

**муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 1»**

344090, г.Ростов-на-Дону,  
ул. Мильчакова, 47

Тел/факс (863) 218-96-31  
Тел. (863)218-96-30  
e-mail: detsad-n1@yandex.ru



**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 лет*

г. Ростов-на-Дону  
2022

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Детсад МАДОУ №1

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный (зима-весна)	120	10	16	3	192	268
	Икра кабачковая консервированная (зима-весна)	50	1	4	4	59	150
	Хлеб пшеничный йодированный (зима-весна)	40	3		20	88	420,01
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	5		4		33	53,19
	Чай с сахаром (зима-весна)	180			8	34	457
	Сыр порционный (зима-весна)	13	3	4		47	27
	<b>Итого за Завтрак</b>			17	28	35	453
Завтрак	Сок мультифрукт (зима-весна)	160	1		16	69	501
	<b>Итого за Завтрак</b>		1		16	69	
Обед	Суп картофельный с горохом (зима-весна)	200	2	3	11	79	113
	Птица в соусе с томатом (зима-весна)	80	5	13	3	105	367
	Макароны отварные с маслом (зима-весна)	130	5	4	26	160	256
	Морковь отварная с маслом (зима-весна)	60	1	2	4	40	146
	Хлеб бородинский (зима-весна)	50	4	1	20	103	50
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	180			14	58	495
	<b>Итого за Обед</b>		17	23	78	545	
Полдник	Кефир (зима-весна)	180	5	5	7	91	470
	Сдоба обыкновенная (зима-весна)	70	6	5	24	190	545
	<b>Итого за Полдник</b>		11	10	31	281	
Ужин сад	Каша овсяная жидкая (зима-весна)	200	7	8	32	220	237
	Молоко кипяченое (зима-весна)	180	5	5	8	96	469
	Яблоки (зима-весна)	70			7	31	82
	Хлеб пшеничный йодированный (зима-весна)	40	3		20	88	420,01
	<b>Итого за Ужин сад</b>		15	13	67	435	
<b>Итого за день</b>			61	74	227	1783	

Рацион: Детсад МАДОУ №1

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный пшеничный (зима-весна)	200	5	5	16	130	140
	Чай с сахаром (зима-весна)	200			9	38	457
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	5		4		33	53,19
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	40	3		20	94	573
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8</b>	<b>9</b>	<b>45</b>	<b>295</b>	
Завтрак	Сок мультифрукт (зима-весна)	160	1		16	69	501
	<b>Итого за Завтрак</b>			<b>1</b>		<b>16</b>	<b>69</b>
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем (зима-весна)	200	2	5	2	91	104
	Суфле из печени (зима-весна)	80	14	14	19	193	35,08
	Пюре картофельное. (зима-весна)	130	4	5	8	92	377
	Свекла отварная с растительным маслом (зима-весна)	60	1	2	4	40	146
	Хлеб бородинский (зима-весна)	50	4	1	20	103	50
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	180			14	58	495
<b>Итого за Обед</b>			<b>25</b>	<b>27</b>	<b>67</b>	<b>577</b>	
Полдник	Пряник (зима-весна)	50	3	2	38	183	581
	Кефир (зима-весна)	200	6	5	8	101	470
	<b>Итого за Полдник</b>			<b>9</b>	<b>7</b>	<b>46</b>	<b>284</b>
Ужин сад	Вареники ленивые (зима-весна)	150	19	12	21	248	289
	Соус сметанный натуральный (зима-весна)	15		3	1	30	409
	Кофейный напиток Золотой колос с молоком (зима-весна)	200	3	3	14	88	465
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	40	3		20	94	573
	Яблоки (зима-весна)	100			10	44	82
<b>Итого за Ужин сад</b>			<b>25</b>	<b>18</b>	<b>66</b>	<b>504</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>68</b>	<b>61</b>	<b>240</b>	<b>1729</b>	

Рацион: Детсад МАДОУ №1

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный манный (зима-весна)	200	5	5	16	130	140
	Какао с молоком (зима-весна)	200	3	3	14	94	462
	Хлеб пшеничный йодированный (зима-весна)	30	2		15	66	420,01
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	5		4		33	53,19
	Сыр порционный (зима-весна)	13	3	4		47	27
	<b>Итого за Завтрак</b>			13	16	45	370
Завтрак	Сок мультифрукт (зима-весна)	160	1		16	69	501
	<b>Итого за Завтрак</b>		1		16	69	
Обед	Суп картофельный с крупой (зима-весна)	200	2	3	8	66	114
	Кнели говяжьи с рисом (зима-весна)	80	10	9	6	150	338
	Капуста тушеная (зима-весна)	130	3	4	10	90	380
	Хлеб бородинский (зима-весна)	50	4	1	20	103	50
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	180			14	58	495
	<b>Итого за Обед</b>			19	17	58	467
Полдник	Кефир (зима-весна)	180	5	5	7	91	470
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	30	2		15	70	573
	Яблоки (зима-весна)	100			10	44	82
	<b>Итого за Полдник</b>		7	5	32	205	
Ужин сад	Рыба отварная (зима-весна)	80	6	4	11	124	295
	Картофель, запеченный в сметанном соусе (зима-весна)	130	4	8	29	198	181
	Икра морковная (зима-весна)	60	1	3	5	50	54
	Хлеб пшеничный йодированный (зима-весна)	20	2		10	44	420,01
	Чай с сахаром (зима-весна)	200			9	38	457
	<b>Итого за Ужин сад</b>			13	15	64	454
<b>Итого за день</b>			53	53	215	1565	

Рацион: Детсад МАДОУ №1

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба тушеная в томате с овощами (зима-весна)	80	6	7	13	101	299
	Каша пшеничная рассыпчатая (зима-весна)	130	4	4	21	111	206
	Овощи отварные (зима-весна)	60	1	2	4	40	146
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	35	3		17	82	573
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	5		4		33	53,19
	Чай с сахаром (зима-весна)	200			9	38	457
<b>Итого за Завтрак</b>			14	17	64	405	
Завтрак	Яблоки (зима-весна)	100			10	44	82
	<b>Итого за Завтрак</b>					10	44
Обед	Суп из овощей (зима-весна)	200	2	4	11	130	116
	Котлеты мясные (зима-весна)	80	10	15	13	141	339
	Картофель отварной (зима-весна)	130	4	7	13	128	152
	Икра свекольная (зима-весна)	60		2	3	35	53
	Хлеб бородинский (зима-весна)	50	4	1	20	103	50
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	200			16	64	495
<b>Итого за Обед</b>			20	29	76	601	
Полдник	Кефир (зима-весна)	200	6	5	8	101	470
	Пряник (зима-весна)	50	3	2	38	183	581
<b>Итого за Полдник</b>			9	7	46	284	
Ужин сад	Каша рисовая молочная жидкая (зима-весна)	200	5	5	18	205	140
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	30	2		15	70	573
	Яйцо отварное (зима-весна)	40	5	5		63	267
	Кофейный напиток Золотой колос с молоком (зима-весна)	200	3	3	14	88	465
<b>Итого за Ужин сад</b>			15	13	47	426	
<b>Итого за день</b>			58	66	243	1760	

Рацион: Детсад МАДОУ №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)	140	6	12	30	7	282
	Сметана в запеканку (зима-весна)	15	3	12	4	63	8,01
	Хлеб пшеничный йодированный (зима-весна)	40	3		20	88	420,01
	Чай с сахаром (зима-весна)	200			9	38	457
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	5		4		33	53,19
<b>Итого за Завтрак</b>			12	28	63	229	
Завтрак	Яблоки (зима-весна)	100			10	44	82
	<b>Итого за Завтрак</b>					10	44
Обед	Борщ с капустой и картофелем (зима-весна)	200	2	5	11	102	95
	Гуляш из говядины (зима-весна)	80	16	16	3	206	327
	Пюре картофельное. (зима-весна)	130	4	5	8	92	377
	Икра морковная (зима-весна)	60	1	3	5	50	54
	Хлеб бородинский (зима-весна)	50	4	1	20	103	50
	Сок мультифрукт (зима-весна)	180	1		18	77	501
<b>Итого за Обед</b>			28	30	65	630	
Полдник	Кефир (зима-весна)	180	5	5	7	91	470
	Булочка российская (зима-весна)	70	5	5	33	196	544
	<b>Итого за Полдник</b>			10	10	40	287
Ужин сад	Суп молочный с макаронными изделиями (зима-весна)	200	6	6	20	156	30
	Хлеб пшеничный йодированный (зима-весна)	40	3		20	88	420,01
	Яйцо отварное (зима-весна)	40	5	5		63	267
	Какао с молоком (зима-весна)	200	3	3	14	94	462
<b>Итого за Ужин сад</b>			17	14	54	401	
<b>Итого за день</b>			67	82	232	1591	

Рацион: Детсад МАДОУ №1

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с маслом (зима-весна)	120	4	4	24	148	256
	Икра кабачковая консервированная (зима-весна)	50	1	4	4	59	150
	Хлеб пшеничный йодированный (зима-весна)	40	3		20	88	420,01
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	5		4		33	53,19
	Сыр порционный (зима-весна)	13	3	4		47	27
	Чай с сахаром (зима-весна)	200			9	38	457
Итого за Завтрак			11	16	57	413	
Завтрак	Сок мультифрукт (зима-весна)	160	1		16	69	501
	Итого за Завтрак			1		16	69
Обед	Суп крестьянский с крупой. (зима-весна)	180	2	5	18	102	118
	Куры отварные (зима-весна)	80	6	9	20	205	366
	Пюре картофельное. (зима-весна)	130	4	5	8	92	377
	Овощи отварные (зима-весна)	60	1	2	4	40	146
	Хлеб бородинский (зима-весна)	50	4	1	20	103	50
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	180			14	58	495
Итого за Обед			17	22	84	600	
Полдник	Кефир (зима-весна)	180	5	5	7	91	470
	Ватрушка с творогом (зима-весна)	80	8	10	41	207	530
	Итого за Полдник			13	15	48	298
Ужин сад	Суп молочный с крупой пшеничной (зима-весна)	200	5	5	16	130	140
	Хлеб пшеничный йодированный (зима-весна)	40	3		20	88	420,01
	Яйцо отварное (зима-весна)	40	5	5		63	267
	Кофейный напиток Золотой колос с молоком (зима-весна)	200	3	3	14	88	465
Итого за Ужин сад			16	13	50	369	
Итого за день			58	66	255	1749	

Рацион: Детсад МАДОУ №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)	200	7	8	26	200	234
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	40	3		20	94	573
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	5		4		33	53,19
	Какао с молоком (зима-весна)	200	3	3	14	94	462
	<b>Итого за Завтрак</b>			13	15	60	421
Завтрак	Сок мультифрукт (зима-весна)	160	1		16	69	501
	<b>Итого за Завтрак</b>			1	16	69	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками (зима-весна)	200	10	10	15	152	123
	Печень говяжья по-строгановски (зима-весна)	80	8	12	13	169	356
	Каша пшеничная рассыпчатая (зима-весна)	130	4	4	21	111	206
	Капуста тушеная (зима-весна)	60	1	2	5	41	380
	Хлеб бородинский (зима-весна)	50	4	1	20	103	50
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	180			14	58	495
	<b>Итого за Обед</b>			27	29	88	634
Полдник	Пряник (зима-весна)	50	3	2	38	183	581
	Кефир (зима-весна)	200	6	5	8	101	470
<b>Итого за Полдник</b>			9	7	46	284	
Ужин сад	Запеканка из творога (зима-весна)	120	19	9	18	233	279
	Соус молочный сладкий (зима-весна)	50	1	2	4	42	406
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	40	3		20	94	573
	Яблоки (зима-весна)	100			10	44	82
	Чай с сахаром (зима-весна)	200			9	38	457
<b>Итого за Ужин сад</b>			23	11	61	451	
<b>Итого за день</b>			73	62	271	1859	



Рацион: Детсад МАДОУ №1

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная "Дружба" (зима-весна)	180	5	7	25	172	229
	Хлеб пшеничный йодированный (зима-весна)	40	3		20	88	420,01
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	5		4		33	53,19
	Сыр порционный (зима-весна)	13	3	4		47	27
	Кофейный напиток Золотой колос с молоком (зима-весна)	200	3	3	14	88	465
Итого за Завтрак			14	18	59	428	
Завтрак	Яблоки (зима-весна)	100			10	44	82
	Итого за Завтрак					10	44
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями (зима-весна)	200	2	3	15	102	129
	Биштекс рубленый паровой (зима-весна)	80	8	8	5	156	331
	Каша гречневая рассыпчатая (зима-весна)	130	8	6	32	180	202
	Икра свекольная (зима-весна)	60		2	3	35	53
	Хлеб бородинский (зима-весна)	50	4	1	20	103	50
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	180			14	58	495
Итого за Обед			22	20	89	634	
Полдник	Булочка дорожная (зима-весна)	70	6	9	31	196	543
	Кефир (зима-весна)	180	5	5	7	91	470
	Итого за Полдник			11	14	38	287
Ужин сад	Рыба, запеченная в сметанном соусе (зима-весна)	80	6	7	12	184	252
	Картофель отварной (зима-весна)	130	4	7	13	128	152
	Овощи отварные (зима-весна)	60	1	2	4	40	146
	Хлеб пшеничный йодированный (зима-весна)	30	2		15	66	420,01
	Чай с сахаром (зима-весна)	200			9	38	457
Итого за Ужин сад			13	16	53	456	
Итого за день			60	68	249	1849	

Рацион: Детсад МАДОУ №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)	80	6	7	12	184	369
	Пюре картофельное. (зима-весна)	130	4	5	8	92	377
	Капуста тушеная (зима-весна)	60	1	2	5	41	380
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	40	3		20	94	573
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	5		4		33	53,19
	Чай с сахаром (зима-весна)	200			9	38	457
Итого за Завтрак			14	18	54	482	
Завтрак	Сок мультифрукт (зима-весна)	160	1		16	69	501
	Итого за Завтрак			1		16	69
Обед	Свекольник (зима-весна)	200	2	4	8	75	98
	Плов из говядины (зима-весна)	200	16	18	35	368	330
	Икра морковная (зима-весна)	60	1	3	5	50	54
	Хлеб бородинский (зима-весна)	50	4	1	20	103	50
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	180			14	58	495
	Итого за Обед			23	26	82	654
Полдник	Пряник (зима-весна)	50	3	2	38	183	581
	Кефир (зима-весна)	200	6	5	8	101	470
	Итого за Полдник			9	7	46	284
Ужин сад	Каша манная молочная (зима-весна)	200	7	7	39	245	230
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	40	3		20	94	573
	Яблоки (зима-весна)	100			10	44	82
	Молоко кипяченое (зима-весна)	180	5	5	8	96	469
	Итого за Ужин сад			15	12	77	479
Итого за день			62	63	275	1968	

Рацион: Детсад МАДОУ №1

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка морковная с творогом (зима-весна)	155	10	6	14	151	189
	сметана в запеканку (зима-весна)	10	2	8	2	42	8,01
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	40	3		20	94	573
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	5		4		33	53,19
	Чай с сахаром (зима-весна)	200			9	38	457
Итого за Завтрак			15	18	45	358	
Завтрак	Яблоки (зима-весна)	100			10	44	82
	Итого за Завтрак					10	44
Обед	Суп картофельный с клецками (зима-весна)	200	3	5	17	124	115
	Жаркое по-домашнему (зима-весна)	200	10	15	34	378	327
	Овощи отварные (зима-весна)	60	1	2	4	40	146
	Хлеб бородинский (зима-весна)	50	4	1	20	103	50
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	180			14	58	495
	Итого за Обед			18	23	89	703
Полдник	Булочка домашняя (зима-весна)	70	5	8	32	221	542
	Кефир (зима-весна)	180	5	5	7	91	470
	Итого за Полдник			10	13	39	312
Ужин сад	Суп молочный гречневый (зима-весна)	200	5	6	19	148	29
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	40	3		20	94	573
	Яйцо отварное (зима-весна)	40	5	5		63	267
	Кофейный напиток Золотой колос с молоком (зима-весна)	200	3	3	14	88	465
	Итого за Ужин сад			16	14	53	393
Итого за день			59	68	236	1810	