

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Ростова-на-Дону
«Детский сад № 1» (МАДОУ № 1)

344090 г. Ростов-на-Дону, ул. Мильчакова, 47, тел.(факс):8 (863) 218-96-31 e-mail: detsad-n1@yandex.ru


«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 зимне – весенний период
Возрастная категория: 2-3 года 3-7

г. Ростов-на-Дону
2025

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли № 1

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный (зима-весна)	100	3	4	2	131	268
	Икра кабачковая консервированная (зима-весна)	40	1	3	3	3	150
	Хлеб пшеничный йодированный (зима-весна)	30	5	1	30	132	573
	Масло сливочное (порциями) (зима-весна)	5		4		37	79
	Сыр полутвердый (порциями) (зима-весна)	9	2	3		33	75
	Чай с сахаром (зима-весна)	180				7	25
Итого за Завтрак			11	15	42	361	
Второй завтрак							
	Сок яблочный (зима-весна)	150	1		15	85	501
Итого за Второй завтрак			1		15	85	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми (зима-весна)	150	4	3	14	98	113
	Птица тушеная (зима-весна)	60	2	8	1	64	301
	Макаронные изделия отварные (зима-весна)	110	5	4	25	165	256
	Овощи отварные (зима-весна)	40	1	2	3	33	146
	Хлеб ржаной (зима-весна)	40	3		20	97	574
	Компот из смеси сухофруктов (зима-весна)	150			12	48	495
Итого за Обед			15	17	75	505	
Полдник							
	Сдоба обыкновенная (зима-весна)	60	3	4	28	152	545
	Кефир (зима-весна)	150	4	3	5	76	470
Итого за Полдник			7	7	33	228	
Ужин сад							
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая (зима-весна)	150	5	6	19	150	234
	Хлеб пшеничный йодированный (зима-весна)	30	5	1	30	132	573
	Яблоки (зима-весна)	95			11	49	82
	Молоко кипяченое (зима-весна)	150	4	4	7	78	469
Итого за Ужин сад			14	11	67	409	
Итого за день			48	50	232	1588	

Рацион: Ясли № 1

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшеничный) (зима-весна)	150	3	3	19	93	140
	Хлеб пшеничный формой (зима-весна)	30	3	1	13	73	573
	Масло сливочное (порциями) (зима-весна)	5		4		37	79
	Чай с сахаром (зима-весна)	180			7	25	457
Итого за Завтрак			6	8	39	228	
Второй завтрак	Сок яблочный (зима-весна)	150	1		15	85	501
	Итого за Второй завтрак			1		15	85
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем (зима-весна)	150	1	4	9	70	104
	Биточки из птицы припущенные (зима-весна)	60	8	7	16	158	372
	Пюре картофельное (зима-весна)	110	2	4	15	109	377
	Свекла отварная с растительным маслом (зима-весна)	40	1	1	4	29	146
	Хлеб ржаной (зима-весна)	40	3		20	97	574
	Компот из смеси сухофруктов (зима-весна)	150			12	48	495
	Итого за Обед			15	16	76	511
Полдник	Печенье (зима-весна)	20	1	2	15	83	582
	Кефир (зима-весна)	180	5	4	6	91	470
	Итого за Полдник			6	6	21	174
Ужин сад	Вареники ленивые со сметаной (зима-весна)	130	7	14	29	226	289
	Хлеб пшеничный формой (зима-весна)	20	2	1	9	48	573
	Яблоки (зима-весна)	95			11	49	82
	Кофейный напиток с молоком (зима-весна)	180	3	2	13	78	465
Итого за Ужин сад			12	17	62	401	
Итого за день			40	47	213	1399	

Рацион: Ясли № 1

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой (манный) (зима-весна)	150	4	4	22	162	140
	Хлеб пшеничный формой (зима-весна)	20	2	1	9	48	573
	Масло сливочное (порциями) (зима-весна)	5		4		37	79
	Сыр полутвердый (порциями) (зима-весна)	9	2	3		33	75
	Какао с молоком (зима-весна)	180	3	2	12	75	462
Итого за Завтрак			11	14	43	355	
Второй завтрак							
	Сок яблочный (зима-весна)	150	1		15	85	501
Итого за Второй завтрак			1		15	85	
Обед							
	Суп картофельный с крупой (пшеничная) (зима-весна)	150	2	3	11	97	114
	Кнели говяжьи с рисом (зима-весна)	60	10	11	11	163	337
	Капуста тушеная (зима-весна)	110	2	3	12	82	380
	Хлеб ржаной (зима-весна)	40	3		20	97	574
	Компот из смеси сухофруктов (зима-весна)	150			12	48	495
Итого за Обед			17	17	66	487	
Полдник							
	Яблоки (зима-весна)	95			11	49	82
	Хлеб пшеничный формой (зима-весна)	20	2	1	9	48	573
	Кефир (зима-весна)	150	4	3	5	76	470
Итого за Полдник			6	4	25	173	
Ужин сад							
	Рыба отварная (зима-весна)	60	11	1		50	296
	Картофель, запеченный в сметанном соусе (зима-весна)	110	3	7	24	167	181
	Икра морковная (зима-весна)	40		2	3	34	54
	Хлеб пшеничный формой (зима-весна)	20	2	1	9	48	573
	Чай с сахаром (зима-весна)	180			7	25	457
Итого за Ужин сад			16	11	43	324	
Итого за день			51	46	192	1424	

Рацион: Ясли № 1

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами (зима-весна)	60	4	5	9	76	299
	Каша пшеничная рассыпчатая (зима-весна)	100	3	3	16	85	206
	Икра кабачковая консервированная (зима-весна)	40	1	3	3	3	150
	Хлеб пшеничный йодированный (зима-весна)	30	5	1	30	132	573
	Масло сливочное (порциями) (зима-весна)	5		4		37	79
	Чай с сахаром (зима-весна)	180			7	25	457
Итого за Завтрак			13	16	65	358	
Второй завтрак							
	Яблоки (зима-весна)	100			11	52	82
Итого за Второй завтрак					11	52	
Обед							
	Суп крестьянский с крупой (зима-весна)	150	2	4	15	85	118
	Гуляш из отворной говядины (зима-весна)	60	5	5	11	143	327
	Картофель отварной с маслом (зима-весна)	110	2	4	26	116	152
	Икра свекольная (зима-весна)	40		2	3	22	53
	Хлеб ржаной (зима-весна)	40	3		20	97	574
	Компот из смеси сухофруктов (зима-весна)	150			12	48	495
Итого за Обед			12	15	87	511	
Полдник							
	Пряники (зима-весна)	40			23	145	581
	Кефир (зима-весна)	180	5	4	6	91	470
Итого за Полдник			5	4	29	236	
Ужин сад							
	Каша рисовая молочная жидкая (зима-весна)	150	4	6	23	217	236
	Хлеб пшеничный йодированный (зима-весна)	30	5	1	30	132	573
	Яйцо отварное (зима-весна)	49	6	6		22	267
	Кофейный напиток с молоком (зима-весна)	180	3	2	13	78	465
Итого за Ужин сад			18	15	66	449	
Итого за день			48	50	258	1606	

Рацион: Ясли № 1

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом (зима-весна)	125	7	6	28	154	282
	Сметана (зима-весна)	8	1	2	3	43	115
	Хлеб пшеничный формой (зима-весна)	30	3	1	13	73	573
	Масло сливочное (порциями) (зима-весна)	5		4		37	79
	Чай с сахаром (зима-весна)	180			7	25	457
Итого за Завтрак			11	13	51	332	
Второй завтрак							
	Яблоки (зима-весна)	100			11	52	82
Итого за Второй завтрак					11	52	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем (зима-весна)	150	1	4	8	77	95
	Шницель из птицы (зима-весна)	60	8	7	16	158	372
	Пюре картофельное (зима-весна)	110	2	4	15	109	377
	Икра морковная (зима-весна)	40		2	3	34	54
	Хлеб ржаной (зима-весна)	40	3		20	97	574
	Сок яблочный (зима-весна)	150	1		15	85	501
Итого за Обед			15	17	77	560	
Полдник							
	Булочка российская (зима-весна)	60	4	6	30	160	544
	Кефир (зима-весна)	150	4	3	5	76	470
Итого за Полдник			8	9	35	236	
Ужин сад							
	Суп молочный с макаронными изделиями (зима-весна)	150	4	5	16	119	139
	Хлеб пшеничный формой (зима-весна)	25	2	1	11	61	573
	Яйцо отварное (зима-весна)	49	6	6		22	267
	Какао с молоком (зима-весна)	180	3	2	12	75	462
Итого за Ужин сад			15	14	39	277	
Итого за день			49	53	213	1457	

Рацион: Ясли № 1

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные (зима-весна)	90	4	3	20	135	256
	Икра кабачковая консервированная (зима-весна)	40	1	3	3	3	150
	Хлеб пшеничный йодированный (зима-весна)	30	5	1	30	132	573
	Масло сливочное (порциями) (зима-весна)	5		4		37	79
	Сыр полутвердый (порциями) (зима-весна)	9	2	3		33	75
	Чай с сахаром (зима-весна)	180			7	25	457
Итого за Завтрак			12	14	60	365	
Второй завтрак							
	Сок яблочный (зима-весна)	150	1		15	85	501
Итого за Второй завтрак			1		15	85	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем (зима-весна)	150	1	4	9	70	104
	Птица отварная (с соусом сметанным с томатом) (зима-весна)	60	4	9	3	79	288
	Пюре картофельное (зима-весна)	110	2	4	15	109	377
	Свекла отварная с растительным маслом (зима-весна)	40	1	1	4	29	146
	Хлеб ржаной (зима-весна)	40	3		20	97	574
	Компот из смеси сухофруктов (зима-весна)	150			12	48	495
Итого за Обед			11	18	63	432	
Полдник							
	Ватрушка с творожным фаршем (зима-весна)	60	4	7	31	125	531
	Кефир (зима-весна)	150	4	3	5	76	470
Итого за Полдник			8	10	36	201	
Ужин сад							
	Суп молочный с крупой (пшеничный) (зима-весна)	150	3	3	20	190	140
	Хлеб пшеничный йодированный (зима-весна)	30	5	1	30	132	573
	Яйцо отварное (зима-весна)	49	6	6		22	267
	Кофейный напиток с молоком (зима-весна)	180	3	2	13	78	465
Итого за Ужин сад			17	12	63	422	
Итого за день			49	54	237	1505	

Рацион: Ясли № 1

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая (зима-весна)	150	5	6	19	150	234
	Хлеб пшеничный формой (зима-весна)	35	3	1	15	85	573
	Масло сливочное (порциями) (зима-весна)	5		4		37	79
	Какао с молоком (зима-весна)	180	3	2	12	75	462
Итого за Завтрак			11	13	46	347	
Второй завтрак							
	Сок яблочный (зима-весна)	150	1		15	85	501
Итого за Второй завтрак			1		15	85	
Обед							
	Суп картофельный с фрикадельками (зима-весна)	150	7	8	11	114	123
	Суфле из печени (зима-весна)	60	13	5	6	131	2 673.02
	Каша рассыпчатая пшеничная с овощами (зима-весна)	110	2	2	26	97	166
	Капуста тушеная (зима-весна)	40	1	1	4	30	380
	Хлеб ржаной (зима-весна)	40	3		20	97	574
	Компот из смеси сухофруктов (зима-весна)	150			12	48	495
Итого за Обед			26	16	79	517	
Полдник							
	Печенье (зима-весна)	20	1	2	15	83	582
	Кефир (зима-весна)	180	5	4	6	91	470
Итого за Полдник			6	6	21	174	
Ужин сад							
	Запеканка из творога (зима-весна)	120	6	16	24	187	279
	Соус сметанный (зима-весна)	20		1	1	15	408
	Хлеб пшеничный формой (зима-весна)	25	2	1	11	61	573
	Яблоки (зима-весна)	95			11	49	82
	Чай с сахаром (зима-весна)	180			7	25	457
Итого за Ужин сад			8	18	54	337	
Итого за день			52	53	215	1460	

Рацион: Ясли № 1

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" (зима-весна)	150	4	4	21	156	229
	Хлеб пшеничный формой (зима-весна)	30	3	1	13	73	573
	Масло сливочное (порциями) (зима-весна)	5		4		37	79
	Сыр полутвердый (порциями) (зима-весна)	9	2	3		33	75
	Кофейный напиток с молоком (зима-весна)	180	3	2	13	78	465
Итого за Завтрак			12	14	47	377	
Второй завтрак							
	Яблоки (зима-весна)	100			11	52	82
Итого за Второй завтрак					11	52	
Обед							
	Суп с макаронными изделиями и картофелем (зима-весна)	150	2	3	11	76	129
	Котлеты из говядины (зима-весна)	60	8	11	10	159	339
	Каша вязкая гречневая (зима-весна)	110	5	4	125	125	213
	Икра свекольная (зима-весна)	40		2	3	22	53
	Хлеб ржаной (зима-весна)	40	3		20	97	574
	Компот из смеси сухофруктов (зима-весна)	150			12	48	495
Итого за Обед			18	20	181	527	
Полдник							
	Булочка дорожная (зима-весна)	60	5	8	26	168	543
	Кефир (зима-весна)	150	4	3	5	76	470
Итого за Полдник			9	11	31	244	
Ужин сад							
	Рыба, запеченая в сметанном соусе (зима-весна)	60	6	7	3	105	311
	Картофель отварной с маслом (зима-весна)	110	2	4	26	116	152
	Овощи отварные (зима-весна)	40	1	2	3	33	146
	Хлеб пшеничный формой (зима-весна)	20	2	1	9	48	573
	Чай с сахаром (зима-весна)	180			7	25	457
Итого за Ужин сад			11	14	48	327	
Итого за день			50	59	318	1527	

Рацион: Ясли № 1

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Рыба отварная с соусом польским (зима-весна)	60	11	4	8	60	369
	Пюре картофельное (зима-весна)	110	2	4	15	109	377
	Икра кабачковая консервированная (зима-весна)	40	1	3	3	3	150
	Хлеб пшеничный йодированный (зима-весна)	30	5	1	30	132	573
	Масло сливочное (порциями) (зима-весна)	5		4		37	79
	Чай с сахаром (зима-весна)	180			7	25	457
Итого за Завтрак			19	16	63	366	
Второй завтрак							
	Сок яблочный (зима-весна)	150	1		15	85	501
Итого за Второй завтрак			1		15	85	
Обед							
	Свекольник (зима-весна)	150	3	9	10	102	98
	Плов из говядины (зима-весна)	150	8	13	27	262	330
	Икра морковная (зима-весна)	40		2	3	34	54
	Хлеб ржаной (зима-весна)	40	3		20	97	574
	Компот из смеси сухофруктов (зима-весна)	150			12	48	495
Итого за Обед			14	24	72	543	
Полдник							
	Пряники (зима-весна)	20			11	72	581
	Кефир (зима-весна)	180	5	4	6	91	470
Итого за Полдник			5	4	17	163	
Ужин сад							
	Каша манная молочная (зима-весна)	150	5	6	24	161	230
	Хлеб пшеничный йодированный (зима-весна)	30	5	1	30	132	573
	Яблоки (зима-весна)	95			11	49	82
	Молоко кипяченое (зима-весна)	150	4	4	7	78	469
Итого за Ужин сад			14	11	72	420	
Итого за день			53	55	239	1577	

Рацион: Ясли № 1

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с морковью (зима-весна)	125	14	10	12	195	81
	Сметана (зима-весна)	8	1	2	3	43	115
	Хлеб пшеничный формой (зима-весна)	30	3	1	13	73	573
	Масло сливочное (порциями) (зима-весна)	5		4		37	79
	Чай с сахаром (зима-весна)	180			7	25	457
Итого за Завтрак			18	17	35	373	
Второй завтрак	Яблоки (зима-весна)	100			11	52	82
	Итого за Второй завтрак					11	52
Обед	Суп картофельный с клецками (зима-весна)	150	2	3	10	78	85
	Рагу из птицы (зима-весна)	150	8	10	27	211	376
	Овощи отварные (зима-весна)	40	1	2	3	33	146
	Хлеб ржаной (зима-весна)	40	3		20	97	574
	Кисель из сухофруктов (зима-весна)	150	1	1	13	67	164
Итого за Обед			15	16	73	486	
Полдник	Булочка домашняя (зима-весна)	60	5	8	33	223	542
	Кефир (зима-весна)	150	4	3	5	76	470
Итого за Полдник			9	11	38	299	
Ужин сад	Суп молочный с крупой (гречневый) (зима-весна)	150	4	4	23	179	140
	Хлеб пшеничный формой (зима-весна)	30	3	1	13	73	573
	Яйцо отварное (зима-весна)	49	6	6		22	267
	Кофейный напиток с молоком (зима-весна)	180	3	2	13	78	465
	Итого за Ужин сад			16	13	49	352
Итого за день			58	57	206	1562	