



# Основное меню для питания детей с 2-3 лет МДОУ д/с «Спутник» г. Балашова

**Перспективное основное дневное меню для питания детей 2 – 3 лет посещающих МДОУ д/с «Спутник  
г. Балашова Саратовской области, с 12-ти часовым пребывание**

<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>1 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
232	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,8	5,1	28,3	183,1
69	Бутерброд с маслом	30/7	1,7	11,6	10,5	154,0
457	Чай с сахаром	180	0,1	0,1	7,0	28,0
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>367</b>	<b>7,6</b>	<b>16,8</b>	<b>45,8</b>	<b>365,1</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	150	1,9	3,6	9,5	78,8
367	Птица в соусе с томатом	60	9,5	11,7	2,2	146,4
202	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,2	4,6	28,0	177,5
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,1	15,0	63,0
574	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,0	41,2
573	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,2
	<b>Итого в обед</b>	<b>520</b>	<b>10,4</b>	<b>5,2</b>	<b>66,0</b>	<b>352,0</b>
<b>Полдник</b>						
459	Чай с лимоном	150	0,1	0,1	7,0	28,0
530	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	166,0
	<b>Итого в полдник</b>	<b>210</b>	<b>3,6</b>	<b>1,5</b>	<b>41,8</b>	<b>194,0</b>
<b>Ужин (Дежурная группа)</b>						
153	Картофель отварной с луком	120	3,7	5,7	14,5	124,0
457	Чай с сахаром	180	0,1	0,1	7,0	28,0
581	Пряник	40	2,3	1,8	30,0	146,44
	<b>Итого в ужин</b>	<b>380</b>	<b>9,0</b>	<b>8,0</b>	<b>66,0</b>	<b>308,0</b>
	<b>Итого в день</b>	<b>1597</b>	<b>42,0</b>	<b>47,0</b>	<b>202,0</b>	<b>1400,0</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	120	3,8	4,0	13,1	104,0
69	Бутерброд с маслом	30/7	1,7	11,6	10,5	154,0
457	Чай с сахаром	150	0,1	0,1	7,0	28,0
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>337</b>	<b>7,7</b>	<b>18,3</b>	<b>43</b>	<b>367,0</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	150	1,8	2,7	8,0	64,2
308	Котлета рыбная любительская	40	7,5	0,9	3,12	50,0
385	Рис отварной ( гарнир)	110	3,0	4,3	31,0	175,4
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,1	15,0	63,0
26	Салат из свеклы отварной	40	0,7	3,5	3,8	45,5
574	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,0	41,2
573	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,2
	<b>Итого в обед</b>	<b>540</b>	<b>17,2</b>	<b>12</b>	<b>83,62</b>	<b>508,9</b>
<b>Полдник</b>						
457	Чай с сахаром	150	0,1	0,1	7,0-	28,0
582	Печенье	40	3,0	3,92	29,76	166,0
	<b>Итого в полдник</b>	<b>190</b>	<b>3,1</b>	<b>4,02</b>	<b>36,76</b>	<b>242,5</b>
<b>Ужин (Дежурная группа)</b>						
232	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,8	5,1	28,3	183,1
457	Чай с сахаром	180	0,1	0,1	7,0	28,0
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3
	<b>Итого в ужин</b>	<b>370</b>	<b>6,25</b>	<b>8,77</b>	<b>39,4</b>	<b>266,8</b>
	<b>Итого в день</b>	<b>1537</b>	<b>41,0</b>	<b>53,0</b>	<b>203,0</b>	<b>1401,0</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	150	4,8	5,1	24,3	163,0
63	Бутерброд с сыром	30/20	7,6	10,0	11,1	166,0
457	Чай с сахаром	180	0,1	0,1	7,0	28,0
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>367</b>	<b>7,6</b>	<b>17,5</b>	<b>45,3</b>	<b>369,0</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</b>
<b>Обед</b>						
114	Суп картофельный с гречневой крупой	150	2,0	2,5	7,0	59,4
366	Птица отварная	60	16,2	12	0,3	174
377	Пюре картофельное( гарнир)	110	3,2	4,8	7,0	84,0
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,1	15,0	63,0
574	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,0	41,2
573	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,2
	<b>Итого в обед</b>	<b>600</b>	<b>25,4</b>	<b>22,9</b>	<b>56,7</b>	<b>536,8</b>
<b>Полдник</b>						
279	Запеканка из творога	100	15,8	7,7	15,0	194
406	Соус молочный сладкий	50	1,2	2,41	3,95	42,3
457	Чай с сахаром	150	0,1	0,1	7,0	28,0
	<b>Итого в полдник</b>	<b>300</b>	<b>17,1</b>	<b>7,81</b>	<b>28,9</b>	<b>252,3</b>
<b>Ужин (Дежурная группа)</b>						
225	Каша пшениная вязкая	160	6,6	6,0	29,0	196,3
457	Чай с сахаром	150	0,1	0,1	7,0	28,0
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3
82	Яблоко	50	0,2	0,2	4,9	22,0
	<b>Итого в ужин</b>	<b>340</b>	<b>7,15</b>	<b>6,07</b>	<b>46,7</b>	<b>269,3</b>
	<b>Итого в день</b>	<b>1707</b>	<b>41,0</b>	<b>46,0</b>	<b>202,0</b>	<b>1400,0</b>

## 4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. Ценность, ккал
<b>Завтрак</b>						
236	Каша рисовая молочная жидкая	150	2,40	3,82	21,04	128,0
69	Бутерброд с маслом	30/7	1,7	11,6	10,5	154,0
457	Чай с сахаром	150	0,1	0,1	7,0	28,0
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>337</b>	<b>5,62</b>	<b>15,7</b>	<b>30,6</b>	<b>286,0</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	150	1,5	3,2	3,0	44,4
339	Котлеты из говядины	60	6,3	4,8	7,27	98,25
208	Каша ячневая рассыпчатая	110	3,3	3,4	22,0	133,0
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,1	15,0	63,0
574	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,0	41,2
573	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,2
	<b>Итого в обед</b>	<b>520</b>	<b>15,3</b>	<b>12,0</b>	<b>70,0</b>	<b>450,0</b>
<b>Полдник</b>						
462	Какао с молоком	150	2,4	2,2	10,3	70,0
580	Вафля	40	1,6	12,2	25,0	216,0
	<b>Итого в полдник</b>	<b>190</b>	<b>4,0/</b>	<b>14,4</b>	<b>35,3</b>	<b>286,0</b>
<b>Ужин</b>						
237	Каша овсяная молочная жидкая	120	5,9	6,6	25,5	185,0
457	Чай с сахаром	180	0,1	0,1	7,0	28,0
82	Яблоко	50	0,4	0,4	9,8	22,0
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3
	<b>Итого в ужин</b>	<b>380</b>	<b>8,25</b>	<b>7,57</b>	<b>47,92</b>	<b>310,0</b>

	<b>Итого в день</b>	<b>1547</b>	<b>43,0</b>	<b>48,0</b>	<b>204,0</b>	<b>1402,0</b>
--	---------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------

**5 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>						
213	Каша гречневая вязкая	150	4,8	5,1	24,3	163,0
69	Бутерброд с маслом	30/7	1,7	11,6	10,5	154,0
457	Чай с сахаром	150	0,1	0,1	7,0	28,0
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>337</b>	<b>6,6</b>	<b>16,8</b>	<b>41,8</b>	<b>345,0</b>
<b>2 завтрак</b>						
82	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	64
	<b>Итого во 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>64</b>
<b>Обед</b>						
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	2,0	2,5	7,0	59,4
328	Жаркое по -домашнему	100/60	13,2	14,8	4,8	207,6
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,1	15,0	63,0
574	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,0	41,2
573	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,2
	<b>Итого в обед</b>	<b>460</b>	<b>19,4</b>	<b>17,9</b>	<b>49,5</b>	<b>414,4</b>
<b>Полдник</b>						
582	Печенье	40	3,0	3,92	29,76	166,0
457	Чай с сахаром	150	0,1	0,1	7,0	28,0
	<b>Итого в полдник</b>	<b>190</b>	<b>3,1</b>	<b>3,93</b>	<b>36,76</b>	<b>194,0</b>
<b>Ужин (Дежурная группа)</b>						
140	Суп молочный с рисом	180	3,8	4,0	13,1	104,0
457	Чай с сахаром	150	0,1	0,1	7,0	28,0
72	Бутерброд с джемом или повидлом	30	1,6	3,8	23,4	134,0
	<b>Итого в ужин</b>	<b>380</b>	<b>5,5</b>	<b>7,9</b>	<b>43,5</b>	<b>269,0</b>
	<b>Итого в день</b>	<b>1500</b>	<b>42,0</b>	<b>47,0</b>	<b>202,0</b>	<b>1401,0</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	120	5,9	6,6	25,5	185,0
63	Бутерброд с сыром	30	7,6	10,0	11,1	165,5
457	Чай с сахаром	150	0,1	0,1	7,0	28,0
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>350</b>	<b>12,5</b>	<b>15,2</b>	<b>42,4</b>	<b>356,5</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	150	1,5	3,2	3,0	44,4
206	Каша пшенная рассыпчатая	110	4,8	4,4	27,0	168,0
367	Птица в соусе с томатом	60	9,5	11,7	2,2	146,4
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,1	15,0	63,0
574	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,0	41,2
573	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,2
	<b>Итого в обед</b>	<b>460</b>	<b>20,0</b>	<b>19,9</b>	<b>49,5</b>	<b>441,04</b>
<b>Полдник</b>						
459	Чай с лимоном	150	0,1	0,1	7,0	28,0
542	Булочка « Домашняя»	60	4,2	6,7	27,8	189,0
	<b>Итого в полдник</b>	<b>210</b>	<b>4,3</b>	<b>6,8</b>	<b>34,8</b>	<b>217,0</b>
<b>Ужин (Дежурная группа)</b>						
153	Картофель отварной с маслом	150	3,7	5,7	14,5	124,0
457	Чай с сахаром	180	0,1	0,1	7,0	28,0
573	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,2
82	Груша свежая	50	0,4	0,4	9,8	22,0
	<b>Итого в ужин</b>	<b>390</b>	<b>6,9</b>	<b>8,02</b>	<b>49,86</b>	<b>315,0</b>

	<b>Итого в день</b>	<b>1510</b>	<b>43,0</b>	<b>48,0</b>	<b>203,0</b>	<b>1400,0</b>
--	---------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------

**7 день**

<b>№ рецепту ры</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>						
235	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,8	5,8	27,8	187,0
69	Бутерброд с маслом	30/7	1,7	11,6	10,5	154,0
457	Чай с сахаром	150	0,1	0,1	7,0	28,0
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>337</b>	<b>4,2</b>	<b>15,52</b>	<b>38,54</b>	<b>310</b>
<b>2 завтрак</b>						
82	Яблоко	100	0,4	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	150	37,2	45,6	40,2	72,0
372	Котлеты из птицы припущенные	60	18,8	14,3	25,8	307,0
256	Макаронные изделия отварные( гарнир)	110	5,2	4,5	18,8	136,6
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,1	15,0	63,0
574	Хлеб ржаной	20/30	1,6	0,3	8,0	41,2
573	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,2
	<b>Итого в обед</b>	<b>520</b>	<b>30,0</b>	<b>21,8</b>	<b>97,3</b>	<b>704,3</b>
<b>Полдник</b>						
459	Чай с лимоном	150	0,1	0,1	7,0	28,0
581	Пряник	40	2,36	1,8	30,0	146,5
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>190</b>	<b>2,46</b>	<b>1,9</b>	<b>48,6</b>	<b>148,6</b>
<b>Ужин (Дежурная группа)</b>						
177	Рагу из овощей	150	26,2	0,08	7,5	0,3
457	Чай с сахаром	180	0,1	0,1	7,0	28,0
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3

	<b>Итого в ужин</b>	<b>430</b>	<b>6,05</b>	<b>6,67</b>	<b>36,92</b>	<b>249,6</b>
	<b>Итого в день</b>	<b>1577</b>	<b>43,0</b>	<b>46,0</b>	<b>202,0</b>	<b>1401,0</b>

**8 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>						
214	Каша манная вязкая	150	3,8	4,0	13,1	118,0
63	Бутерброд с сыром	30/20	7,6	10,0	11,1	166,0
457	Чай с сахаром	150	0,1	0,1	7,0	28,0
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>337</b>	<b>7,6</b>	<b>17,5</b>	<b>45,3</b>	<b>369,0</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>3,4</b>	<b>3,0</b>	<b>5,0</b>	<b>94,0</b>
<b>Обед</b>						
115	Суп картофельный с клецками	150	1,9	2,5	6,8	57,6
369	Суфле из птицы с рисом	100/60	7,48	7,48	7,48	127,16
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,1	15,0	63,0
574	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,0	41,2
573	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,2
	<b>Итого в обед</b>	<b>520</b>	<b>31,3</b>	<b>27,1</b>	<b>67,4</b>	<b>628,04</b>
<b>Полдник</b>						
470	Напиток из шиповника	150	0,33	0,13	9,1	39,0
580	Вафля	40	1,6	12,2	25,0	216,0
	<b>Итого в полдник</b>	<b>190</b>	<b>1,7</b>	<b>12,3</b>	<b>32,0</b>	<b>255,0</b>
<b>Ужин (Дежурная группа)</b>						
232	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,8	5,1	28,3	183,1
457	Чай с сахаром	180	0,1	0,1	7,0	28,0
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3

	<b>Итого в ужин</b>	<b>410</b>	<b>6,15</b>	<b>4,97</b>	<b>35,52</b>	<b>213,3</b>
	<b>Итого в день</b>	<b>1547</b>	<b>42,0</b>	<b>47,0</b>	<b>203,0</b>	<b>1400,0</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	150	3,8	4,0	13,1	104,0
69	Бутерброд с маслом	30/7	1,7	11,6	10,5	154,0
457	Чай с сахаром	180	0,1	0,1	7,0	28,0
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>367</b>	<b>6,6</b>	<b>16,8</b>	<b>41,8</b>	<b>345,0</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	150	1,9	2,5	7,6	59,04
330	Плов из говядины	120	14,6	16,4	31,1	331,2
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,1	15,0	63,0
574	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,0	41,2
573	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,2
	<b>Итого в обед</b>	<b>470</b>	<b>20,7</b>	<b>19,5</b>	<b>76,4</b>	<b>504,64</b>
<b>Полдник</b>						
457	Чай с сахаром	150	0,1	0,1	7,0	28,0
286	Сырник из творога запеченный	100	15,8	5,3	18,0	182,0
	<b>Итого в полдник</b>	<b>250</b>	<b>15,9</b>	<b>5,4</b>	<b>25,0</b>	<b>210,0</b>
<b>Ужин (Дежурная группа)</b>						
225	Каша пшенная вязкая	160	6,6	6,0	29,0	196,3
457	Чай с сахаром	180	0,1	0,1	7,0	28,0
82	Яблоко	50	0,4	0,4	9,8	42,0
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3
	<b>Итого в ужин</b>	<b>420</b>	<b>9,0</b>	<b>8,0</b>	<b>51,4</b>	<b>307,2</b>

	<b>Итого в день</b>	<b>1627</b>	<b>42,0</b>	<b>47,0</b>	<b>202,0</b>	<b>1400,0</b>
--	---------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------

**10 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>						
140	Суп молочный с гречневой крупой	150	3,8	4,0	13,1	118,0
69	Бутерброд с маслом	30/7	1,7	11,6	10,5	154,0
457	Чай с сахаром	180	0,1	0,1	7,0	28,0
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>367</b>	<b>5,6</b>	<b>15,7</b>	<b>30,6</b>	<b>300,0</b>
<b>2 завтрак</b>						
82	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	64
	<b>Всего во 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>64</b>
<b>Обед</b>						
113	Суп картофельный с горохом	150	5,3	2,35	11,35	88,02
263	Макаронник с мясом	110	16,9	14,5	18,27	272,2
27	Салат из свеклы и моркови	50	0,65	3,05	3,65	44,5
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,1	15,0	63,0
574	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,0	41,2
573	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,2
	<b>Итого в обед</b>	<b>510</b>	<b>27,05</b>	<b>20,5</b>	<b>60,97</b>	<b>579,12</b>
<b>Полдник</b>						
582	Печенье	40	3,0	3,92	29,76	166,0
462	Какао с молоком	150	2,4	2,2	10,3	70,0
	<b>Итого в полдник</b>	<b>190</b>	<b>3,1</b>	<b>4,02</b>	<b>36,76</b>	<b>194</b>
<b>Ужин (Дежурная группа)</b>						
229	Каша « Дружба»	150	3,8	4,0	13,1	139,4
457	Чай с сахаром	150	0,1	0,1	7,0	28,0
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3
82	Груша свежая	50	0,2	0,2	4,9	22,0
	<b>Итого в ужин</b>	<b>390</b>	<b>8,4</b>	<b>10,0</b>	<b>60,0</b>	<b>322,0</b>

	<b>Итого в день</b>	<b>1557</b>	<b>43,0</b>	<b>48,0</b>	<b>204,0</b>	<b>1402,0</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>	<b>1570,6</b>	<b>42,0</b>	<b>47,0</b>	<b>203,0</b>	<b>1400,0</b>