

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
Д.В.Степашова/



Приказ № 146 от 30.08.2024

Основное меню групп раннего возраста (3-6 лет)

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	200	2,9	8,34	28,60	237,7
№38	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
№36	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	6,5	26,8
	Итого за завтрак:	440	5,55	15,89	49,72	400,5
	2- завтрак					
	яблоко	100	0,98	0,13	12,36	47,0
	Итого за 2 завтрак:	100	0,98	0,13	12,36	47,0
	Обед					
№7	Суп гороховый	200	5,92	4,54	15,52	126,6
№17	Гуляш из говядины	80	13,5	13,1	3,2	187,6
№14	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,6	5,0	28,8	187,0
№28	Салат из репчатого лука	60	0,2	2,1	0,5	19,8
№32	Компот из сушеных фруктов	200	0,5	0,00	18,2	74,7
№37	Хлеб пшеничный	40	2,90	0,40	21,60	68,0
	Хлеб ржаной	50	2,30	0,55	17,50	100,0
	Итого за обед:	760	31,92	25,69	105,32	763,7
	Полдник					
№33	Кофейный напиток с молоком	200	4,6	3,6	30,0	94,1
№37	Батон нарезной	30	2,28	0,24	12,76	60,0
	Итого за полдник:	230	6,88	3,84	42,76	154,1
	Итого за 10,5 ч	1530	45,33	45,55	210,16	1435,3
	Ужин					
№10	Каша вязкая молочная пшеничная	200	6,2	6,9	29,0	202,7
№38	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
№36	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	6,5	26,8
	Итого за ужин (дежурная группа)	440	8,85	14,45	50,12	365,5
	Итого в день:	1970	54,18	60,0	260,28	1800,8

1 неделя 2 день

№ блюда	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Завтрак					
№9	Каша вязкая молочная геркулесовая	200	6,50	8,50	25,70	204,70
№39	Бутерброд с сыром	40	3,48	1,74	12,76	77,9
№36	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	6,5	26,8
	Итого за завтрак:	440	10,18	10,24	44,96	309,4
	2- завтрак					
	яблоко	100	0,98	0,13	12,36	47,0
	Итого за 2 завтрак:	100	0,98	0,13	12,36	47,0
	Обед					
№2	Щи со свежей капустой	200	5,2	5,62	5,72	92,20
№23	Плов с курицей	150	17,4	12,32	35,4	303,8
№30	Салат из свеклы	60	0,6	1,6	3,5	28,5
№32	Компот из сушеных фруктов	200	0,5	0,00	18,2	74,7
№37	Хлеб пшеничный	40	2,90	0,40	21,60	68,0
	Хлеб ржаной	50	2,30	0,55	17,50	100,0
	Итого за обед:	700	28,9	20,49	101,92	667,2
	Полдник					
№31	Молоко кипяченное	200	3,50	2,90	5,70	162,9
	Печенье «Топленое молоко»	50	3,75	14,3	53,94	230,0
	Итого за полдник:	250	7,25	11,4	39,7	392,9
	Итого за 10,5 часов:	<u>1490</u>	<u>47,31</u>	<u>48,06</u>	<u>218,88</u>	<u>1503,5</u>
	Ужин					
№11	Каша жидкая молочная манная	200	4,0	4,30	19,0	130,70
№38	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
№36	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	6,5	26,8
	Итого за ужин (дежурная группа)	440	6,65	11,85	40,12	293,5
	Итого в день:	<u>1930</u>	<u>53,96</u>	<u>59,91</u>	<u>259,0</u>	<u>1797,0</u>

1 неделя 3 день

№ блюда	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Завтрак					
№10	Каша вязкая молочная пшеничная	200	6,20	6,90	29,0	202,70
№38	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
№36	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	6,5	26,8
	Итого за завтрак:	440	8,85	14,45	50,12	365,5
	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 пшенный	200	5,02	4,52	15,92	124,8
№41	Курица отварная	30	10,1	21,9	52,9	123,8
№19	Суфле рыбное (Минтай)	150	13,9	7,60	27,72	237,7
№29	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	1,5	3,86	33,98
№32	Компот из сушеных фруктов	200	0,5	0,00	18,2	74,7
№37	Хлеб пшеничный	40	2,90	0,40	21,60	68,0
	Хлеб ржаной	50	2,30	0,55	17,50	100,0
	Итого за обед:	670	26,12	14,57	80,48	539,18
	Полдник					
№34	Какао с молоком	200	4,60	3,60	11,0	94,1
№37	Батон нарезной	30	2,28	0,24	12,76	60,0
	Итого за полдник:	230	6,88	3,84	23,76	154,1
	Итого за 10,5 часов:	1440	51,95	54,76	242,56	1493,78
	Ужин					
№26	Блинчики	100	2,57	5,84	11,62	281,76
№36	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	6,5	26,8
	Итого за ужин (дежурная группа)	300	2,77	5,84	18,12	308,56
	Итого в день:	1800	54,72	60,6	260,68	1802,34

1 неделя 4 день

№ блюда	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Завтрак					
№40	Каша вязкая молочная рисовая	200	3,90	4,10	21,50	138,40
№37	Батон нарезной	30	2,28	0,24	12,76	60,0
№36	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	6,5	26,8
	Итого за завтрак:	430	6,38	4,34	40,76	225,2
	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	200	5,02	4,52	15,92	124,8
№18	Котлета из говядины	80	19,4	26,9	7,3	203,2
№12	Макароны отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80
№28	Салат из репчатого лука	60	0,2	2,1	0,5	19,8
№32	Компот из сушеных фруктов	200	0,5	0,00	18,2	74,7
№37	Хлеб пшеничный	40	2,90	0,40	21,60	68,0
	Хлеб ржаной	50	2,30	0,55	17,50	100,0
	Итого за обед:	780	35,72	39,37	113,82	787,3
	Полдник					
№36	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	6,5	26,8
№37	Батон нарезной	30	2,28	0,24	12,76	60,0
	Итого за полдник:	230	2,48	0,24	19,26	86,8
	Итого за 10,5 часов:	1540	44,58	43,95	213,84	1432,6
	Ужин					
№9	Каша вязкая молочная геркулесовая	200	6,50	8,50	25,70	204,70
№38	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
№36	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	6,5	26,8
	Итого за ужин (дежурная группа)	440	9,15	16,05	46,82	367,5
	Итого в день:	1980	53,73	60,0	260,66	1800,1

1 неделя 5 день

№ блюда	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Завтрак					
№25	Запеканка из творога	150	18,1	14,7	21,70	301,20
№27	Соус молочный натуральный	20	1,1	2,7	3,5	43,3
№36	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	6,5	26,8
	Итого за завтрак:	370	19,4,0	17,4	31,7	371,3
	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»	200	4,54	4,48	13,3	111,3
№21	Жаркое подомашнему с говядиной	150	15,1	14,0	12,90	238,50
№32	Компот из сушеных фруктов	200	0,5	0,00	18,2	74,7
№37	Хлеб пшеничный	40	2,90	0,40	21,60	68,0
	Хлеб ржаной	50	2,30	0,55	17,50	100,0
	Итого за обед:	640	25,34	19,43	83,5	592,5
	Полдник					
№35	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	3,35	8,70	50,90
	Печенье «Топленое молоко»	30	2,25	8,55	81,04	241,0
	Итого за полдник:	230	3,85	11,9	89,74	291,9
	Итого за 10,5 часов:	<u>1340</u>	<u>48,59</u>	<u>48,73</u>	<u>239,88</u>	<u>1591,7</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	200	0,2	0,00	6,5	26,8
	Итого за ужин (дежурная группа)	250	5,65	11,25	21,12	207,6
	Итого в день:	<u>1590</u>	<u>54,24</u>	<u>59,98</u>	<u>261,0</u>	<u>1799,3</u>

2 неделя 6 день

№ блюда	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Завтрак					
№14	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,2	7,6	44,2	287,6
№39	Бутерброд с сыром	40	3,48	1,74	12,76	77,9
№36	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	6,5	26,8
	Итого за завтрак:	440	13,88	9,34	63,46	392,3
	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	200	4,98	5,12	14,36	123,32
№24	Капуста тушенная с мясом говядины	150	16,26	20,42	5,6	271,59
№32	Компот из сушеных фруктов	200	0,5	0,00	18,2	74,7
№37	Хлеб пшеничный	40	2,90	0,40	21,60	68,0
	Хлеб ржаной	50	2,30	0,55	17,50	100,0
	Итого за обед:	640	26,94	26,49	77,26	637,61
	Полдник					
№33	Кофейный напиток с молоком	200	4,6	3,6	30,0	94,1
№37	Батон нарезной	30	2,28	0,24	12,76	60,0
	Итого за полдник:	230	6,88	3,84	42,76	154,1
	Итого за 10,5 часов:	<u>1405</u>	<u>45,64</u>	<u>44,69</u>	<u>211,83</u>	<u>1429,01</u>
	Ужин					
№8	Каша вязкая молочная пшеница	200	6,0	7,70	28,20	206,20
№38	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
№36	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	6,5	26,8
	Итого за ужин (дежурная группа)	440	8,65	15,25	49,32	369,0
	Итого в день:	<u>1845</u>	<u>54,29</u>	<u>59,94</u>	<u>261,15</u>	<u>1798,01</u>

2 неделя 7 день

№ блюда	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Завтрак					
№9	Каша вязкая молочная геркулесовая	200	6,50	8,50	25,70	204,70
№38	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
№36	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	6,5	26,8
	Итого за завтрак:	440	9,15	16,05	46,82	367,5
	2- завтрак					
	яблоко	100	0,98	0,13	12,36	47,0
	Итого за 2 завтрак:	100	0,98	0,13	12,36	47,0
	Обед					
№7	Суп гороховый	200	5,92	4,54	15,52	126,6
№23	Плов с курицей	150	17,4	12,32	35,4	303,8
№30	Салат из свеклы	60	0,6	1,6	3,5	28,5
№32	Компот из сушеных фруктов	200	0,5	0,00	18,2	74,7
№37	Хлеб пшеничный	40	2,90	0,40	21,60	68,0
	Хлеб ржаной	50	2,30	0,55	17,50	100,0
	Итого за обед:	700	32,62	13,61	100,72	634,2
	Полдник					
№31	Молоко кипяченое	200	3,50	2,90	5,70	162,9
	Печенье «Топленое молоко»	50	3,75	14,3	53,94	230,0
	Итого за полдник:	250	7,25	17,2	59,64	392,9
	Итого за 10,5 часов:	<u>1490</u>	<u>51,0</u>	<u>54,19</u>	<u>242,6</u>	<u>1489,44</u>
	Ужин					
№26	Блинчики	100	2,57	5,84	11,62	281,76
№36	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	6,5	26,8
	Итого за ужин (дежурная группа)	300	2,77	5,84	18,12	308,56
	Итого в день:	<u>1750</u>	<u>53,77</u>	<u>60,03</u>	<u>260,72</u>	<u>1798,0</u>

2 неделя 8 день

№ блюда	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Завтрак					
№10	Каша вязкая молочная пшеничная	200	6,20	6,90	29,0	202,70
№36	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	6,5	26,8
№37	Батон нарезной	30	2,28	0,24	12,76	60,0
	Итого за завтрак:	440	8,68	7,14	48,26	289,5
	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	200	4,76	4,48	15,52	121,3
№21	Жаркое по-домашнему с говядиной	150	15,1	14,0	12,90	238,50
№28	Салат из репчатого лука	60	0,2	2,1	0,5	19,8
№32	Компот из сушеных фруктов	200	0,5	0,00	18,2	74,7
№37	Хлеб пшеничный	40	2,90	0,40	21,60	68,0
	Хлеб ржаной	50	2,30	0,55	17,50	100,0
	Итого за обед:	700	25,76	21,53	86,22	622,3
	Полдник					
№34	Какао с молоком	200	4,60	3,60	11,0	94,1
№37	Батон нарезной	30	2,28	0,24	12,76	60,0
	Итого за полдник:	230	6,88	3,84	23,76	154,1
	Итого за 10,5 часов:	<u>1470</u>	<u>47,35</u>	<u>48,31</u>	<u>220,94</u>	<u>1510,90</u>
	Ужин					
№11	Каша жидкая молочная манная	200	4,0	4,30	19,0	130,70
№38	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
№36	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	6,5	26,8
	Итого за ужин (дежурная группа)	440	6,65	11,85	40,12	293,5
	Итого в день:	<u>1910</u>	<u>54,0</u>	<u>60,16</u>	<u>261,06</u>	<u>1804,40</u>

2 неделя 9 день

№ блюда	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Завтрак					
№8	Каша вязкая молочная пшенная	200	6,0	7,70	28,20	206,20
№38	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
№36	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	6,5	26,8
	Итого за завтрак:	440	8,65	15,25	49,32	369,0
	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	200	5,2	5,62	5,72	92,20
№41	Курица отварная	30	10,1	21,9	52,9	123,8
№20	Печень говяжья по-строгановски	80	13,80	12,40	5,90	185,90
№15	Рис отварной	120	3,70	4,80	36,50	203,50
№32	Компот из сушеных фруктов	200	0,5	0,00	18,2	74,7
№37	Хлеб пшеничный	40	2,90	0,40	21,60	68,0
	Хлеб ржаной	50	2,30	0,55	17,50	100,0
	Итого за обед:	690	28,4	23,77	105,42	724,3
	Полдник					
№33	Кофейный напиток с молоком	200	4,6	3,6	11,0	94,1
№37	Батон нарезной	30	2,28	0,24	12,76	60,0
	Итого за полдник:	230	6,88	3,84	23,76	154,1,0
	Итого за 10,5 часов:	1460	46,53	53,90	206,10	1530,70
	Ужин					
№16	Картофель отварной в молоке	200	4,50	5,60	26,60	173,70
№37	Хлеб пшеничный	40	2,90	0,40	21,60	68,0
№36	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	6,5	26,8
	Итого за ужин (дежурная группа)	440	7,6	6,0	54,7	268,5
	Итого в день:	1900	54,13	59,9	260,80	1799,2

2 неделя 10 день

№ блюда	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Завтрак					
№11	Каша жидкая молочная манная	200	4,0	4,30	19,0	130,70
№38	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
№36	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	6,5	26,8
	Итого за завтрак:	440	6,65	11,85	40,12	293,5
	2- завтрак					
	яблоко	100	0,98	0,13	12,36	47,0
	Итого за 2 завтрак:	100	0,98	0,13	12,36	47,0
	Обед					
№3	Рассольник «Ленинградский»	200	4,54	4,48	13,3	111,3
№17	Гуляш из говядины	80	13,5	13,1	3,2	187,6
№12	Макароны отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80
№32	Компот из сушеных фруктов	200	0,5	0,00	18,2	74,7
№37	Хлеб пшеничный	40	2,90	0,40	21,60	68,0
	Хлеб ржаной	50	2,30	0,55	17,50	100,0
	Итого за обед:	720	29,14	23,43	106,6	738,4
	Полдник					
№36	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	6,5	26,8
	Вафли «Сливочные»	30	2,60	6,6	19,2	147,0
	Итого за полдник:	230	2,8	6,6	25,7	173,8
	Итого за 10,5 часов:	<u>1490</u>	<u>48,47</u>	<u>48,55</u>	<u>239,88</u>	<u>1589,70</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	200	0,2	0,00	6,5	26,8
	Итого за ужин (дежурная группа)	250	5,65	11,25	21,12	207,6
	Итого в день:	<u>1740</u>	<u>54,12</u>	<u>59,80</u>	<u>261,0</u>	<u>1797,30</u>

За 10 дней:

Белки -54,1г

Жиры – 60,0г

Углеводы – 260,7г

Ккал- 1799,6г