

**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
приказ 108 от 29.04.2025г.

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

**Основное меню для питания детей 2 – 3 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	150	5,4	3,7	23,6	140,6
1	1	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,5	4,7	9	101,4
22	411	Чай с сахаром	180	0,6	0,1	9,99	40
		Итого в завтрак	355	7,5	8,5	42,59	282
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	150	1,2	6,1	9,9	72
46	367	Птица в соусе с томатом	60	10,2	9	1,8	158,25
15	179	Каша рассыпчатая гречневая	110	6,2	5,9	28	176
21	394	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,1	24,9	101,7
30	43	Хлеб ржаной	20	1,28	0,24	6,48	37
31	44	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	79,7
		Итого в обед	520	21,43	22,21	86,23	624,7
Полдник							
23	412	Чай с лимоном	180	0,6	0,1	9,99	40
43	458	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	170
		Итого в полдник	240	4,1	1,5	47,79	210
Ужин (Дежурная группа)							
45	153	Картофель отварной с луком	150	3,9	12,4	11,7	172
22	411	Чай с сахаром	180	0,6	0,1	9,99	40
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	400	7	15,58	36,19	308,37
		Итого в день	1615	42	48	203	1400

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	150	5,6	3,7	12,3	102
1	1	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,5	4,7	9	101,4
22	411	Чай с сахаром	180	0,6	0,1	9,99	40
		Итого в завтрак	355	7,8	8,5	31,3	243,4
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	150	5,3	7,7	8,5	77
36	248	Котлеты рыбные	60	7,5	3,9	5,1	73
16	179	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	110	2,4	2,6	24,9	133
21	394	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,1	24,9	101,7
37	54	Салат из свеклы отварной	40	0,4	4,54	1,65	45,2
30	43	Хлеб ржаной	20	1,28	0,24	6,48	37
31	44	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	79,7
		Итого в обед	560	19,43	20	86,7	546,6
Полдник							
24	420	Снежок	200	5,8	5	8,4	118
25	48	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	127
		Итого в полдник	230	8,1	7,9	30,7	245
Ужин (Дежурная группа)							
47	229	Омлет натуральный	110	3	4,5	12	232,5
22	411	Чай с сахаром	180	0,6	0,1	9,99	40
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	370	6,8	6	47,45	399
		Итого в день	1615	42	47	203	1484

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	150	5,4	3,75	23,25	140
3	3	Бутерброд с сыром	20/5/15	5	6,3	14,4	135
22	411	Чай с сахаром	180	0,6	0,1	9,99	40
		Итого в завтрак	370	11	10,15	47,64	315
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	150	5,3	7,7	8,5	77
51	366	Птица отварная	60	7	6,2	3,2	130,5
7	339	Пюре картофельное	110	2,24	3,5	14,9	119
21	394	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,1	24,9	101,7
30	43	Хлеб ржаной	20	1,28	0,24	6,48	37
31	44	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	79,7
		Итого в обед	520	18,4	18,61	73,13	545
Полдник							
44	251	Запеканка из творога	80	8,64	6,2	12	155
52	406	Соус молочный сладкий	20	0,8	1,6	2,6	28,2
22	411	Чай с сахаром	180	0,6	0,1	9,99	40
		Итого в полдник	300	10,04	8	24,6	223,2
Ужин (Дежурная группа)							
41	12	Отварные макароны с маслом, сахаром	170	7,65	8,2	60,35	329
22	411	Чай с сахаром	180	0,6	0,1	9,99	40
27	386	Яблоко	50	0,2	0,2	4,9	22
		Итого в ужин	400	8,5	8,5	75,24	391
		Итого в день	1690	48	47	203	1400

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	150	2,6	4,29	23,6	131
1	1	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,5	4,7	9	101,4
22	411	Чай с сахаром	180	0,6	0,1	9,99	40
		Итого в завтрак	355	4,7	9,09	42,59	272,4
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							
4	72	Щи из свежей капусты с картофелем	150	3,5	6,8	5	82
34	299	Котлеты из говядины	60	5,45	1,65	41,5	152,4
53	208	Каша ячневая рассыпчатая	110	5,1	5,2	19,5	133
21	394	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,1	24,9	101,7
30	43	Хлеб ржаной	20	1,28	0,24	6,48	37
31	44	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	79,7
		Итого в обед	520	18	14,86	112,53	585,8
Полдник							
19	416	Какао с молоком	180	2,4	2,6	13,8	70,5
28	46	Вафли	30	1,4	2,2	23,19	129
		Итого в полдник	200	3,8	4,8	37	199,5
Ужин							
54	199	Каша овсяная молочная жидкая	150	5,6	6,1	24,4	177
22	411	Чай с сахаром	180	0,6	0,1	9,99	40
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	410	9,4	7,56	60	343,4
		Итого в день	1585	42	47	210	1440

5 день

№ техн. карты	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. Ценность, ккал
Завтрак							
55	213	Каша гречневая вязкая	150	4,5	5,6	16	190
3	3	Бутерброд с сыром	20/5/15	5	6,3	14,4	135
22	411	Чай с сахаром	180	0,6	0,1	9,99	40
		Итого в завтрак	370	5,6	12	40,4	365
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	150	5,8	8,5	11,4	101
56	328	Суфле из птицы с рисом	160	7,2	6,8	34	194
21	394	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,1	24,9	101,7
30	43	Хлеб ржаной	20	1,28	0,24	6,48	37
31	44	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	79,7
		Итого в обед	510	17	16,51	92	513,4
Полдник							
26	47	Пряник	30	1,8	2,01	22,5	130
22	411	Чай с сахаром	180	0,6	0,1	9,99	40
		Итого в полдник	210	2,4	2,11	32,49	170
Ужин (Дежурная группа)							
57	140	Каша пшенная вязкая	180	9,7	7,6	19,3	113
22	411	Чай с сахаром	180	0,6	0,1	9,99	40
2	2	Бутерброд с повидлом	43	1,9	3,01	21,16	120
		Итого в ужин	400	12,2	10,71	50,45	273
		Итого в день	1590	42	47	220	1400

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	150	2,7	4	17	114,2
3	3	Бутерброд с сыром	20/5/15	5	6,3	14,4	135
22	411	Чай с сахаром	180	0,6	0,1	9,99	40
		Итого в завтрак	370	7,3	10,4	41,4	289,2
2 завтрак							
10	130	Фруктовый сок	100	0,5	0	10,1	42,22
		Всего во 2 завтрак	100	0,5	0	10,1	42,22
Обед							
4	72	Щи из свежей капусты с картофелем	150	3,5	6,8	5	82
58	206	Каша пшенная рассыпчатая	110	4,7	4,4	27,1	142
59	367	Птица в соусе с томатом	60	10,2	9,1	1,8	158
21	394	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,1	24,9	101,7
30	43	Хлеб ржаной	20	1,28	0,24	6,48	37
31	44	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	79,7
		Итого в обед	520	22,23	21,51	80,43	600
Полдник							
19	416	Какао с молоком	180	2,4	2,6	13,8	70,5
60	542	Булочка « Домашняя»	40	4,1	3,7	24,3	148
		Итого в полдник	220	6,5	6,3	38,1	218,5
Ужин (Дежурная группа)							
61	153	Картофель отварной с маслом	150	2,9	4,7	23,5	148
22	411	Чай с сахаром	180	0,6	0,1	9,99	40
31	44	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,1	53,12
33	73	Ира из кабачков	50	1	2,5	4,4	43,25
		Итого в ужин	400	6	7,88	48	284,4
		Итого в день	1610	42	47	203	1400

7 день

№ техн. карты	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. Ценность, ккал
Завтрак							
8	199	Каша жидкая молочная пшенная	150	4,7	5,4	23,1	144,3
1	1	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,5	4,7	9	101,4
22	411	Чай с сахаром	180	0,6	0,1	9,99	40
		Итого в завтрак	355	6,8	10,2	42,09	285,7
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	150	5,3	7,7	8,5	77
18	322	Котлета из птицы	60	5,45	1,65	41,5	152,4
14	218	Макаронные изделия отварные	110	4	3,66	19,3	121
21	394	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,1	24,9	101,7
30	43	Хлеб ржаной	20	1,28	0,24	6,48	37
31	44	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	79,7
		Итого в обед	520	19	14,22	116	569
Полдник							
23	412	Чай с лимоном	180	0,6	0,1	9,99	40
25	48	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	127
		Итого в завтрак	210	2,9	3	32,29	167
Ужин (Дежурная группа)							
40	204	Манные биточки	180	6,48	8,1	25,9	219
22	411	Чай с сахаром	180	0,6	0,1	9,99	40
2	2	Бутерброд с повидлом	43	1,9	3,01	21,16	120
		Итого в ужин	403	9	11,21	57,05	379
		Итого в день	1590	42	39	203	1400

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	150	5,6	3,8	12,3	102
3	3	Бутерброд с сыром	20/5/15	5	6,3	14,4	135
22	411	Чай с сахаром	180	0,6	0,1	9,99	40
		Итого в завтрак	370	11,2	10,2	36,7	277
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	150	3,02	8,5	22,1	94
17	292	Жаркое по -домашнему	170	27,53	7,47	7,4	265
21	394	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,1	24,9	101,7
30	43	Хлеб ржаной	20	1,28	0,24	6,48	37
31	44	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	79,7
		Итого в обед	520	34,38	17,18	76,03	577,4
Полдник							
22	411	Чай с сахаром	180	0,6	0,1	9,99	40
63	458	Ватрушка с творогом	50	3,2	3	24,3	198
		Итого в полдник	230	3,8	3,1	34,3	238
Ужин (Дежурная группа)							
64	232	Каша «Дружба»	150	4,2	6,9	14,8	151
22	411	Чай с сахаром	180	0,6	0,1	9,99	40
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	410	8	8,32	50,25	317,4
		Итого в день	1630	42	47	203	1400

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	150	3,6	3,75	12,3	95
1	1	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,5	4,7	9	101,4
22	411	Чай с сахаром	180	0,6	0,1	9,99	40
		Итого в завтрак	355	5,7	8,55	31,29	236,4
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							
65	63	Борщ из свежей капусты	150	6,5	7,4	10,6	85,4
38	54-11м	Плов из отварной говядины	170	9,2	8,8	23,2	209
21	394	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,1	24,9	101,7
30	43	Хлеб ржаной	20	1,28	0,24	6,48	37
31	44	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	79,7
		Итого в обед	520	19,53	17,41	80,33	513
Полдник							
22	411	Чай с сахаром	180	0,6	0,1	9,99	40
66	451	Пирожок с картошкой	60	5,04	1,77	27,01	139,9
		Итого в полдник	240	5,64	1,87	37	180
Ужин (Дежурная группа)							
9	199	Каша жидкая молочная пшеничная	150	5,4	3,7	23,6	140,6
22	411	Чай с сахаром	180	0,6	0,1	9,99	40
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	410	9,2	5,16	59,05	307
		Итого в день	1625	42	47	203	1400

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	150	2,6	4,29	23,6	131
3	3	Бутерброд с сыром	20/5/15	5	6,3	14,4	135
22	411	Чай с сахаром	180	0,6	0,1	9,99	40
		Итого в завтрак	370	8,2	10,69	47,99	306
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	150	3,3	6,3	9,7	80,8
68	292	Макаронник с мясом	170	18,4	11,8	33,8	315
69	27	Салат из свеклы и моркови	40	0,4	2,03	2,4	29,7
21	394	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,1	24,9	101,7
30	43	Хлеб ржаной	20	1,28	0,24	6,48	37
31	44	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	79,7
		Итого в обед	560	25,23	21,34	92	641
Полдник							
20	417	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79
28	46	Вафли	30	1,4	2,2	23,19	129
		Итого в полдник	210	2,01	2,45	41,86	208
Ужин (Дежурная группа)							
13	148	Рагу из овощей	150	15,99	7,42	9,76	112
22	411	Чай с сахаром	180	0,6	0,1	9,99	40
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	410	19,79	8,83	44,01	256,4
		Итого в день	1660	42	47	203	1400
		Итого за 10 дней					