



УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МДОУ

д/с «Спутник» г. Балашова

С.В. Чиркин

приказ от 31.05.2023 г.

# Основное меню для питания детей с 3-6 лет МДОУ д/с «Спутник» г. Балашов

**Основное дневное меню для питания детей 3 - 6 лет посещающих МДОУ д/с «Спутник» г. Балашова  
, с 12-ти часовым пребывание**

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. Ценность, ккал
<b>1 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
232	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,2	12,4	35,3	229,0
69	Бутерброд с маслом	40/9	2,2	15,4	14,0	204,0
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>449</b>	<b>9,6</b>	<b>27,9</b>	<b>48,6</b>	<b>471,0</b>
<b>2 завтрак</b>						
501	Фруктовый сок	100			30,1	64,0
155	<b>Итого во 2 завтрак</b>	<b>100</b>			<b>30,1</b>	<b>64,0</b>
<b>Обед</b>						
100	Рассольник ленинградский	180	10,6	10,1	13,2	160,0
367	Птица в соусе с томатом	80	10,4	12,1	2,4	211,0
202	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,3	5,5	33,0	210,0
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	20,1	84,0
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	12,0	61,8
573	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,6	93,6
	<b>Итого в обед</b>	<b>640</b>	<b>23,3</b>	<b>11,3</b>	<b>74,7</b>	<b>629,0</b>
<b>Полдник</b>						
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0
530	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	166,0
	<b>Итого в полдник</b>	<b>240</b>	<b>3,7</b>	<b>1,5</b>	<b>44,3</b>	<b>206,0</b>
<b>Ужин (Дежурная группа)</b>						
153	Картофель отварной с луком	150	4,0	16,5	16,6	228,0
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0
581	Пряник	40	2,3	1,8	30,0	146,4
	<b>Итого в ужин</b>	<b>440</b>	<b>7,8</b>	<b>19,3</b>	<b>66,0</b>	<b>430,0</b>
	<b>Итого в день</b>	<b>1889</b>	<b>54,0</b>	<b>60,0</b>	<b>260,0</b>	<b>1800,0</b>

## 2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. Ценность, ккал
<b>Завтрак</b>						
140	Суп молочный с овсяной крупой	150	7,4	5,0	16,4	130,0
69	Бутерброд с маслом	40/9	2,2	15,4	14,0	204,0
457	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	9,3	38,0
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>429</b>	<b>9,8</b>	<b>24,1</b>	<b>54,8</b>	<b>473,0</b>
<b>2 завтрак</b>						
82	Груша свежая	100	0,4	0,4	9,8	64,0
	<b>Всего во 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>64,0</b>
<b>Обед</b>						
128	Суп-лапша домашняя	180	7,0	9,12	11,3	89,2
308	Котлета рыбная любительская	60	10,0	1,2	4,16	67,2
385	Рис отварной ( гарнир)	130	3,5	5,0	36,2	205,0
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	20,1	84,0
26	Салат из свеклы отварной	50	0,7	3,5	3,8	45,5
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	12,0	61,8
573	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,6	93,6
	<b>Итого в обед</b>	<b>670</b>	<b>27,2</b>	<b>19,62</b>	<b>107,16</b>	<b>648,1</b>
<b>Полдник</b>						
457	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	9,3	38,0
582	Печенье	40	3,0	3,92	29,76	166,0
	<b>Итого в полдник</b>	<b>220</b>	<b>3,2</b>	<b>4,02</b>	<b>39,06</b>	<b>257,8</b>
<b>Ужин (Дежурная группа)</b>						
232	Каша пшеничная молочная жидкая	200	9,2	6,4	35,3	229,0
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0
576	Батон	40	3,0	1,16	20,56	104,4
	<b>Итого в ужин</b>	<b>440</b>	<b>12,4</b>	<b>12,86</b>	<b>52,0</b>	<b>358,4</b>
	<b>Итого в день</b>	<b>1859</b>	<b>53,0</b>	<b>61,0</b>	<b>262,0</b>	<b>1802,0</b>

## 3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. Ценность, ккал
<b>Завтрак</b>						
230	Каша манная молочная жидкая	200	4,4	6,4	30,4	203,0
63	Бутерброд с сыром	40/20	9,2	14,0	13,3	197,0
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>449</b>	<b>13,8</b>	<b>22,7</b>	<b>58,1</b>	<b>475,0</b>
<b>2 завтрак</b>						
501	Фруктовый сок	100			30,1	64,0
	<b>Итого во 2 завтрак</b>	<b>100</b>			<b>30,1</b>	<b>64,0</b>
<b>Обед</b>						
114	Суп картофельный с гречневой крупой	180	2,7	3,5	9,8	82,0
366	Птица отварная	80	9,2	8,27	0,3	174
377	Пюре картофельное( гарнир)	130	3,7	5,6	12,1	98,0
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	20,1	84,0
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	12,0	61,8
573	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,6	93,6
	<b>Итого в обед</b>	<b>770</b>	<b>23,0</b>	<b>17,93</b>	<b>78,1</b>	<b>659,4</b>
<b>Полдник</b>						
279	Запеканка из творога	100	10,8	7,7	15,0	194
406	Соус молочный сладкий	50	1,2	2,41	3,95	42,3
457	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	9,3	38,0
	<b>Итого в полдник</b>	<b>330</b>	<b>12,2</b>	<b>7,81</b>	<b>31,15</b>	<b>262,3</b>
<b>Ужин (Дежурная группа)</b>						
225	Каша пшениная вязкая	200	4,2	7,4	40,5	240,4
457	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	9,3	38,0
576	Батон	40	3,0	1,16	20,56	104,4
82	Яблоко	50	0,2	0,2	4,9	22,0
	<b>Итого в ужин</b>	<b>440</b>	<b>7,6</b>	<b>7,66</b>	<b>64,31</b>	<b>340,4</b>
	<b>Итого в день</b>	<b>2109</b>	<b>54,0</b>	<b>61,0</b>	<b>262,0</b>	<b>1801,0</b>

**4 день**

<b>№ рецептуры</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход, г</b>	<b>Белки,г</b>	<b>Жиры,г</b>	<b>Углеводы,г</b>	<b>Эн. Ценность, ккал</b>
<b>Завтрак</b>						
236	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,48	3,89	25,42	142,0
69	Бутерброд с маслом	40/9	2,2	15,4	14,0	204,0
457	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	9,3	38,0
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>429</b>	<b>7,88</b>	<b>20,5</b>	<b>48,72</b>	<b>378,0</b>
<b>2 завтрак</b>						
507	Напиток с витаминами «Витошка» для детей дошкольного и школьного возраста				9,5	80,0
155	<b>Итого во 2 завтрак</b>				<b>9,5</b>	<b>80,0</b>
<b>Обед</b>						
104	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,6	4,5	3,8	81,7
339	Котлеты из говядины	70	16,4	6,5	9,7	166,8
208	Каша ячневая рассыпчатая	130	5,62	4,1	26,0	157,1
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	20,1	84,0
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	12,0	61,8
573	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,6	93,6
	<b>Итого в обед</b>	<b>630</b>	<b>29,62</b>	<b>16,0</b>	<b>91,2</b>	<b>645,0</b>
<b>Полдник</b>						
462	Какао с молоком	180	3,3	2,9	13,8	94,0
580	Вафля	40	1,6	12,2	25,0	216,0
	<b>Итого в полдник</b>	<b>240</b>	<b>4,9</b>	<b>15,1</b>	<b>38,8</b>	<b>310,0</b>
<b>Ужин</b>						
237	Каша овсяная молочная жидкая	150	7,4	6,14	41,5	231,0
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0
82	Яблоко	50	0,4	0,4	9,8	22,0
576	Батон	40	3,0	1,16	20,56	104,4
	<b>Итого в ужин</b>	<b>440</b>	<b>10,6</b>	<b>7,4</b>	<b>71,36</b>	<b>386,0</b>
	<b>Итого в день</b>	<b>1859</b>	<b>53,0</b>	<b>59,0</b>	<b>260,0</b>	<b>1799,0</b>

**5 день**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. Ценность, ккал
<b>Завтрак</b>						
213	Каша гречневая вязкая	200	6,0	6,4	30,4	253,0
69	Бутерброд с маслом	40/9	2,2	15,4	14,0	204,0
457	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	9,3	38,0
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>429</b>	<b>8,4</b>	<b>21,9</b>	<b>53,7</b>	<b>495,0</b>
<b>2 завтрак</b>						
82	Яблоко	100			9,8	64
	<b>Итого во 2 завтрак</b>	<b>100</b>			<b>9,8</b>	<b>64</b>
<b>Обед</b>						
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	8,7	3,5	18,44	182,0
328	Жаркое по -домашнему	130	20,4	20,17	25,6	308,2
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	20,1	84,0
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	12,0	61,8
573	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,6	93,6
	<b>Итого в обед</b>	<b>560</b>	<b>35,1</b>	<b>24,47</b>	<b>95,74</b>	<b>729,6</b>
<b>Полдник</b>						
582	Печенье	40	3,0	3,92	29,76	166,0
457	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	9,3	38,0
	<b>Итого в полдник</b>	<b>220</b>	<b>3,2</b>	<b>3,93</b>	<b>39,06</b>	<b>204,0</b>
<b>Ужин (Дежурная группа)</b>						
140	Суп молочный с рисом	200	10,8	5,0	26,4	126,0
457	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	9,3	38,0
72	Бутерброд с джемом или повидлом	40/20	1,9	4,2	26,0	146,0
	<b>Итого в ужин</b>	<b>440</b>	<b>6,9</b>	<b>9,3</b>	<b>61,7</b>	<b>310</b>
	<b>Итого в день</b>	<b>1719</b>	<b>54,0</b>	<b>60,0</b>	<b>260,00</b>	<b>1802,0</b>

## 6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. Ценность, ккал
<b>Завтрак</b>						
237	Каша овсяная молочная жидкая	150	6,2	8,3	31,5	231,0
63	Бутерброд с сыром	40/20	9,2	12,0	13,3	199,0
457	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	9,3	38,0
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>440</b>	<b>15,4</b>	<b>18,5</b>	<b>53,0</b>	<b>440,0</b>
<b>2 завтрак</b>						
507	Напиток с витаминами «Витошка» для детей дошкольного и школьного возраста	100			9,5	80,0
	<b>Всего во 2 завтрак</b>	<b>100</b>			9,5	80,0
104	Щи из свежей капусты с картофелем	180	4,2	4,5	3,8	74,5
206	Каша пшенная рассыпчатая	130	5,6	5,2	32,0	198,1
367	Птица в соусе с томатом	80	10,4	12,1	2,4	179,0
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	20,1	84,0
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	12,0	61,8
573	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,6	93,6
	<b>Итого в обед</b>	<b>560</b>	<b>26,2</b>	<b>21,6</b>	<b>67,1</b>	<b>691,0</b>
<b>Полдник</b>						
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0
542	Булочка «Домашняя»	60	4,2	6,7	47,8	189,0
	<b>Итого в полдник</b>	<b>240</b>	<b>4,4</b>	<b>6,8</b>	<b>57,1</b>	<b>227,0</b>
<b>Ужин (Дежурная группа)</b>						
153	Картофель отварной с маслом	200	4,2	11,5	36,6	143,0
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0
573	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,3	19,6	93,6
82	Груша свежая	50	0,4	0,4	9,8	22,0
	<b>Итого в ужин</b>	<b>440</b>	<b>8,0</b>	<b>14,02</b>	<b>75,46</b>	<b>364,0</b>
	<b>Итого в день</b>	<b>1780</b>	<b>54,0</b>	<b>61,0</b>	<b>262,0</b>	<b>1802,0</b>

## 7 день

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. Ценность, ккал
<b>Завтрак</b>						
235	Каша пшеничная молочная жидкая	200	3,2	7,2	26,8	233,0
69	Бутерброд с маслом	40/9	2,2	15,4	14,0	204,0
457	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	9,3	38,0
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>429</b>	<b>5,58</b>	<b>19,39</b>	<b>49,68</b>	<b>475</b>
<b>2 завтрак</b>						
82	Яблоко	100	0,4		9,8	64
	<b>Итого во 2 завтрак</b>	<b>100</b>			<b>9,8</b>	<b>64</b>
<b>Обед</b>						
114	Суп картофельный с рисом	180	6,16	7,8	11,7	182,0
372	Котлеты из птицы припущенные	80	22,0	16,4	22,2	253,0
256	Макаронные изделия отварные( гарнир)	130	6,0	5,2	15,5	121,3
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	20,1	84,0
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	12,0	61,8
573	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,6	93,6
	<b>Итого в обед</b>	<b>640</b>	<b>40,16</b>	<b>30,2</b>	<b>101,1</b>	<b>795,7</b>
<b>Полдник</b>						
459	Чай с лимоном	180	0,3	0,1	9,5	40,0
581	Пряник	40	2,36	1,8	30,0	146,5
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>220</b>	<b>2,56</b>	<b>2,0</b>	<b>54,8</b>	<b>156,5</b>
<b>Ужин (Дежурная группа)</b>						
177	Рагу из овощей	200	3,8	8,6	18,7	170,0
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0
576	Батон	40	3,0	1,16	20,56	104,4
	<b>Итого в ужин</b>	<b>490</b>	<b>7,4</b>	<b>9,86</b>	<b>46,46</b>	<b>312,4</b>
	<b>Итого в день</b>	<b>1879</b>	<b>55,0</b>	<b>61,0</b>	<b>262,0</b>	<b>1802,0</b>

## 8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. Ценность, ккал
<b>Завтрак</b>						
214	Каша манная вязкая	200	4,8	5,0	16,4	240,0
63	Бутерброд с сыром	40/20	9,2	14,0	13,3	197,0
457	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	9,3	38,0
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>429</b>	<b>14,2</b>	<b>20,1</b>	<b>35,0</b>	<b>475,0</b>
<b>2 завтрак</b>						
501	Фруктовый сок	120			30,1	64,0
155	<b>Итого во 2 завтрак</b>	<b>120,0</b>			<b>30,1</b>	<b>64,0</b>
<b>Обед</b>						
115	Суп картофельный с клецками	180	2,6	8,04	20,64	180,0
369	Суфле из птицы с рисом	150/80	17,4	13,0	19,0	242,0
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	20,1	84,0
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	12,0	61,8
573	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,6	93,6
	<b>Итого в обед</b>	<b>640</b>	<b>26,0</b>	<b>21,84</b>	<b>91,34</b>	<b>661,4</b>
<b>Полдник</b>						
470	Напиток из шиповника	180	0,67	0,27	25,0	78,0
580	Вафля	40	1,6	12,2	25,0	216,0
	<b>Итого в полдник</b>	<b>220</b>	<b>2,27</b>	<b>12,3</b>	<b>34,3</b>	<b>294,0</b>
<b>Ужин (Дежурная группа)</b>						
232	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,2	6,4	35,3	229,0
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0
576	Батон	40	3,0	1,16	20,56	104,4
	<b>Итого в ужин</b>	<b>460</b>	<b>10,4</b>	<b>6,26</b>	<b>65,0</b>	<b>276,4</b>
	<b>Итого в день</b>	<b>1840</b>	<b>54,0</b>	<b>60,0</b>	<b>260,0</b>	<b>1801,0</b>

**9 день**

<b>№ рецептуры</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход, г</b>	<b>Белки,г</b>	<b>Жиры,г</b>	<b>Углеводы,г</b>	<b>Эн. Ценность, ккал</b>
<b>Завтрак</b>						
139	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,8	5,0	16,4	118,0
69	Бутерброд с маслом	49	2,2	15,4	14,0	204,0
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>449</b>	<b>7,2</b>	<b>10,25</b>	<b>39,7</b>	<b>360,0</b>
<b>2 завтрак</b>						
501	Фруктовый сок	100			30,1	64,0
	<b>Итого во 2 завтрак</b>	<b>100</b>			<b>30,1</b>	<b>64,0</b>
<b>Обед</b>						
93	Борщ из свежей капусты	180	2,7	6,5	10,0	82,0
330	Плов из говядины	140	14,7	28,0	40,0	432,2
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	20,1	84,0
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	12,0	61,8
573	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,6	93,6
	<b>Итого в обед</b>	<b>570</b>	<b>23,4</b>	<b>35,3</b>	<b>101,7</b>	<b>752,6</b>
<b>Полдник</b>						
457	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	9,3	38,0
286	Сырник из творога запеченный	100	15,8	6,3	18,0	182,0
	<b>Итого в полдник</b>	<b>280</b>	<b>16,0</b>	<b>6,4</b>	<b>27,3</b>	<b>220,0</b>
<b>Ужин (Дежурная группа)</b>						
225	Каша пшенная вязкая	200	5,2	7,4	21,74	222,4
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0
82	Яблоко	50	0,4	0,4	9,8	42,0
576	Батон	40	3,0	1,16	20,56	104,4
	<b>Итого в ужин</b>	<b>490</b>	<b>8,8</b>	<b>9,0</b>	<b>63,4</b>	<b>406,0</b>
	<b>Итого в день</b>	<b>1909</b>	<b>55,0</b>	<b>61,0</b>	<b>262,0</b>	<b>1802,0</b>

**10 день**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. Ценность, ккал
<b>Завтрак</b>						
140	Суп молочный с гречневой крупой	200	4,8	5,0	19,4	126,0
69	Бутерброд с маслом	49	2,2	15,4	14,0	204,0
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>449</b>	<b>7,2</b>	<b>20,5</b>	<b>42,7</b>	<b>368,0</b>
<b>2 завтрак</b>						
82	Яблоко	100			9,8	64,0
	<b>Всего во 2 завтрак</b>	<b>100</b>			<b>9,8</b>	<b>64,0</b>
<b>Обед</b>						
113	Суп картофельный с горохом	180	7,4	5,77	15,77	122,2
263	Макаронник с мясом	130	19,3	16,6	31,88	341,1
27	Салат из свеклы и моркови	50	0,65	3,05	3,65	44,5
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	20,1	84,0
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	12,0	61,8
573	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,6	93,6
	<b>Итого в обед</b>	<b>610</b>	<b>33,35</b>	<b>26,2</b>	<b>102,4</b>	<b>747,2</b>
<b>Полдник</b>						
582	Печенье	40	3,0	3,92	29,76	166,0
462	Какао с молоком	180	3,3	2,9	13,8	94,0
	<b>Итого в полдник</b>	<b>220</b>	<b>6,3</b>	<b>6,82</b>	<b>43,56</b>	<b>260,0</b>
<b>Ужин (Дежурная группа)</b>						
229	Каша « Дружба»	200	4,8	5,0	26,4	200,0
457	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	9,3	38,0
576	Батон	40	3,0	1,16	20,56	104,4
82	Груша свежая	50	0,2	0,2	4,9	22,0
	<b>Итого в ужин</b>	<b>470</b>	<b>8,2</b>	<b>6,46</b>	<b>61,16</b>	<b>364,0</b>
	<b>Итого в день</b>	<b>1839</b>	<b>55,0</b>	<b>60,0</b>	<b>260,0</b>	<b>1803,0</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>	<b>1868,2</b>	<b>54,0</b>	<b>60,0</b>	<b>260,0</b>	<b>1800,0</b>

