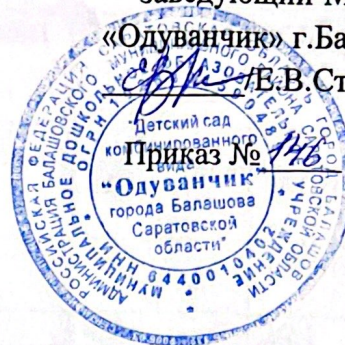


Принято
на общем собрании трудового коллектива
«Одуванчик» г.Балашова
Протокол № 05 от 30.08.2024.

Согласовано с Советом родителей
МДОУ д/с «Одуванчик» г.Балашова
Протокол № 05 от 30.08.2024.

Согласовано
с профсоюзным комитетом МДОУ
д/с «Одуванчик» г.Балашова
Протокол № 13 от 30.08.2024.

Утверждаю
заведующий МДОУ д/с
«Одуванчик» г.Балашова
Е.В.Степашова/



Приказ № 146 от 30.08.2024.

Основное меню групп раннего возраста (1,6 лет-3 года)

**МУНИЦИПАЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ «ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
«ОДУВАНЧИК» ГОРОДА БАЛАШОВА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

1 неделя 1 день

№ блюда	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Завтрак					
№13	Макароны отварные с сыром	150	1,8	7,4	22,9	185,0
№38	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
№36	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	4,9	20,1
	Итого за завтрак:	340	4,45	14,95	42,42	341,1
	2- завтрак					
	яблоко	95	0,94	0,12	11,75	45,0
	Итого за 2 завтрак:	95	0,94	0,12	11,75	45,0
	Обед					
№7	Суп гороховый	150	4,7	3,39	12,56	98,99
№17	Гуляш из говядины	60	10,1	9,8	2,4	137,71
№14	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,1	3,8	22,1	143,8
№28	Салат из репчатого лука	40	0,1	1,4	0,3	13,2
№32	Компот из сушеных фруктов	150	0,40	0,00	14,1	57,6
№37	Хлеб пшеничный	20	1,45	0,2	10,8	34,0
	Хлеб ржаной	40	1,84	0,44	14,0	80,0
	Итого за обед:	560	23,69	19,03	76,26	565,3
	Полдник					
№33	Кофейный напиток с молоком	150	3,4	2,7	17,7	72,2
№37	Батон нарезной	30	2,28	0,24	12,76	60,0
	Итого за полдник:	180	5,68	2,94	30,46	132,2
	Итого за 10,5 ч	1185	34,76	34,1	160,89	1083,0
	Ужин					
№10	Каша вязкая молочная пшеничная	150	4,9	5,5	23,2	162,2
№38	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
№36	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	4,9	20,1
	Итого за ужин (дежурная группа)	340	7,55	13,05	42,72	318,3
	Итого в день:	1525	42,31	47,15	203,61	1401,9

1 неделя 2день

№ блюда	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Завтрак					
№ 9	Каша вязкая молочная геркулесовая	150	5,20	6,80	20,60	163,70
№39	Бутерброд с сыром	40	3,48	1,74	12,76	77,9
№36	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	4,9	20,1
	Итого за завтрак:	350	9,7	16,71	40,22	347,6
	2- завтрак					
	яблоко	95	0,94	0,12	11,75	45,0
	Итого за 2 завтрак:	95	0,94	0,12	11,75	45,0
	Обед					
№2	Щи со свежей капустой	150	3,9	3,34	9,41	82,44
№23	Плов с курицей	130	14,26	10,12	29,43	228,91
№30	Салат из свеклы	40	0,4	1,40	2,30	22,80
№32	Компот из сушеных фруктов	150	0,40	0,00	14,1	57,6
№37	Хлеб пшеничный	20	1,45	0,2	10,8	34,0
	Хлеб ржаной	40	1,84	0,44	14,0	80,0
	Итого за обед:	520	22,25	15,5	80,04	505,75
	Полдник					
№31	Молоко кипяченое	150	2,60	2,20	4,3	147,0
	Печенье «Топленое молоко»	30	2,25	10,0	33,93	180,0
	Итого за полдник:	180	4,85	12,2	38,23	327,0
	Итого за 10,5 часов:	<u>1160</u>	<u>36,92</u>	<u>36,36</u>	<u>168,18</u>	<u>1138,65</u>
	Ужин					
№11	Каша жидкая молочная манная	150	3,20	3,40	15,20	104,60
№38	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
№36	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	4,9	20,1
	Итого за ужин (дежурная группа)	340	5,85	10,95	34,82	261,5
	Итого в день:	<u>1500</u>	<u>42,77</u>	<u>47,31</u>	<u>203,0</u>	<u>1400,15</u>

1 неделя 3 день

№ блюда	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Завтрак					
№10	Каша вязкая молочная пшеничная	150	4,90	5,50	23,20	162,20
№38	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
№36	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	4,9	20,1
	Итого за завтрак:	350	9,4	15,41	42,82	346,1
	2- завтрак					
	Сок фруктовый	100	0,0	0,0	11,20	45,0
	Итого за 2 завтрак:	100	0,0	0,0	11,20	45,0
	Обед					
№6	Суп картофельный пшеничный	150	3,8	3,35	11,66	93,53
№41	Курица отварная	20	8,0	14,0	35,07	92,9
№19	Суфле рыбное (Минтай)	120	10,4	5,9	23,1	222,0
№29	Салат из белокочанной капусты	40	0,76	1,5	2,4	23,47
№32	Компот из сушеных фруктов	150	0,40	0,00	14,1	57,6
№37	Хлеб пшеничный	20	1,45	0,2	10,8	34,0
	Хлеб ржаной	40	1,84	0,44	14,0	80,0
	Итого за обед:	540	26,65	25,39	111,13	603,5
	Полдник					
№34	Какао с молоком	150	3,4	2,7	8,7	72,2
№37	Батон нарезной	30	2,28	0,24	12,76	60,0
	Итого за полдник:	180	5,78	2,94	22,26	135,3
	Итого за 10,5 часов:	<u>1295</u>	<u>38,37</u>	<u>40,70</u>	<u>172,09</u>	<u>1099,0</u>
	Ужин					
№26	Блинчики	100	2,57	5,84	11,62	281,76
№36	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	4,9	20,1
	Итого за ужин (дежурная группа)	250	4,25	6,52	30,94	301,86
	Итого в день:	<u>1510</u>	<u>42,62</u>	<u>47,22</u>	<u>203,03</u>	<u>1400,86</u>

1 неделя 4 день

№ блюда	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Завтрак					
№40	Каша вязкая молочная рисовая	150	3,10	3,30	17,20	110,70
№37	Батон нарезной	30	2,28	0,24	12,76	60,0
№36	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	4,9	20,1
	Итого за завтрак:	330	5,58	3,54	34,96	191,6
	2- завтрак					
	Кисель витаминизированный «Витошка»	100	0,0	0,0	40,0	253,30
	Итого за 2 завтрак:	100	0,0	0,0	40,0	253,30
	Обед					
№6	Суп картофельный гречневый	150	3,8	3,35	11,66	93,53
№18	Котлета из говядины	60	10,9	13,9	19,39	149,6
№12	Макароны отварные	100	4,3	3,9	26,2	157,4
№28	Салат из репчатого лука	40	0,1	1,4	0,3	13,2
№32	Компот из сушеных фруктов	150	0,40	0,00	14,1	57,6
№37	Хлеб пшеничный	20	1,45	0,2	10,8	34,0
	Хлеб ржаной	40	1,84	0,44	14,0	80,0
	Итого за обед:	550	22,79	23,19	96,45	585,33
	Полдник					
№36	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	4,9	20,1
№37	Батон нарезной	30	2,28	0,24	12,76	60,0
	Итого за полдник:	180	2,48	0,24	17,76	80,9
	Итого за 10,5 часов:	<u>1190</u>	<u>34,85</u>	<u>32,66</u>	<u>163,26</u>	<u>1108,73</u>
	Ужин					
№9	Каша вязкая молочная геркулесовая	150	5,20	6,80	20,60	163,70
№38	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
№36	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	4,9	20,1
	Итого за ужин (дежурная группа)	340	7,85	14,35	40,22	320,6
	Итого в день:	<u>1510</u>	<u>42,7</u>	<u>47,01</u>	<u>203,48</u>	<u>1429,33</u>

1 неделя 5 день

№ блюда	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Завтрак					
№25	Запеканка из творога	120	12,30	8,50	17,30	241,0
№27	Соус молочный натуральный	20	1,1	2,7	3,5	43,3
№36	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	4,9	20,1
	Итого за завтрак:	290	13,6	9,98	24,22	285,74
	2- завтрак					
	Сок фруктовый	100	0,0	0,0	11,20	45,0
	Итого за 2 завтрак:	100	0,0	0,0	11,20	45,0
	Обед					
№3	Рассольник «Ленинградский»	150	3,4	3,38	9,74	83,49
№21	Жаркое подомашнему с говядиной	130	12,1	11,2	10,30	190,8
№32	Компот из сушеных фруктов	150	0,40	0,00	14,1	57,6
№37	Хлеб пшеничный	20	1,45	0,2	10,8	34,0
	Хлеб ржаной	40	1,84	0,44	14,0	80,0
	Итого за обед:	540	22,75	11,78	64,41	450,39
	Полдник					
№35	Чай с молоком и сахаром	150	1,3	0,8	6,6	38,3
	Печенье «Топленое молоко»	30	2,25	8,55	81,04	241,0
	Итого за полдник:	180	3,55	9,35	87,64	279,3
	Итого за 10,5 часов:	<u>1355</u>	<u>37,54</u>	<u>37,27</u>	<u>183,38</u>	<u>1216,69</u>
	Ужин					
№38	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
№1	Сыр «Российский»	10	3,0	3,7	0,0	44,8
№36	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	4,9	20,1
	Итого за ужин (дежурная группа)	200	4,45	9,75	19,62	183,8
	Итого в день:	<u>1555</u>	<u>41,99</u>	<u>47,02</u>	<u>203,0</u>	<u>1400,49</u>

2 неделя 6 день

№ блюда	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Завтрак					
№14	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36,0	233,7
№39	Бутерброд с сыром	40	3,48	1,74	12,76	77,9
№36	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	4,9	20,1
	Итого за завтрак:	320	13,35	22,46	58,04	370,9
	2- завтрак					
	яблоко	95	0,94	0,12	11,75	45,0
	Итого за 2 завтрак:	95	0,94	0,12	11,75	45,0
	Обед					
№4	Суп картофельный с клецками	150	3,80	3,86	10,53	92,51
№24	Капуста тушеная с мясом говядины	130	13,0	17,4	74,38	225,66
№32	Компот из сушеных фруктов	150	0,40	0,00	14,1	57,6
№37	Хлеб пшеничный	20	1,45	0,2	10,8	34,0
	Хлеб ржаной	40	1,84	0,44	14,0	80,0
	Итого за обед:	490	20,45	16,2	56,15	495,56
	Полдник					
№33	Кофейный напиток с молоком	150	3,4	2,7	17,7	72,2
№37	Батон нарезной	30	2,28	0,24	12,76	60,0
	Итого за полдник:	180	5,18	2,44	30,46	164,74
	Итого за 10,5 часов:	<u>1175</u>	<u>34,45</u>	<u>32,90</u>	<u>160,78</u>	<u>1097,87</u>
	Ужин					
№8	Каша вязкая молочная пшенная	150	5,0	6,10	22,60	164,90
№38	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
№36	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	4,9	20,1
	Итого за ужин (дежурная группа)	340	7,65	13,65	42,22	321,8
	Итого в день:	<u>1515</u>	<u>42,1</u>	<u>46,55</u>	<u>203,0</u>	<u>1419,67</u>

2 неделя 7 день

№ блюда	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Завтрак					
№9	Каша вязкая молочная геркулесовая	150	5,20	6,80	20,60	163,70
№38	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
№36	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	4,9	20,1
	Итого за завтрак:	340	4,81	10,4	37,3	278,0
	2- завтрак					
	яблоко	95	0,94	0,12	11,75	45,0
	Итого за 2 завтрак:	95	0,94	0,12	11,75	45,0
	Обед					
	Суп гороховый	150	4,89	2,10	11,19	83,19
№23	Плов с курицей	130	14,26	10,12	29,43	228,91
№30	Салат из свеклы	40	0,4	1,40	2,30	22,80
№32	Компот из сушеных фруктов	150	0,40	0,00	14,1	57,6
№37	Хлеб пшеничный	20	1,45	0,2	10,8	34,0
	Хлеб ржаной	40	1,84	0,44	14,0	80,0
	Итого за обед:	520	23,24	14,26	81,82	506,5
	Полдник					
№31	Молоко кипяченное	150	2,60	2,20	4,3	147,0
	Печенье «Топленое молоко»	30	2,25	5,10	20,4	141,0
	Итого за полдник:	180	4,85	7,3	63,4	288,35
	Итого за 10,5 часов:	<u>1280</u>	<u>37,40</u>	<u>40,48</u>	<u>172,06</u>	<u>1100,24</u>
	Ужин					
№26	Блинчики	100	2,57	5,84	11,62	281,76
№36	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	4,9	20,1
	Итого за ужин (дежурная группа)	250	4,25	6,52	30,94	301,86
	Итого в день:	<u>1510</u>	<u>41,65</u>	<u>47,0</u>	<u>203,0</u>	<u>1402,1</u>

2 неделя 8 день

№ блюда	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Завтрак					
№10	Каша вязкая молочная пшеничная	150	4,90	5,50	23,20	162,20
№36	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	4,9	20,1
№37	Батон нарезной	30	2,28	0,24	12,76	60,0
	Итого за завтрак:	340	7,55	13,05	42,82	319,1
	2- завтрак					
	Сок фруктовый	100	0,0	0,0	11,20	45,0
	Итого за 2 завтрак:	100	0,0	0,0	11,20	45,0
	Обед					
№5	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3,6	3,4	11,62	91,09
№21	Жаркое по- домашнему с говядиной	130	12,1	11,2	10,30	190,8
№28	Салат из репчатого лука	40	0,1	1,4	0,3	13,2
№32	Компот из сушеных фруктов	150	0,40	0,00	14,1	57,6
№37	Хлеб пшеничный	20	1,45	0,2	10,8	34,0
	Хлеб ржаной	40	1,84	0,44	14,0	80,0
	Итого за обед:	540	23,43	18,75	72,49	518,25
	Полдник					
№34	Какао с молоком	150	3,4	2,7	8,7	72,2
№37	Батон нарезной	30	2,28	0,24	12,76	60,0
	Итого за полдник:	180	5,78	2,94	22,26	135,3
	Итого за 10,5 часов:	<u>1160</u>	<u>36,25</u>	<u>36,25</u>	<u>168,58</u>	<u>1142,5</u>
	Ужин					
№11	Каша жидкая молочная манная	150	3,20	3,40	15,20	104,60
№38	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
№36	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	4,9	20,1
	Итого за ужин (дежурная группа)	340	5,85	10,95	34,82	261,5
	Итого в день:	<u>1500</u>	<u>42,1</u>	<u>47,2</u>	<u>203,3</u>	<u>1403,2</u>

2 неделя 9 день

№ блюда	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Завтрак					
№8	Каша вязкая молочная пшеничная	150	5,0	6,10	22,60	164,90
№38	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
№36	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	4,9	20,1
	Итого за завтрак:	330	7,48	6,34	40,36	245,8
	2- завтрак					
	Кисель витаминизированный «Витошка»	100	0,0	0,0	62,6	253,30
	Итого за 2 завтрак:	100	0,0	0,0	62,6	253,30
	Обед					
№2	Щи со свежей капустой	150	3,9	3,34	9,41	82,44
№41	Курица отварная	20	8,0	14,0	35,07	92,9
№20	Печень говяжья по-строгановски	60	10,1	7,80	4,1	129,6
№15	Рис отварной	100	3,0	3,80	29,20	162,80
№32	Компот из сушеных фруктов	150	0,40	0,00	14,1	57,6
№37	Хлеб пшеничный	20	1,45	0,2	10,8	34,0
	Хлеб ржаной	40	1,84	0,44	14,0	80,0
	Итого за обед:	520	11,15	18,16	77,19	548,75
	Полдник					
№33	Кофейный напиток с молоком	150	3,4	2,7	8,7	72,2
№37	Батон нарезной	30	2,28	0,24	12,76	60,0
	Итого за полдник:	180	2,28	0,24	106,76	440
	Итого за 10,5 часов:	<u>1200</u>	<u>36,95</u>	<u>42,70</u>	<u>166,10</u>	<u>1252,94</u>
	Ужин					
№16	Картофель отварной в молоке	130	3,60	4,5	21,30	139,0
№37	Хлеб пшеничный	20	1,45	0,2	10,8	34,0
№36	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	4,9	20,1
	Итого за ужин (дежурная группа)	350	5,25	4,7	37,1	193,9
	Итого в день:	<u>1550</u>	<u>42,20</u>	<u>47,40</u>	<u>203,10</u>	<u>1446,04</u>

2 неделя 10 день

№ блюда	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Завтрак					
№11	Каша жидкая молочная манная	150	3,20	3,40	15,20	104,60
№38	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
№36	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	4,9	20,1
	Итого за завтрак:	340	5,85	10,95	34,82	261,5
	2- завтрак					
	яблоко	95	0,38	0,38	9,31	45,0
	Итого за 2 завтрак:	95	0,38	0,38	9,31	45,0
	Обед					
№3	Рассольник «Ленинградский»	150	3,4	3,38	9,74	83,49
№17	Гуляш из говядины	60	10,1	9,8	2,4	137,71
№12	Макароны отварные	100	4,3	3,9	26,2	157,4
№32	Компот из сушеных фруктов	150	0,40	0,00	14,1	57,6
№37	Хлеб пшеничный	20	1,45	0,2	10,8	34,0
	Хлеб ржаной	40	1,84	0,44	14,0	80,0
	Итого за обед:	560	19,29	11,92	75,98	460,0
	Полдник					
№36	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	4,9	20,1
	Вафли «Сливочные»	30	2,60	6,6	19,2	147,0
	Итого за полдник:	180	2,48	0,24	17,76	80,9
	Итого за 10,5 часов:	<u>1385</u>	<u>37,25</u>	<u>35,95</u>	<u>183,78</u>	<u>1207,30</u>
	Ужин					
№38	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
№1	Сыр «Российский»	10	3,0	3,7	0,0	44,8
№36	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	4,9	20,1
	Итого за ужин (дежурная группа)	200	4,45	9,75	19,62	183,8
	Итого в день:	<u>1585</u>	<u>42,90</u>	<u>47,20</u>	<u>203,3</u>	<u>1408,20</u>

За 10 дней:

Белки -42,3г

Жиры – 47,1г

Углеводы – 203,1г

Ккал- 1401г