

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: Детсад № 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)	120	4	5	3	158	268
	Огурцы (лето-осень)	60			1	7	148
	Хлеб пшеничный йодированный (лето-осень)	40	6	1	40	96	573
	Масло сливочное (порциями) (лето-осень)	5		4		37	79
	Сыр полутвердый (порциями) (лето-осень)	13	3	4		47	75
	Чай с сахаром (лето-осень)	200			8	28	457
Итого за Завтрак			13	14	52	373	
Второй завтрак							
	Сок яблочный (лето-осень)	160	1		16	91	501
Итого за Второй завтрак			1		16	91	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми (лето-осень)	180	5	3	17	118	113
	Птица отварная (с соусом сметанным с томатом) (лето-осень)	80	5	13	3	105	288
	Макаронные изделия отварные (лето-осень)	130	6	5	29	195	256
	Помидоры (лето-осень)	60	1		2	13	148
	Хлеб ржаной (лето-осень)	50	4	1	20	103	574
	Компот из смеси сухофруктов (лето-осень)	180			14	58	495
Итого за Обед			21	22	85	592	
Полдник							
	Булочка дорожная (лето-осень)	70	6	9	31	196	543
	Кефир (лето-осень)	180	5	4	6	91	174
Итого за Полдник			11	13	37	287	
Ужин сад							
	Рагу из овощей (лето-осень)	150	5	12	37	214	177
	Хлеб пшеничный формой (лето-осень)	40	3	1	17	97	573
	Яблоки (лето-осень)	100			11	52	82
	Кофейный напиток с молоком (лето-осень)	200	3	3	14	87	465
Итого за Ужин сад			11	16	79	450	
Итого за день			57	65	269	1793	

Рацион: Детсад № 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)	200	4	5	26	130	140
	Хлеб пшеничный формой (лето-осень)	35	3	1	15	85	573
	Масло сливочное (порциями) (лето-осень)	5		4		37	79
	Яйцо отварное (лето-осень)	49	6	6		22	267
	Чай с сахаром (лето-осень)	200			8	28	457
Итого за Завтрак			13	16	49	302	
Второй завтрак							
	Сок яблочный (лето-осень)	160	1		16	91	501
Итого за Второй завтрак			1		16	91	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем (лето-осень)	200	2	5	12	93	104
	Биточки из птицы припущенные (лето-осень)	80	11	9	21	205	372
	Каша гречневая рассыпчатая (лето-осень)	130	8	6	32	163	202
	Свекла отварная с растительным маслом (лето-осень)	60	1	2	6	43	146
	Хлеб ржаной (лето-осень)	50	4	1	20	103	574
	Компот из смеси сухофруктов (лето-осень)	180			14	58	495
Итого за Обед			26	23	105	665	
Полдник							
	Печенье (лето-осень)	50	4	5	37	209	582
	Кефир (лето-осень)	200	5	5	7	101	174
Итого за Полдник			9	10	44	310	
Ужин сад							
	Сырники из творога запеченные (лето-осень)	120	4	13	24	219	286
	Соус сметанный (лето-осень)	30		2	2	22	408
	Хлеб пшеничный формой (лето-осень)	30	3	1	13	73	573
	Яблоки (лето-осень)	100			11	52	82
	Молоко кипяченое. (лето-осень)	180	5	6	8	104	178
Итого за Ужин сад			12	22	58	470	
Итого за день			61	71	272	1838	

Рацион: Детсад № 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)	200	6	5	29	130	140
	Хлеб пшеничный формой (лето-осень)	35	3	1	15	85	573
	Масло сливочное (порциями) (лето-осень)	5		4		37	79
	Сыр полутвердый (порциями) (лето-осень)	13	3	4		47	75
	Кофейный напиток с молоком (лето-осень)	200	3	3	14	87	465
Итого за Завтрак			15	17	58	386	
Второй завтрак	Яблоки (лето-осень)	100			11	52	82
	Итого за Второй завтрак					11	52
Обед	Борщ с капустой и картофелем (лето-осень)	200	2	5	11	102	95
	Котлеты из говядины (лето-осень)	80	6	9	13	147	339
	Пюре картофельное (лето-осень)	130	3	5	18	129	377
	Огурцы (лето-осень)	60			1	7	148
	Хлеб ржаной (лето-осень)	50	4	1	20	103	574
	Компот из смеси сухофруктов (лето-осень)	180			14	58	495
Итого за Обед			15	20	77	546	
Полдник	Пряники (лето-осень)	50	3	2	38	183	581
	Кефир (лето-осень)	200	5	5	7	101	174
Итого за Полдник			8	7	45	284	
Ужин сад	Рыба, запеченная в сметанном соусе (лето-осень)	80	6	7	12	184	252
	Каша пшеничная рассыпчатая (лето-осень)	130	4	4	21	111	206
	Кабачки припущенные (лето-осень)	60	2	2	10	32	34.3
	Хлеб пшеничный формой (лето-осень)	30	3	1	13	73	573
	Чай с сахаром (лето-осень)	200			8	28	457
Итого за Ужин сад			15	14	64	428	
Итого за день			53	58	255	1696	

Рацион: Детсад № 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)	80	5	6	8	90	307
	Картофель отварной с маслом (лето-осень)	130	3	4	31	138	152
	Хлеб пшеничный формой (лето-осень)	35	3	1	15	85	573
	Масло сливочное (порциями) (лето-осень)	5		4		37	79
	Чай с сахаром (лето-осень)	200			8	28	457
Итого за Завтрак			11	15	62	378	
Второй завтрак							
	Яблоки (лето-осень)	100			11	52	82
Итого за Второй завтрак					11	52	
Обед							
	Суп картофельный вегетарианский (лето-осень)	200	3	6	8	109	78
	Гуляш из отворной говядины (лето-осень)	70	6	5	13	167	327
	Макаронные изделия отварные (лето-осень)	130	6	5	29	195	256
	Икра кабачковая (из свежих овощей) (лето-осень)	60	1	3	5	42	54
	Хлеб ржаной (лето-осень)	50	4	1	20	103	574
	Компот из смеси сухофруктов (лето-осень)	180			14	58	495
Итого за Обед			20	20	89	674	
Полдник							
	Крендель сахарный (лето-осень)	70	5	10	35	249	415
	Кефир (лето-осень)	180	5	4	6	91	174
Итого за Полдник			10	14	41	340	
Ужин сад							
	Каша рисовая молочная жидкая (лето-осень)	200	6	9	30	208	236
	Хлеб пшеничный формой (лето-осень)	35	3	1	15	85	573
	Яйцо отварное (лето-осень)	49	6	6		22	267
	Какао с молоком (лето-осень)	200	3	3	14	84	462
Итого за Ужин сад			18	19	59	399	
Итого за день			59	68	262	1843	

Рацион: Детсад № 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)	50	3	3	8	35	406
	Хлеб пшеничный формой (лето-осень)	30	3	1	13	73	573
	Масло сливочное (порциями) (лето-осень)	5		4		37	79
	Кофейный напиток с молоком (лето-осень)	200	3	3	14	87	465
Итого за Завтрак			15	16	56	371	
Второй завтрак	Сок яблочный (лето-осень)	160	1		16	91	501
	Итого за Второй завтрак			1		16	91
Обед	Свекольник (лето-осень)	180	3	11	12	68	98
	Рагу из птицы (лето-осень)	200	11	14	36	282	376
	Помидоры (лето-осень)	60	1		2	13	148
	Хлеб ржаной (лето-осень)	50	4	1	20	103	574
	Компот из смеси сухофруктов (лето-осень)	180			14	58	495
Итого за Обед			19	26	84	524	
Полдник	Яблоки (лето-осень)	100			11	52	82
	Печенье (лето-осень)	25	2	2	19	104	582
	Кефир (лето-осень)	180	5	4	6	91	174
Итого за Полдник			7	6	36	247	
Ужин сад	Каша пшеничная молочная жидкая (лето-осень)	200	9	9	39	327	235
	Хлеб пшеничный формой (лето-осень)	50	4	2	21	121	573
	Чай с сахаром (лето-осень)	200			8	28	457
	Итого за Ужин сад			13	11	68	476
Итого за день			55	59	260	1709	

Рацион: Детсад № 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)	120	2	4	13	90	380
	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)	13	3	4		47	75
	Чай с сахаром (лето-осень)	200			8	28	457
Итого за Завтрак			16	19	51	296	
Второй завтрак							
	Яблоки (лето-осень)	100			11	52	82
Итого за Второй завтрак					11	52	
Обед							
	Суп с макаронными изделиями и картофелем (лето-осень)	200	2	3	15	102	129
	Птица тушеная (лето-осень)	80	3	10	1	86	301
	Пюре картофельное (лето-осень)	130	3	5	18	129	377
	Помидоры (лето-осень)	60	1		2	13	148
	Хлеб ржаной (лето-осень)	50	4	1	20	103	574
	Компот из смеси сухофруктов (лето-осень)	180			14	58	495
Итого за Обед			13	19	70	491	
Полдник							
	Ватрушка с творожным фаршем (лето-осень)	80	5	10	41	167	531
	Кефир (лето-осень)	180	5	4	6	91	174
Итого за Полдник			10	14	47	258	
Ужин сад							
	Каша "Дружба" (лето-осень)	200	5	6	28	208	229
	Хлеб пшеничный йодированный (лето-осень)	50	8	1	50	120	573
	Молоко кипяченое (лето-осень)	200	6	5	9	104	469
Итого за Ужин сад			19	12	87	432	
Итого за день			58	64	266	1529	

Рацион: Детсад № 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)	120	6	16	24	187	279
	Соус молочный сладкий (лето-осень)	50	3	3	8	35	406
	Хлеб пшеничный формой (лето-осень)	40	3	1	17	97	573
	Масло сливочное (порциями) (лето-осень)	5		4		37	79
	Чай с сахаром (лето-осень)	200			8	28	457
	Итого за Завтрак			12	24	57	384
Второй завтрак	Яблоки (лето-осень)	100			11	52	82
	Итого за Второй завтрак				11	52	
Обед	Суп картофельный с фрикадельками (лето-осень)	200	10	10	15	123	123
	Суфле из печени (лето-осень)	80	5	8	8	133	35.8
	Картофель отварной с маслом (лето-осень)	150	3	5	36	159	152
	Огурцы (лето-осень)	60			1	7	148
	Хлеб ржаной (лето-осень)	50	4	1	20	103	574
	Компот из смеси сухофруктов (лето-осень)	180			14	58	495
	Итого за Обед			22	24	94	583
Полдник	Булочка домашняя (лето-осень)	70	5	8	33	223	542
	Кефир (лето-осень)	180	5	4	6	91	174
	Итого за Полдник		10	12	39	314	
Ужин сад	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая (лето-осень)	200	7	8	26	200	234
	Хлеб пшеничный формой (лето-осень)	40	3	1	17	97	573
	Яйцо отварное (лето-осень)	49	6	6		22	267
	Кофейный напиток с молоком (лето-осень)	200	3	3	14	87	465
	Итого за Ужин сад			19	18	57	406
Итого за день			63	78	258	1739	

Рацион: Детсад № 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)	200	6	7	21	162	139
	Хлеб пшеничный формой (лето-осень)	40	3	1	17	97	573
	Масло сливочное (порциями) (лето-осень)	5		4		37	79
	Какао с молоком (лето-осень)	20			1	8	462
Итого за Завтрак			9	12	39	304	
Второй завтрак							
	Сок яблочный (лето-осень)	160	1		16	91	501
Итого за Второй завтрак			1		16	91	
Обед							
	Суп картофельный с крупой (пшеница) (лето-осень)	200	2	4	15	129	114
	Перец, фаршированный мясом и рисом (лето-осень)	200	13	20	35	326	332
	Помидоры (лето-осень)	60	1		2	13	148
	Хлеб ржаной (лето-осень)	50	4	1	20	103	574
	Компот из смеси сухофруктов (лето-осень)	180			14	58	495
Итого за Обед			20	25	86	629	
Полдник							
	Яблоки (лето-осень)	100			11	52	82
	Печенье (лето-осень)	25	2	2	19	104	582
	Кефир (лето-осень)	180	5	4	6	91	174
Итого за Полдник			7	6	36	247	
Ужин сад							
	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом (лето-осень)	80	10	14	25	209	264
	Пюре картофельное (лето-осень)	130	3	5	18	129	377
	Икра свекольная (лето-осень)	60	1	3	5	33	53
	Хлеб пшеничный формой (лето-осень)	30	3	1	13	73	573
	Чай с сахаром (лето-осень)	200			8	28	457
Итого за Ужин сад			17	23	69	472	
Итого за день			54	66	246	1743	

Рацион: Детсад № 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)	80	6	7	13	101	299
	Каша пшеничная рассыпчатая (лето-осень)	120	4	4	20	103	206
	Огурцы (лето-осень)	60			1	7	148
	Хлеб пшеничный йодированный (лето-осень)	30	5	1	30	72	573
	Масло сливочное (порциями) (лето-осень)	5		4		37	79
	Чай с сахаром (лето-осень)	180			7	25	457
Итого за Завтрак			15	16	71	345	
Второй завтрак	Яблоки (лето-осень)	100			11	52	82
	Итого за Второй завтрак					11	52
Обед	Борщ летний (лето-осень)	200	3	3	4	82	64
	Плов из отварной говядины (лето-осень)	200	22	22	45	445	244
	Икра кабачковая (из свежих овощей) (лето-осень)	60	1	3	5	42	54
	Хлеб ржаной (лето-осень)	50	4	1	20	103	574
	Компот из смеси сухофруктов (лето-осень)	180			14	58	495
	Итого за Обед			30	29	88	730
Полдник	Пирожок печеный с яблоками (лето-осень)	70	7	6	23	181	535
	Кефир (лето-осень)	180	5	4	6	91	174
	Итого за Полдник			12	10	29	272
Ужин сад	Суп молочный с крупой (манной) (лето-осень)	200	6	5	29	130	140
	Хлеб пшеничный йодированный (лето-осень)	50	8	1	50	120	573
	Кофейный напиток с молоком (лето-осень)	200	3	3	14	87	465
	Итого за Ужин сад			17	9	93	337
Итого за день			74	64	292	1736	

Рацион: Детсад № 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)	200	7	8	26	200	234
	Хлеб пшеничный формой (лето-осень)	35	3	1	15	85	573
	Масло сливочное (порциями) (лето-осень)	5		4		37	79
	Сыр полутвердый (порциями) (лето-осень)	13	3	4		47	75
	Чай с сахаром (лето-осень)	200			8	28	457
Итого за Завтрак			13	17	49	397	
Второй завтрак							
	Сок яблочный (лето-осень)	160	1		16	91	501
Итого за Второй завтрак			1		16	91	
Обед							
	Суп картофельный вегетарианский (лето-осень)	200	3	6	8	109	78
	Котлеты из птицы припущенные (лето-осень)	70	7	7	21	113	372
	Картофель отварной с маслом (лето-осень)	150	3	5	36	159	152
	Огурцы (лето-осень)	60			1	7	148
	Хлеб ржаной (лето-осень)	50	4	1	20	103	574
	Кисель из сухофруктов (лето-осень)	180	1	1	16	80	164
Итого за Обед			18	20	102	571	
Полдник							
	Пряники (лето-осень)	50	3	2	38	183	581
	Кефир (лето-осень)	200	5	5	7	101	174
Итого за Полдник			8	7	45	284	
Ужин сад							
	Вареники ленивые со сметаной (лето-осень)	150	9	17	36	256	289
	Хлеб пшеничный формой (лето-осень)	30	3	1	13	73	573
	Яблоки (лето-осень)	100			11	52	82
	Какао с молоком (лето-осень)	200	3	3	14	84	462
Итого за Ужин сад			15	21	74	465	
Итого за день			55	65	286	1808	