

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: 3-7 лет 3-7

г. Ростов-на-Дону
2025

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Детсад № 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	4	5	3	158	268
	Икра кабачковая консервированная (зима-весна)	60	1	4	4	4	150
	Хлеб пшеничный йодированный (зима-весна)	40	6	1	40	176	573
	Масло сливочное (порциями) (зима-весна)	5		4		37	79
	Сыр полутвердый (порциями) (зима-весна)	13	3	4		47	75
	Чай с сахаром (зима-весна)	200			8	28	457
Итого за Завтрак			14	18	55	450	
Второй завтрак							
	Сок яблочный (зима-весна)	160	1		16	91	501
Итого за Второй завтрак			1		16	91	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми (зима-весна)	200	5	4	19	131	113
	Птица тушеная (зима-весна)	80	3	10	1	86	301
	Макаронные изделия отварные (зима-весна)	130	6	5	29	195	256
	Овощи отварные (зима-весна)	60	1	3	5	49	146
	Хлеб ржаной (зима-весна)	50	4	1	24	121	574
	Компот из смеси сухофруктов (зима-весна)	180			14	58	495
Итого за Обед			19	23	92	640	
Полдник							
	Сдоба обыкновенная (зима-весна)	70	3	5	32	177	545
	Кефир (зима-весна)	180	5	4	6	91	470
Итого за Полдник			8	9	38	268	
Ужин сад							
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая (зима-весна)	200	7	8	26	200	234
	Хлеб пшеничный йодированный (зима-весна)	40	6	1	40	176	573
	Яблоки (зима-весна)	100			11	52	82
	Молоко кипяченое (зима-весна)	180	5	5	8	94	469
Итого за Ужин сад			18	14	85	522	
Итого за день			60	64	286	1971	

Рацион: Детсад № 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)	200	5	5	25	124	140
	Хлеб пшеничный формой (зима-весна)	40	3	1	17	97	573
	Масло сливочное (порциями) (зима-весна)	5		4		37	79
	Чай с сахаром (зима-весна)	200			8	28	457
Итого за Завтрак			8	10	50	286	
Второй завтрак							
	Сок яблочный (зима-весна)	160	1		16	91	501
Итого за Второй завтрак			1		16	91	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем (зима-весна)	200	2	5	12	93	104
	Биточки из птицы припущенные (зима-весна)	70	10	8	19	185	372
	Пюре картофельное (зима-весна)	130	3	5	18	129	377
	Свекла отварная с растительным маслом (зима-весна)	60	1	2	6	43	146
	Хлеб ржаной (зима-весна)	50	4	1	24	121	574
	Компот из смеси сухофруктов (зима-весна)	180			14	58	495
	Итого за Обед			20	21	93	629
Полдник							
	Печенье (зима-весна)	50	4	5	37	209	582
	Кефир (зима-весна)	200	5	5	7	101	470
Итого за Полдник			9	10	44	310	
Ужин сад	Вареники ленивые со сметаной (зима-весна)	150	9	16	34	261	289
	Хлеб пшеничный формой (зима-весна)	25	2	1	11	61	573
	Яблоки (зима-весна)	100			11	52	82
	Кофейный напиток с молоком (зима-весна)	200	3	3	14	87	465
	Итого за Ужин сад			14	20	70	461
Итого за день			52	61	273	1777	

Рацион: Детсад № 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)	200	6	5	29	216	140
	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)	13	3	4		47	75
	Какао с молоком (зима-весна)	200	3	3	14	84	462
Итого за Завтрак			15	17	56	457	
Второй завтрак							
	Сок яблочный (зима-весна)	160	1		16	91	501
Итого за Второй завтрак			1		16	91	
Обед							
	Суп картофельный с крупой (пшеничная) (зима-весна)	200	2	4	15	129	114
	Кнели говяжьи с рисом (зима-весна)	80	14	15	15	217	337
	Капуста тушеная (зима-весна)	130	3	4	14	97	380
	Хлеб ржаной (зима-весна)	50	4	1	24	121	574
	Компот из смеси сухофруктов (зима-весна)	180			14	58	495
Итого за Обед			23	24	82	622	
Полдник							
	Яблоки (зима-весна)	100			11	52	82
	Хлеб пшеничный формой (зима-весна)	30	3	1	13	73	573
	Кефир (зима-весна)	180	5	4	6	91	470
Итого за Полдник			8	5	30	216	
Ужин сад							
	Рыба отварная (зима-весна)	80	15	1		67	296
	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 формой (зима-весна)	20	2	1	9	48	573
	Чай с сахаром (зима-весна)	200			8	28	457
Итого за Ужин сад			22	13	51	391	
Итого за день			69	59	235	1777	

Рацион: Детсад № 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)	120	4	4	20	103	206
	Икра кабачковая консервированная (зима-весна)	60	1	4	4	4	150
	Хлеб пшеничный йодированный (зима-весна)	40	6	1	40	176	573
	Масло сливочное (порциями) (зима-весна)	5		4		37	79
	Чай с сахаром (зима-весна)	200			8	28	457
Итого за Завтрак			17	20	85	449	
Второй завтрак	Яблоки (зима-весна)	100			11	52	82
	Итого за Второй завтрак					11	52
Обед	Суп крестьянский с крупой (зима-весна)	200	2	6	20	114	118
	Гуляш из отворной говядины (зима-весна)	80	7	6	14	191	327
	Картофель отварной с маслом (зима-весна)	130	3	4	31	138	152
	Икра свекольная (зима-весна)	60	1	3	5	33	53
	Компот из смеси сухофруктов (зима-весна)	180			14	58	495
	Хлеб ржаной (зима-весна)	50	4	1	24	121	574
Итого за Обед			17	20	108	655	
Полдник	Пряники (зима-весна)	50	1		29	181	581
	Кефир (зима-весна)	200	5	5	7	101	470
Итого за Полдник			6	5	36	282	
Ужин сад	Каша рисовая молочная жидкая (зима-весна)	200	6	9	30	289	236
	Хлеб пшеничный йодированный (зима-весна)	40	6	1	40	176	573
	Яйцо отварное (зима-весна)	49	6	6		22	267
	Кофейный напиток с молоком (зима-весна)	200	3	3	14	87	465
Итого за Ужин сад			21	19	84	574	
Итого за день			61	64	324	2012	

Рацион: Детсад № 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)	145	8	7	33	179	282
	Сметана (зима-весна)	10	1	2	3	54	115
	Хлеб пшеничный формой (зима-весна)	40	3	1	17	97	573
	Масло сливочное (порциями) (зима-весна)	5		4		37	79
	Чай с сахаром (зима-весна)	200			8	28	457
Итого за Завтрак			12	14	61	395	
Второй завтрак	Яблоки (зима-весна)	100			11	52	82
	Итого за Второй завтрак					11	52
Обед	Борщ с капустой и картофелем (зима-весна)	200	2	5	11	102	95
	Шницель из птицы (зима-весна)	70	10	8	19	185	372
	Пюре картофельное (зима-весна)	130	3	5	18	129	377
	Икра морковная (зима-весна)	60	1	3	5	50	54
	Хлеб ржаной (зима-весна)	50	4	1	24	121	574
	Сок яблочный (зима-весна)	180	1		18	102	501
Итого за Обед			21	22	95	689	
Полдник	Булочка российская (зима-весна)	70	5	8	35	186	544
	Кефир (зима-весна)	180	5	4	6	91	470
Итого за Полдник			10	12	41	277	
Ужин сад	Суп молочный с макаронными изделиями (зима-весна)	200	6	6	21	159	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)	200	3	3	14	84	462
Итого за Ужин сад			17	16	46	326	
Итого за день			60	64	254	1739	

Рацион: Детсад № 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)	120	5	4	27	180	256
	Икра кабачковая консервированная (зима-весна)	60	1	4	4	4	150
	Хлеб пшеничный йодированный (зима-весна)	40	6	1	40	176	573
	Масло сливочное (порциями) (зима-весна)	5		4		37	79
	Сыр полутвердый (порциями) (зима-весна)	13	3	4		47	75
	Чай с сахаром (зима-весна)	200			8	28	457
Итого за Завтрак			15	17	79	472	
Второй завтрак							
	Сок яблочный (зима-весна)	160	1		16	91	501
Итого за Второй завтрак			1		16	91	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем (зима-весна)	200	2	5	12	93	104
	Птица отварная (с соусом сметанным с томатом) (зима-весна)	80	5	13	3	105	288
	Пюре картофельное (зима-весна)	130	3	5	18	129	377
	Свекла отварная с растительным маслом (зима-весна)	60	1	2	6	43	146
	Хлеб ржаной (зима-весна)	50	4	1	24	121	574
	Компот из смеси сухофруктов (зима-весна)	180			14	58	495
Итого за Обед			15	26	77	549	
Полдник							
	Ватрушка с творожным фаршем (зима-весна)	80	5	10	41	167	531
	Кефир (зима-весна)	180	5	4	6	91	470
Итого за Полдник			10	14	47	258	
Ужин сад							
	Суп молочный с крупой (пшеничный) (зима-весна)	200	4	5	26	253	140
	Хлеб пшеничный йодированный (зима-весна)	40	6	1	40	176	573
	Яйцо отварное (зима-весна)	49	6	6		22	267
	Кофейный напиток с молоком (зима-весна)	200	3	3	14	87	465
Итого за Ужин сад			19	15	80	538	
Итого за день			60	72	299	1908	

Рацион: Детсад № 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 формой (зима-весна)	40	3	1	17	97	573
	Масло сливочное (порциями) (зима-весна)	5		4		37	79
	Какао с молоком (зима-весна)	200	3	3	14	84	462
Итого за Завтрак			13	16	57	418	
Второй завтрак							
	Сок яблочный (зима-весна)	160	1		16	91	501
Итого за Второй завтрак			1		16	91	
Обед							
	Суп картофельный с фрикадельками (зима-весна)	200	10	10	15	152	123
	Суфле из печени (зима-весна)	80	18	7	8	175	2 673.02
	Каша рассыпчатая пшеничная с овощами (зима-весна)	130	2	3	31	115	166
	Капуста тушеная (зима-весна)	60	1	2	6	45	380
	Хлеб ржаной (зима-весна)	50	4	1	24	121	574
	Компот из смеси сухофруктов (зима-весна)	180			14	58	495
Итого за Обед			35	23	98	666	
Полдник							
	Печенье (зима-весна)	50	4	5	37	209	582
	Кефир (зима-весна)	200	5	5	7	101	470
Итого за Полдник			9	10	44	310	
Ужин сад							
	Запеканка из творога (зима-весна)	140	7	19	28	218	279
	Соус сметанный (зима-весна)	30		2	2	22	408
	Хлеб пшеничный формой (зима-весна)	40	3	1	17	97	573
	Яблоки (зима-весна)	100			11	52	82
	Чай с сахаром (зима-весна)	200			8	28	457
Итого за Ужин сад			10	22	66	417	
Итого за день			68	71	281	1902	

Рацион: Детсад № 1

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" (зима-весна)	180	5	5	25	187	229
	Хлеб пшеничный формой (зима-весна)	40	3	1	17	97	573
	Масло сливочное (порциями) (зима-весна)	5		4		37	79
	Сыр полутвердый (порциями) (зима-весна)	13	3	4		47	75
	Кофейный напиток с молоком (зима-весна)	200	3	3	14	87	465
Итого за Завтрак			14	17	56	455	
Второй завтрак							
	Яблоки (зима-весна)	100			11	52	82
Итого за Второй завтрак					11	52	
Обед							
	Суп с макаронными изделиями и картофелем (зима-весна)	200	2	3	15	102	129
	Котлеты из говядины (зима-весна)	80	10	15	13	211	339
	Каша вязкая гречневая (зима-весна)	130	6	5	148	148	213
	Икра свекольная (зима-весна)	60	1	3	5	33	53
	Хлеб ржаной (зима-весна)	50	4	1	24	121	574
	Компот из смеси сухофруктов (зима-весна)	180			14	58	495
Итого за Обед			23	27	219	673	
Полдник							
	Булочка дорожная (зима-весна)	70	6	9	31	196	543
	Кефир (зима-весна)	180	5	4	6	91	470
Итого за Полдник			11	13	37	287	
Ужин сад							
	Рыба, запеченая в сметанном соусе (зима-весна)	80	8	10	4	140	311
	Картофель отварной с маслом (зима-весна)	130	3	4	31	138	152
	Овощи отварные (зима-весна)	60	1	3	5	49	146
	Хлеб пшеничный формой (зима-весна)	25	2	1	11	61	573
	Чай с сахаром (зима-весна)	200			8	28	457
Итого за Ужин сад			14	18	59	416	
Итого за день			62	75	382	1883	

Рацион: Детсад № 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	15	5	11	80	369
	Пюре картофельное (зима-весна)	130	3	5	18	129	377
	Икра кабачковая консервированная (зима-весна)	60	1	4	4	4	150
	Хлеб пшеничный йодированный (зима-весна)	40	6	1	40	176	573
	Масло сливочное (порциями) (зима-весна)	5		4		37	79
	Чай с сахаром (зима-весна)	200			8	28	457
Итого за Завтрак			25	19	81	454	
Второй завтрак							
	Сок яблочный (зима-весна)	160	1		16	91	501
Итого за Второй завтрак			1		16	91	
Обед							
	Свекольник (зима-весна)	200	4	12	13	136	98
	Плов из говядины (зима-весна)	200	10	18	37	350	330
	Икра морковная (зима-весна)	60	1	3	5	50	54
	Хлеб ржаной (зима-весна)	50	4	1	24	121	574
	Компот из смеси сухофруктов (зима-весна)	180			14	58	495
Итого за Обед			19	34	93	715	
Полдник							
	Пряники (зима-весна)	50	1		29	181	581
	Кефир (зима-весна)	200	5	5	7	101	470
Итого за Полдник			6	5	36	282	
Ужин сад							
	Каша манная молочная (зима-весна)	200	6	8	32	215	230
	Хлеб пшеничный йодированный (зима-весна)	40	6	1	40	176	573
	Яблоки (зима-весна)	100			11	52	82
	Молоко кипяченое (зима-весна)	180	5	5	8	94	469
Итого за Ужин сад			17	14	91	537	
Итого за день			68	72	317	2079	

Рацион: Детсад № 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)	145	17	11	14	226	81
	Сметана (зима-весна)	10	1	2	3	54	115
	Хлеб пшеничный формой (зима-весна)	40	3	1	17	97	573
	Масло сливочное (порциями) (зима-весна)	5		4		37	79
	Чай с сахаром (зима-весна)	200			8	28	457
Итого за Завтрак			21	18	42	442	
Второй завтрак	Яблоки (зима-весна)	100			11	52	82
	Итого за Второй завтрак					11	52
Обед	Суп картофельный с клецками (зима-весна)	200	3	4	14	103	85
	Рагу из птицы (зима-весна)	200	11	14	36	282	376
	Овощи отварные (зима-весна)	60	1	3	5	49	146
	Хлеб ржаной (зима-весна)	50	4	1	24	121	574
	Кисель из сухофруктов (зима-весна)	180	1	1	16	80	164
	Итого за Обед			20	23	95	635
Полдник	Булочка домашняя (зима-весна)	70	5	10	38	260	542
	Кефир (зима-весна)	180	5	4	6	91	470
	Итого за Полдник			10	14	44	351
Ужин сад	Суп молочный с крупой (гречневый) (зима-весна)	200	5	5	30	239	140
	Хлеб пшеничный формой (зима-весна)	40	3	1	17	97	573
	Яйцо отварное (зима-весна)	49	6	6		22	267
	Кофейный напиток с молоком (зима-весна)	200	3	3	14	87	465
	Итого за Ужин сад			17	15	61	445
Итого за день			68	70	253	1925	