого за Завтрак			11	14	38	243	
Второй завтрак	Сок яблочный (лето-осень)	150	1		15	85	501
	Итого за Второй завтрак			1		15	85
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем (лето-осень)	150	1	4	9	70	104
	Биточки из птицы припущенные (лето-осень)	60	8	7	16	154	372
	Каша гречневая рассыпчатая (лето-осень)	110	7	5	27	138	202
	Помидоры (лето-осень)	40			2	9	148
	Хлеб ржаной (лето-осень)	40	3	1	16	82	574
	Компот из смеси сухофруктов (лето-осень)	150			12	48	495
Итого за Обед			19	17	82	501	
Полдник	Печенье (лето-осень)	20	1	2	15	83	582
	Кефир (лето-осень)	180	5	4	6	91	174
Итого за Полдник			6	6	21	174	
Ужин сад	Сырники из творога запеченные (лето-осень)	110	4	12	22	201	286
	Соус сметанный (лето-осень)	20		1	1	15	408
	Хлеб пшеничный формой (лето-осень)	30	3	1	13	73	573
	Яблоки (лето-осень)	95			11	49	82
	Молоко кипяченое (лето-осень)	150	4	4	7	78	469
Итого за Ужин сад			11	18	54	416	
Итого за день			48	55	210	1419	

Рацион: Ясли № 1 лето

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (манный) (лето-осень)	150	4	4	22	98	140
	Хлеб пшеничный формой (лето-осень)	30	3	1	13	73	573
	Масло сливочное (порциями) (лето-осень)	5		4		37	79
	Сыр полутвердый (порциями) (лето-осень)	9	2	3		33	75
	Кофейный напиток с молоком (лето-осень)	180	3	2	13	78	465
Итого за Завтрак			12	14	48	319	
Второй завтрак							
	Яблоки (лето-осень)	100			11	52	82
Итого за Второй завтрак					11	52	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем (лето-осень)	150	1	4	8	77	95
	Котлеты из говядины (лето-осень)	60	4	7	10	110	339
	Пюре картофельное (лето-осень)	110	2	4	15	109	377
	Огурцы (лето-осень)	40			1	5	148
	Хлеб ржаной (лето-осень)	40	3	1	16	82	574
	Компот из смеси сухофруктов (лето-осень)	150			12	48	495
Итого за Обед			10	16	62	431	
Полдник							
	Пряники (лето-осень)	40	2	2	30	146	581
	Кефир (лето-осень)	180	5	4	6	91	174
Итого за Полдник			7	6	36	237	
Ужин сад							
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (лето-осень)	60	4	5	9	138	252
	Каша пшеничная рассыпчатая (лето-осень)	110	3	3	18	94	206
	Кабачки припущенные (лето-осень)	40	1	1	7	21	34.3
	Хлеб пшеничный формой (лето-осень)	20	2	1	9	48	573
	Чай с сахаром (лето-осень)	180			7	25	457
Итого за Ужин сад			10	10	50	326	
Итого за день			39	46	207	1365	

Рацион: Ясли № 1 лето

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Биточки рыбные (лето-осень)	60	4	4	6	68	307
	Картофель отварной с маслом (лето-осень)	110	2	4	26	116	152
	Хлеб пшеничный йодированный (лето-осень)	25	4		25	60	573
	Масло сливочное (порциями) (лето-осень)	5		4		37	79
	Чай с сахаром (лето-осень)	180			7	25	457
Итого за Завтрак			10	12	64	306	
Второй завтрак							
	Яблоки (лето-осень)	100			11	52	82
Итого за Второй завтрак					11	52	
Обед							
	Суп картофельный вегетарианский (лето-осень)	150	2	4	6	82	78
	Гуляш из отварной говядины (лето-осень)	50	4	4	9	119	327
	Макаронные изделия отварные (лето-осень)	110	5	4	25	165	256
	Икра кабачковая (из свежих овощей) (лето-осень)	40	1	2	4	28	54
	Хлеб ржаной (лето-осень)	40	3	1	16	82	574
	Компот из смеси сухофруктов (лето-осень)	150			12	48	495
Итого за Обед			15	15	72	524	
Полдник							
	Крендель сахарный (лето-осень)	60	4	9	30	213	415
	Кефир (лето-осень)	150	4	3	5	76	174
Итого за Полдник			8	12	35	289	
Ужин сад							
	Каша рисовая молочная жидкая (лето-осень)	150	4	6	23	156	236
	Хлеб пшеничный йодированный (лето-осень)	25	4		25	60	573
	Яйцо отварное (лето-осень)	49	6	6		22	267
	Какао с молоком (лето-осень)	180	3	2	12	75	462
Итого за Ужин сад			17	14	60	313	
Итого за день			50	53	242	1484	

Рацион: Ясли № 1 лето

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с рисом (лето-осень)	120	6	5	21	139	282
	Соус молочный сладкий (лето-осень)	30	2	2	5	21	406
	Хлеб пшеничный формой (лето-осень)	20	2	1	9	48	573
	Масло сливочное (порциями) (лето-осень)	5		4		37	79
	Кофейный напиток с молоком (лето-осень)	180	3	2	13	78	465
Итого за Завтрак			13	14	48	323	
Второй завтрак	Сок яблочный (лето-осень)	150	1		15	85	501
	Итого за Второй завтрак			1		15	85
Обед	Свекольник (лето-осень)	150	3	9	10	56	98
	Рагу из птицы (лето-осень)	160	9	11	29	225	376
	Помидоры (лето-осень)	40			2	9	148
	Хлеб ржаной (лето-осень)	40	3	1	16	82	574
	Компот из смеси сухофруктов (лето-осень)	150			12	48	495
Итого за Обед			15	21	69	420	
Полдник	Яблоки (лето-осень)	95			11	49	82
	Печенье (лето-осень)	20	1	2	15	83	582
	Кефир (лето-осень)	150	4	3	5	76	174
Итого за Полдник			5	5	31	208	
Ужин сад	Каша пшеничная молочная жидкая (лето-осень)	180	8	9	35	294	235
	Хлеб пшеничный формой (лето-осень)	40	3	1	17	97	573
	Чай с сахаром (лето-осень)	180			7	25	457
	Итого за Ужин сад			11	10	59	416
Итого за день			45	50	222	1452	

Рацион: Ясли № 1 лето

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо отварное (лето-осень)	49	6	6		22	267
	Капуста тушеная (лето-осень)	100	2	3	11	75	380
	Хлеб пшеничный йодированный (лето-осень)	20	3		20	48	573
	Масло сливочное (порциями) (лето-осень)	5		4		37	79
	Сыр полутвердый (порциями) (лето-осень)	9	2	3		33	75
	Чай с сахаром (лето-осень)	180			7	25	457
Итого за Завтрак			13	16	38	240	
Второй завтрак							
	Яблоки (лето-осень)	100			11	52	82
Итого за Второй завтрак					11	52	
Обед							
	Суп с макаронными изделиями и картофелем (лето-осень)	150	2	3	11	76	129
	Курица тушеная (лето-осень)	60	3	6	6	207	301
	Пюре картофельное (лето-осень)	110	2	4	15	109	377
	Помидоры (лето-осень)	40			2	9	148
	Хлеб ржаной (лето-осень)	40	3	1	16	82	574
	Компот из смеси сухофруктов (лето-осень)	150			12	48	495
Итого за Обед			10	14	62	531	
Полдник							
	Ватрушка с творожным фаршем (лето-осень)	60	4	7	31	125	531
	Кефир (лето-осень)	150	4	3	5	76	174
Итого за Полдник			8	10	36	201	
Ужин сад							
	Каша "Дружба" (лето-осень)	180	5	5	25	187	229
	Хлеб пшеничный йодированный (лето-осень)	40	6	1	40	96	573
	Молоко кипяченое (лето-осень)	180	5	5	8	94	469
Итого за Ужин сад			16	11	73	377	
Итого за день			47	51	220	1401	

Рацион: Ясли № 1 лето

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога (лето-осень)	110	6	15	22	172	279
	Соус молочный сладкий (лето-осень)	30	2	2	5	21	406
	Хлеб пшеничный формой (лето-осень)	30	3	1	13	73	573
	Масло сливочное (порциями) (лето-осень)	5		4		37	79
	Чай с сахаром (лето-осень)	180			7	25	457
Итого за Завтрак			11	22	47	328	
Второй завтрак							
	Яблоки (лето-осень)	100			11	52	82
Итого за Второй завтрак					11	52	
Обед							
	Суп картофельный с фрикадельками (лето-осень)	150	7	8	11	92	123
	Суфле из печени (лето-осень)	60	4	6	6	100	35.8
	Картофель отварной с маслом (лето-осень)	120	2	4	29	127	152
	Огурцы (лето-осень)	40			1	5	148
	Хлеб ржаной (лето-осень)	40	3	1	16	82	574
	Компот из смеси сухофруктов (лето-осень)	150			12	48	495
Итого за Обед			16	19	75	454	
Полдник							
	Булочка домашняя (лето-осень)	60	4	7	28	191	542
	Кефир (лето-осень)	150	4	3	5	76	174
Итого за Полдник			8	10	33	267	
Ужин сад							
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая (лето-осень)	150	5	6	19	150	234
	Хлеб пшеничный формой (лето-осень)	30	3	1	13	73	573
	Яйцо отварное (лето-осень)	49	6	6		22	267
	Кофейный напиток с молоком (лето-осень)	180	3	2	13	78	465
Итого за Ужин сад			17	15	45	323	
Итого за день			52	66	211	1424	

Рацион: Ясли № 1 лето

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (лето-осень)	150	5	5	16	122	139
	Хлеб пшеничный формой (лето-осень)	30	3	1	13	73	573
	Масло сливочное (порциями) (лето-осень)	5		4		37	79
	Какао с молоком (лето-осень)	180	3	2	12	75	462
Итого за Завтрак			11	12	41	307	
Второй завтрак	Сок яблочный (лето-осень)	150	1		15	85	501
	Итого за Второй завтрак			1		15	85
Обед	Суп картофельный с крупой (пшеничная) (лето-осень)	150	2	3	11	97	114
	Перец фаршированный мясом и рисом (лето-осень)	150	10	15	26	245	332
	Помидоры (лето-осень)	40			2	9	148
	Хлеб ржаной (лето-осень)	40	3	1	16	82	574
	Компот из смеси сухофруктов (лето-осень)	150			12	48	495
Итого за Обед			15	19	67	481	
Полдник	Яблоки (лето-осень)	95			11	49	82
	Печенье (лето-осень)	20	1	2	15	83	582
	Кефир (лето-осень)	150	4	3	5	76	174
Итого за Полдник			5	5	31	208	
Ужин сад	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом (лето-осень)	60	8	11	19	157	264
	Пюре картофельное (лето-осень)	110	2	4	15	109	377
	Икра свекольная (лето-осень)	40		2	3	22	53
	Хлеб пшеничный формой (лето-осень)	25	2	1	11	61	573
	Чай с сахаром (лето-осень)	180			7	25	457
Итого за Ужин сад			12	18	55	374	
Итого за день			44	54	209	1455	

Рацион: Ясли № 1 лето

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами (лето-осень)	60	4	5	9	76	299
	Каша пшеничная рассыпчатая (лето-осень)	100	3	3	16	85	206
	Огурцы (лето-осень)	40			1	5	148
	Хлеб пшеничный йодированный (лето-осень)	20	3		20	48	573
	Масло сливочное (порциями) (лето-осень)	5		4		37	79
	Чай с сахаром (лето-осень)	180			7	25	457
Итого за Завтрак			10	12	53	276	
Второй завтрак	Яблоки (лето-осень)	100			11	52	82
	Итого за Второй завтрак					11	52
Обед	Борщ летний (лето-осень)	150	2	2	3	62	64
	Плов из отварной говядины (лето-осень)	150	16	17	34	334	244
	Икра кабачковая (из свежих овощей) (лето-осень)	40	1	2	4	28	54
	Хлеб ржаной (лето-осень)	40	3	1	16	82	574
	Компот из смеси сухофруктов (лето-осень)	150			12	48	495
	Итого за Обед			22	22	69	554
Полдник	Пирожок печеный с яблоками (лето-осень)	60	6	5	20	155	535
	Кефир (лето-осень)	150	4	3	5	76	174
	Итого за Полдник			10	8	25	231
Ужин сад	Суп молочный с крупой (манный) (лето-осень)	150	4	4	22	98	140
	Хлеб пшеничный йодированный (лето-осень)	40	6	1	40	96	573
	Кофейный напиток с молоком (лето-осень)	180	3	2	13	78	465
	Итого за Ужин сад			13	7	75	272
Итого за день			55	49	233	1385	

Рацион: Ясли № 1 лето

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая (лето-осень)	150	5	6	19	150	234
	Хлеб пшеничный формой (лето-осень)	25	2	1	11	61	573
	Масло сливочное (порциями) (лето-осень)	5		4		37	79
	Сыр полутвердый (порциями) (лето-осень)	9	2	3		33	75
	Чай с сахаром (лето-осень)	180			7	25	457
Итого за Завтрак			9	14	37	306	
Второй завтрак							
	Сок яблочный (лето-осень)	150	1		15	85	501
Итого за Второй завтрак			1		15	85	
Обед							
	Суп картофельный вегетарианский (лето-осень)	150	2	4	6	82	78
	Котлеты из птицы припущенные (лето-осень)	60	6	6	18	97	372
	Картофель отварной с маслом (лето-осень)	120	2	4	29	127	152
	Огурцы (лето-осень)	40			1	5	148
	Хлеб ржаной (лето-осень)	40	3	1	16	82	574
	Кисель из сухофруктов (лето-осень)	150	1	1	13	67	164
Итого за Обед			14	16	83	460	
Полдник							
	Пряники (лето-осень)	30	2	1	23	110	581
	Кефир (лето-осень)	180	5	4	6	91	174
Итого за Полдник			7	5	29	201	
Ужин сад							
	Вареники ленивые со сметаной (лето-осень)	130	8	15	31	222	289
	Хлеб пшеничный формой (лето-осень)	25	2	1	11	61	573
	Яблоки (лето-осень)	95			11	49	82
	Какао с молоком (лето-осень)	180	3	2	12	75	462
Итого за Ужин сад			13	18	65	407	
Итого за день			44	53	229	1459	