

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «СПУТНИК»
ГОРОДА БАЛАШОВА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»



УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МДОУ
д/с «Спутник» г. Балашова
М.А. Трофимова
М.А. Трофимова
приказ 108 от 29.04.2025г.

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

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

№ техн.карты	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. Ценность, ккал
1 день							
Завтрак							
9	199	Каша жидкая молочная пшеничная	200	7,2	5	31,5	187,5
1	1	Бутерброд с маслом	30/6	2,45	7,55	14,62	146
22	411	Чай с сахаром	200	0,6	0,1	11,1	44,4
		Итого в завтрак	436	10,25	12,65	57,22	377,9
2 завтрак							
10	130	Фруктовый сок	100	0,5	0	10,1	42,22
		Итого во 2 завтрак	100	0,5	0	10,1	42,22
Обед							
32	82	Рассольник ленинградский	180	1,6	8	13,2	96,6
46	367	Птица в соусе с томатом	80	13,6	12,1	2,4	211
15	179	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	7,4	33,4	208
21	394	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,1	27,6	118
30	43	Хлеб ржаной	30	4,8	0,36	9,72	56
31	44	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,2	106,24
		Итого в обед	640	30,8	29,12	106,52	795,84
Полдник							
23	412	Чай с лимоном	200	0,6	0,1	11,1	44,4
43	458	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	170
		Итого в полдник	260	4,1	1,5	45,9	214,4
Ужин (Дежурная группа)							
45	153	Картофель отварной с луком	200	5,2	16,5	16,6	229
22	411	Чай с сахаром	200	0,6	0,1	11,1	44,4
33	73	Икра из кабачков	50	1	2,5	4,4	43,25
31	44	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,1	53,12
		Итого в ужин	470	8,3	19,68	42,2	369,77
		Итого в день	1906	54	62,95	262	1800,16

2 день

№ техн. карты	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. Ценность, ккал
Завтрак							
49	140	Суп молочный с овсяной крупой	200	7,4	5,0	16,4	136
1	1	Бутерброд с маслом	30/6	2,45	7,55	14,62	146
22	411	Чай с сахаром	200	0,6	0,1	11,1	44,4
		Итого в завтрак	436	10,45	12,65	42,12	326,4
2 завтрак							
29	386	Груша	100	0,4	0,3	7,3	50
		Всего во 2 завтрак	100	0,4	0,3	7,3	50
Обед							
35	86	Суп картофельный с пшеном	180	7	10,2	11,3	102
36	248	Котлеты рыбные	80	10	5,26	6,79	99
16	179	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	12,88	3,22	29,9	160
21	394	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,1	27,6	113
37	54	Салат из свеклы отварной	60	0,6	5,05	3,5	54,33
30	43	Хлеб ржаной	30	4,8	0,36	3,72	56
31	44	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,2	106,24
		Итого в обед	720	38,68	25,35	111,01	690,57
Полдник							
24	420	Снежок	200	5,8	5,1	8,4	118
25	48	Печенье	50	3,8	4,8	37,1	210
		Итого за полдник	250	9,6	9,8	45,5	328
Ужин (Дежурная группа)							
47	229	Омлет натуральный	115	4	6	16	310
22	411	Чай с сахаром	200	0,6	0,1	11,1	44,4
48	576	Батон	30	3	1,16	18,56	104,4
27	386	Яблоко	50	0,2	0,2	4,9	22
		Итого в ужин	395	7,8	8,46	50,56	484,4
		Итого в день	1901	54	60	261	1800,77

3 день

№ техн.карты	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. Ценность, ккал
Завтрак							
39	199	Каша жидкая молочная рисовая	200	7,2	5	31	187
3	3	Бутерброд с сыром	30/6/16	6,68	8,45	19,39	180
22	411	Чай с сахаром	200	0,6	0,1	11,1	44,4
		Итого в завтрак	452	14,48	13,55	61,49	411,4
2 завтрак							
10	130	Фруктовый сок	100	0,5	0	10,1	42,22
		Итого во 2 завтрак	100	0,5	0	10,1	42,22
Обед							
50	86	Суп картофельный с гречневой крупой	180	7	10,2	11,3	102
51	366	Птица отварная	80	9,2	8,27	4,3	174
7	339	Пюре картофельное (гарнир)	130	2,6	4,16	17,7	137
21	394	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,1	27,6	113
30	43	Хлеб ржаной	30	4,8	0,36	3,72	56
31	44	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,2	106,24
		Итого в обед	640	27	24,25	90,82	688,24
Полдник							
44	251	Запеканка из творога	100	10,8	7,7	15	194
52	406	Соус молочный сладкий	30	1,2	2,41	3,95	42,3
22	411	Чай с сахаром	200	0,6	0,1	11,1	44,4
		Итого в полдник	330	12,6	10,21	30,1	280,7
Ужин (Дежурная группа)							
41	12	Отварные макароны с маслом, сахаром	200	9	9,7	71	387
22	411	Чай с сахаром	200	0,6	0,1	11,1	44,4
27	386	Яблоко	50	0,2	0,2	4,9	22
		Итого в ужин	450	9,8	10	86,9	453,4
		Итого в день	1972	54	61	261	1800

4 день

№ техн.карты	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. Ценность, ккал
Завтрак							
11	199	Каша жидкая молочная манная	200	2,9	4,77	26,3	144
1	1	Бутерброд с маслом	30/6	2,45	7,55	14,62	146
22	411	Чай с сахаром	200	0,6	0,1	11,1	44,4
		Итого в завтрак	436	5,95	12,42	52,02	334,4
2 завтрак							
70	507	Напиток с витаминами «Витошка» для детей дошкольного и школьного возраста	100	0	0	19	17,42
		Итого во 2 завтрак	100	0	0	19	17,42
Обед							
4	72	Щи из свежей капусты с картофелем	180	3,6	8,8	6,7	98
34	299	Котлеты из говядины	70	10	9,2	8,1	141,2
53	208	Каша ячневая рассыпчатая	130	6	6,1	23	157,1
21	394	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,1	27,6	113
30	43	Хлеб ржаной	30	4,8	0,36	3,72	56
31	44	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,2	106,24
		Итого в обед	630	28,8	26,72	95,32	675,54
Полдник							
19	416	Какао с молоком	200	3,6	2,8	14,8	94
28	46	Вафля	50	1,8	2,9	38,65	216
		Итого в полдник	250	5,4	5,7	53,45	310
Ужин							
54	199	Каша овсяная молочная жидкая	200	7,4	8,14	32,5	236
22	411	Чай с сахаром	200	0,6	0,1	11,1	44,4
27	386	Яблоко	50	0,2	0,2	4,9	22
48	576	Батон	30	3	1,16	20,56	104,4
		Итого в ужин	480	11,2	9,6	69	408,8
		Итого в день	1896	54,85	60,44	261	1800,06

5 день

№ техн.карты	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. Ценность, ккал
Завтрак							
55	213	Каша гречневая вязкая	200	6	7,4	21,4	253
3	3	Бутерброд с сыром	30/6/16	6,68	8,45	19,39	180
22	411	Чай с сахаром	200	0,6	0,1	11,1	44,4
		Итого в завтрак	452	13,28	15,95	51,89	477,4
2 завтрак							
27	386	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
		Итого во 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44
Обед							
6	88	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	7	10,2	13,7	122
56	328	Суфле из птицы с рисом	200	9	8,5	41,8	242,2
21	394	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,1	27,6	113
30	43	Хлеб ржаной	30	4,8	0,36	9,72	56
31	44	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,2	106,24
		Итого в обед	630	24,1	20,32	113,02	659,44
Полдник							
26	47	Пряник	50	3	3,35	32,5	203
22	411	Чай с сахаром	200	0,6	0,1	11,1	44,4
		Итого в полдник	250	3,6	3,46	43,6	247,4
Ужин (Дежурная группа)							
57	140	Каша пшенная вязкая	200	10,8	8,4	21,4	126
22	411	Чай с сахаром	200	0,6	0,1	11,1	44,4
2	2	Бутерброд с повидлом	56	2,49	3,93	27,56	156
		Итого в ужин	456	13,89	12,43	59	356,4
		Итого в день	1888	55	60	261	1800

6 день

№ техн. карты	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. Ценность, ккал
Завтрак							
54	199	Каша овсяная молочная жидкая	200	3,6	5,2	22,8	152,3
3	3	Бутерброд с сыром	30/6/16	6,68	8,45	19,39	180
22	411	Чай с сахаром	200	0,6	0,1	11,1	44,4
		Итого в завтрак	452	10,88	13,75	53,29	376,7
2 завтрак							
10	130	Фруктовый сок	100	0	0	9,5	80
		Всего во 2 завтрак	100	0	0	9,5	80
Обед							
4	72	Щи из свежей капусты с картофелем	180	3,6	8,8	6,7	98
58	206	Каша пшенная рассыпчатая	130	5,6	5,2	3,2	198
59	367	Птица в соусе с томатом	80	13,6	12,1	2,4	211
21	394	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,1	27,6	113
30	43	Хлеб ржаной	30	4,8	0,36	9,72	56
31	44	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,2	106,24
		Итого в обед	640	31	27,72	98,62	782,24
Полдник							
19	416	Какао с молоком	200	3,6	2,8	14,8	94
60	542	Булочка «Домашняя»	50	4,1	3,7	24,3	207,67
		Итого за полдник	250	7,7	6,5	39,1	301,67
Ужин (Дежурная группа)							
61	153	Картофель отварной с маслом	200	3,9	7,3	31,3	197,3
22	411	Чай с сахаром	200	0,6	0,1	11,1	44,4
31	44	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43
33	73	Ира из кабачков	50	1	2,5	4,4	43,25
		Итого за ужин	480	7,75	10,77	61,95	362,38
		Итого в день	1922	57	60	262	1800

7 день

№ техн.карты	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. Ценность, ккал
Завтрак							
8	199	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6,3	7,2	30,8	192,5
1	1	Бутерброд с маслом	30/6	2,45	7,55	14,62	146
22	411	Чай с сахаром	200	0,6	0,1	11,1	44,4
		Итого в завтрак	436	9,4	14,85	56	382,9
2 завтрак							
27	386	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
		Итого во 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44
Обед							
62	86	Суп картофельный с рисом	180	7	10,2	11,4	73,2
18	322	Котлеты из птицы припущенные	80	7,3	2,2	55,3	203,2
14	218	Макаронные изделия отварные	130	4,7	4,3	22,8	143,4
21	394	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,1	27,6	113
30	43	Хлеб ржаной	30	4,8	0,36	9,72	56
31	44	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,2	106,24
		Итого в обед	640	28,9	18,32	147	695,04
Полдник							
23	412	Чай с лимоном	200	0,6	0,1	11,1	44,4
25	48	Печенье	50	3,8	4,8	37,1	210
		Итого в завтрак	250	4,4	4,9	48,2	254,4
Ужин (Дежурная группа)							
40	204	Манные биточки	200	8,5	10,8	35,8	292
22	411	Чай с сахаром	200	0,6	0,1	11,1	44,4
2	2	Бутерброд с повидлом	56	2,49	3,93	27,56	156
		Итого в ужин	456	11,59	15	74,46	492,4
		Итого в день	1882	55	60	261	1808

8 день

№ техн. карты	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. Ценность, ккал
Завтрак							
67	101	Суп молочный с гречневой крупой	200	7,4	5	16,4	136
3	3	Бутерброд с сыром	30/6/16	6,68	8,45	19,39	180
22	411	Чай с сахаром	200	0,6	0,1	11,1	44,4
		Итого в завтрак	452	14,7	14,55	57,8	368,4
2 завтрак							
10	130	Фруктовый сок	100	0,5	0	10,1	42,22
		Итого во 2 завтрак	100	0,5	0	10,1	42,22
Обед							
5	94	Суп-лапша домашняя	180	3,6	10,2	26,5	122
17	292	Жаркое по -домашнему	210	34	9,2	8,7	327
21	394	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,1	27,6	113
30	43	Хлеб ржаной	30	4,8	0,36	9,72	56
31	44	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,2	106,24
		Итого в обед	640	45	22	93	725
Полдник							
22	411	Чай с сахаром	200	0,6	0,1	11,1	44,4
63	458	Ватрушка с творогом	50	3,2	3	24,3	198
		Итого в полдник	250	3,8	3,1	36,4	242,4
Ужин (Дежурная группа)							
64	232	Каша «Дружба»	200	5,6	9,16	19,7	200,8
22	411	Чай с сахаром	200	0,6	0,1	11,1	44,4
48	576	Батон	30	3	1,16	20,56	104,4
27	386	Яблоко	50	0,2	0,2	4,9	22
		Итого в ужин	480	9,4	11,62	57	370
		Итого в день	1922	54	60	261	1805

9 день

№ техн. карты	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. Ценность, ккал
Завтрак							
12	100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,8	5	16,4	126
1	1	Бутерброд с маслом	30/6	2,45	7,55	14,62	146
22	411	Чай с сахаром	200	0,6	0,1	11,1	44,4
		Итого в завтрак	436	7,85	12,65	42,12	316,4
2 завтрак							
70	507	Напиток с витаминами «Витошка» для детей дошкольного и школьного возраста	100	0	0	19	17,42
		Итого во 2 завтрак	100	0	0	19	17,42
Обед							
65	63	Борщ из свежей капусты	180	7,82	8,9	12,74	102,5
38	54-11м	Плов из говядины	210	11,5	11	29	261,2
21	394	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,1	27,6	113
30	43	Хлеб ржаной	30	4,8	0,36	9,72	56
31	44	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,2	106,24
		Итого в обед	640	27,52	21,52	99,26	638,94
Полдник							
22	411	Чай с сахаром	200	0,6	0,1	11,1	44,4
66	451	Пирожок с картошкой	60	5,4	1,77	27,01	139,9
		Итого в полдник	260	5,64	1,87	38,11	184,3
Ужин (Дежурная группа)							
9	199	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6,1	8,2	31,5	187,5
22	411	Чай с сахаром	200	0,6	0,1	11,1	44,4
27	386	Яблоко	50	0,2	0,2	4,9	22
48	576	Батон	30	3	1,16	20,56	104,4
		Итого в ужин	480	9,9	9,66	68,06	358,3
		Итого в день		54	60	261	1800

10 день

№ техн. карты	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. Ценность, ккал
Завтрак							
11	199	Каша жидкая манная молочная	200	2,9	5	26,3	144
3	3	Бутерброд с сыром	30/6/16	6,68	8,45	19,39	180
22	411	Чай с сахаром	200	0,6	0,1	11,1	44,4
		Итого в завтрак	452	10,18	13,55	56,79	368,4
2 завтрак							
27	386	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
		Всего во 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44
Обед							
42	87	Суп картофельный с бобовыми	180	4,4	8,4	13	107,8
68	292	Макаронник с мясом	210	22,76	14,58	41,74	390
69	27	Салат из свеклы и моркови	60	0,65	3,05	3,65	44,5
21	394	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,1	27,6	113
30	43	Хлеб ржаной	30	4,8	0,36	9,72	56
31	44	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,2	106,24
		Итого в обед	700	36,01	27,65	115,91	817,54
Полдник							
20	417	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,7	87,8
28	46	Вафля	50	1,8	2,9	38,65	216
		Итого в полдник	250	2,47	3,17	59,35	303,8
Ужин (Дежурная группа)							
13	148	Рагу из овощей	200	21,32	9,9	13	149
22	411	Чай с сахаром	200	0,6	0,1	11,1	44,4
48	576	Батон	30	3	1,16	20,56	104,4
29	386	Груша	50	0,2	0,15	3,7	25
		Итого в ужин	480	25,12	11,31	48,41	322,8
		Итого в день	1972	54	60	261	1800
		Итого за 10 дней					