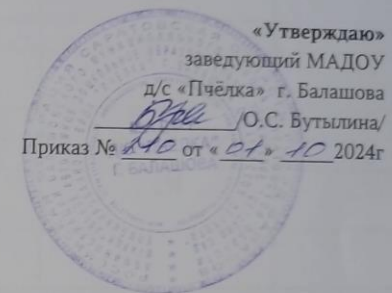


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «ПЧЁЛКА»
Г. БАЛАШОВА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»



ОСНОВНОЕ МЕНЮ с 3-6 лет

(на 10 дней)

г. Балашов 2024г.

1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день Завтрак	Каша овсяная (геркулес)молочная	200	5,39	5,5	28,13	187,0	№ 168
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/15	5,56	8,4	15,49	160,69	№ 3
	Чай с сахаром	200	0,04	0,02	9,99	40	№ 392
Итого в завтрак		450	10,99	13,92	53,61	387,7	
Доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии			20,4%	21,5%	21%	21,5%	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии			21,5%				
Второй Завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
Итого во второй завтрак		100					
Доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии			1%	0,7%	4%	2,5%	
Средняя доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии			2,0%				
Обед	Щи из свежей капусты и картофелем на кур/б	200	2,2	2,83	12,41	92,74	№ 67
	Плов из птицы	180	15,0	17,77	35,69	371	№ 304
	Салат из свеклы	40	0,56	2,0	3,2	33,38	№ 33
	Компот из с/ф	180	0,2	-	14,38	60,37	№ 376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,8	47	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	80	
Итого в обед		660	22,12	23,2	91,88	684,49	
Доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии			37,5%	39%	35,2%	38%	
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии			36,5%				
Полдник	Булочка «Домашняя»	60	5,0	7,1	25,2	185,4	№ 237
	Кофейный напиток с молоком, сахаром	200	3,16	2,46	14,56	93,06	№ 395
Итого в полдник		260	8,16	9,56	39,76	278,46	
Доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии			15,1%	15,9%	15,2%	15,5%	
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии			15,4%				
Ужин	Макароны запеченные с яйцом	205	10,04	9,48	37,52	250	№ 208
	Икра кабачковая	40	0,5	2,8	2,96	38,8	
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	79,5	
	Чай с сахаром	200	0,04	0,02	9,99	40	№ 392
Итого в ужин		475	12,83	13,17	65,89	408,3	
Доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии			24%	22%	25%	23%	

Средняя доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии		23%					
Итого за первый день		1945	54	60	261	1803,35	
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за первый день		100%					
1 неделя							
2 день Завтрак	Каша пшённая молочная с морковью	200	5,67	6,51	30,85	199,7	№ 172
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,5	15,49	112,55	№ 1
	Какао с молоком и сахаром	200	4,51	3,68	16,76	117,16	№ 397
Итого в завтрак		435	12,47	14,69	63,1	429,41	
Доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии			23%	24%	24%	24%	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии		24%					
Второй завтрак	Напиток витаминизированный	100	-	-	19	39	№ 386
Итого во второй завтрак		100					
Доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии					7%	2%	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии		4,5%					
Обед	Суп картофельный с клёцками на кур/б	200	2,0	2,8	18,2	99,07	№85
	Суфле куриное	70	10,68	12,22	4,4	223,15	№ 310
	Каша гречневая	120,0	4,77	4,99	20,87	147,47	№ 313,314
	Салат из белокачанной капусты	40	0,56	2,03	3,6	34,96	№ 20
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,2	-	14,88	60,37	376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,8	47,0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	80	
Итого в обед		670	22,37	22,64	88,15	692,02	
Доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии		37,6%	41%	37,7%	33,7%	38,4%	
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии		38%					
Полдник	Кисломолочный напиток(Снежок)	200	5,4	5,0	21,6	153,0	
	Печенье	50	1,73	1,0	27,97	120,96	
Итого в полдник		250	7,13	6,0	49,57	273,96	
Доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии			13%	10%	19%	15%	
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии		13,4%					
Ужин	Яйцо варёное	40	5,95	4,04	0,24	56,56	№ 213
	Овощное рагу	200	4,51	8,28	21,95	189,36	№ 94
	Чай с сахаром	200	0,04	0,02	9,99	40	№ 411
	Батон	40	3,0	1,16	20,56	106	№ 392
Итого в ужин		480	13,5	13,5	52,74	391,92	

Доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии			25%	22,5%	20,2%	22%	
Средняя доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии			22%				
Итого за второй день			1935	55	57	272	1826,31
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за второй день			100%				
1неделя							
3 день Завтрак	Каша рисовая молочная	200	4,7	4,38	29,62	176,7	№ 168
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/10	4,47	7,1	15,49	144,64	№ 3
	Чай с сахаром	200	0,04	0,02	9,99	40	№ 392
Итого в завтрак			445	9,21	11,5	55,1	361,34
Доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии				17%	19,2%	21%	20%
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии			19,3%				
Второй Завтрак	Сок фруктовый	100	-	-	11,0	50	
Итого во второй завтрак			100				
Доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии					4%	3%	
Средняя доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии			3,55%				
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,98	5,25	16,02	124,23	№ 57
	Биточки(котлеты) рыбные запеченные, соус	60/30	8,37	7,02	10,43	152,53	№ 255
	Макаронные изделия отварные	120	4,68	4,84	28,97	178,38	№ 205
	Салат из свеклы	40	0,56	2,0	3,2	33,38	№ 33
	Компот из с/ф	180	0,2	-	14,88	60,37	№ 376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,8	47	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	80	
Итого в обед			690	20,95	19,71	99,7	675,89
Доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии				38,8%	33%	38,2%	37,5%
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии			37%				
Полдник	Пряник	50	2,7	2,65	37,6	175	
	Молоко	200	5,4	4,4	8,8	96,4	
Итого в полдник			250	8,1	7,05	46,4	271,4
Доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии				15%	12%	18%	15%
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии			15%				
Ужин	Сырники с морковью, повидло	140/15	16,89	15,86	29,6	313,34	№ 233
	Чай с сахаром	200	0,04	0,02	9,99	40	№ 392
	Батон	40	3	1,16	20,56	106	
Итого в ужин			395	19,93	17,04	60,15	459,34
Доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии				37%	28%	23%	25%

Средняя доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии		26%					
Итого за третий день		1880	58	55	272	1817,97	
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за третий день		100%					
1 неделя							
4 день Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,44	4,54	21,44	148,41	№ 93
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/15	5,56	8,4	15,49	160,69	№ 3
	Чай с сахаром	200	0,04	0,02	9,99	40	№ 392
Итого в завтрак		450	11,04	12,96	46,92	349,1	
Доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии			20%	22%	18%	19%	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии		20%					
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
Итого во второй завтрак		100					
Доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии			1%	0,7%	4%	2,5%	
Средняя доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии		2%					
Обед	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,27	3,12	18,14	93,66	№ 80
	Котлета из говядины, соус томатный	70/30	11,81	12,22	9,11	160,13	№ 282
	Картофельное пюре	130	3,0	4,73	20,52	152,5	№ 321
	Салат из капусты	40	0,56	2,03	3,6	34,97	№ 20
	Компот из смеси сухофруктов	100	0,2	-	14,88	60,37	№ 376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,8	47	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	80	
Итого в обед		630	21,19	22,7	90,45	628,63	
Доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии			39%	38%	35%	35%	
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии		37%					
Полдник	Оладьи с яблоками	100	7	8,03	38,73	243,25	№ 451
	Кисель	200	0,06	-	23,5	95	
Итого в полдник		300	7,06	8,03	62,23	338,25	
Доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии			13%	14%	24%	19%	
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии		18%					
Ужин	Пудинг манный с повидлом	150/15	7,88	9,43	50,91	300,25	№ 195
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,46	14,56	93,06	
	Батон	40	3	1,16	20,56	106	№ 395
Итого в ужин		405	14,04	13,05	86,03	499,31	
Доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии			26%	22%	27%	29%	

Средняя доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии		26%					
Итого за четвертый день		1885	54	57	295	1859,69	
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за третий день		100%	55	58	271	1817,97	
1 неделя							
5 день Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	5,43	5,23	33,38	193	№ 168
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30/5/15	5,99	8,4	15,49	158,99	№ 3
	Чай сахаром	200	0,04	0,02	9,99	40	№ 392
Итого в завтрак		450	11,46	13,65	58,86	391,99	
Доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии			21,2%	22,8 %	22,6%	21,8%	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых вещ. и энергии		22%					
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
Итого во второй завтрак		100					
Доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии			1%	0,7%	4%	2,5%	
Средняя доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии		2%					
Обед	Суп картофельный с пшеном на кур/б	200	2,45	4,08	20,31	108,54	№ 80
	Капуста тушёная с отварным мясом	200	13,07	18,42	16,35	302,78	№ 52
	Компот из с/ф	180	0,2	-	14,88	60,37	№ 376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,8	47	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	80	
Итого в обед		640	19,88	23,1	77,74	598,69	
Доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии			36,8%	38,5%	30%	33,3%	
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии		35%					
Полдник	Омлет	80	8,54	9,1	1,86	123,43	№ 215
	Чай с сахаром	200	0,04	0,02	9,99	40	№ 394
	Батон	40	3,0	1,16	20,56	106	
Итого в полдник		320	11,58	10,28	32,41	269,43	
Доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии			21%	17%	12%	15%	
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии		16%					
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,17	4,21	23,25	147,55	№ 314
	Пирожок с морковью	100	5,43	5,64	38,27	213,0	№ 411
	Какао с молоком	200	4,51	3,68	16,76	117,16	№ 397
Итого в ужин		420	14,11	13,53	78,28	477,7	
Доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии			26%	22,5%	30%	26,5%	
Средняя доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии		26%					
Итого за пятый день		1930	57	61	257,09	1782,21	

Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за пятый день		9575					
Средняя доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за период		100%					
Итого за весь период			220	231	1043	7097	
Среднее значение за период		1915	57,4	58	271,4	1817,9	
2 неделя (Калорийность приблизительно идентична)							
1 день завтрак	Каша пшеничная молочная						
	Бутерброд с маслом сливочным						
	Чай с сахаром						
Итого в завтрак							
Доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии							
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии							
Второй завтрак	Банан						
Итого во второй завтрак							
Доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии							
Средняя доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии							
Обед	Суп-пюре гороховый на кур/б						
	Куры в соусе с томатом						
	Макаронные изделия отварные						
	Салат из моркови с растительным маслом						
	Компот из сухофруктов						
	Хлеб пшеничный						
	Хлеб ржаной						
Итого в обед							
Доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии							
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии							
Полдник	Булочка «Домашняя»						
	Молоко						
Итого в полдник							
Доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии							
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии							
Ужин	Рыба запеченная с картофелем, по русски						
	Салат из свеклы						
	Хлеб пшеничный						

	Чай с сахаром						
Итого в ужин							
Доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии							
Средняя доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии							
Итого за первый день							
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за первый день							
<u>2 неделя</u>							
<u>2 день</u> Завтрак	Суп пшённый молочный						
	Бутерброд с маслом сливочным						
	Какао с молоком						
Итого в завтрак							
Доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии							
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии							
Второй завтрак	Яблоко						
Итого во второй завтрак							
Доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии							
Средняя доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии							
Обед	Щи на кур/б						
	Котлета куриная рубленая в молоч. соусе						
	Каша гречневая						
	Салат из свеклы						
	Компот из смеси сухофруктов						
	Хлеб пшеничный						
	Хлеб ржаной						
Итого в обед							
Доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии							
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии							
Полдник	Кисломолочный напиток						
	Печенье						
Итого в полдник							
Доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии							
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии							
Ужин	Яйцо варёное						
	Картофельное пюре, икра кабачковая						
	Чай с сахаром						

	Батон						
Итого в ужин							
Доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии							
Средняя доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии							
Итого за второй день							
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за второй день							
<u>2 неделя</u>							
<u>3 день</u> Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» молочная						
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром						
	Чай с сахаром						
Итого в завтрак							
Доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии							
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии							
Завтрак 2	Молоко						
Итого во второй завтрак							
Доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии							
Средняя доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии							
Обед	Свекольник со сметаной						
	Суфле из рыбы, соус молочный						
	Рис отварной						
	Салат из моркови с яблоком						
	Компот из с/ф						
	Хлеб пшеничный						
	Хлеб ржаной						
Итого в обед							
Доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии							
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии							
Полдник	Кисель						
	Пряник						
Итого в полдник							
Доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии							
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии							
Ужин	Запеканка из творога с морковью, повидло						
	Чай с молоком						
	Батон						

Итого в ужин							
Доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии							
Средняя доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии							
Итого за третий день							
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за третий день							
<u>2 неделя</u>							
4 день Завтрак	Каша манная молочная						
	Чай с сахаром						
	Батон с маслом и сыром						
Итого в завтрак							
Доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии							
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии							
Второй завтрак	Яблоко						
Итого во второй завтрак							
Доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии							
Средняя доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии							
Обед	Суп картофельный с вермишелью на м/б						
	Котлета из говядины						
	Капуста тушеная						
	Компот из с/ф						
	Хлеб пшеничный						
	Хлеб ржаной						
Итого в обед							
Доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии							
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии							
Полдник	Ватрушка с творогом						
	Кофейный напиток с молоком						
Итого в полдник							
Доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии							
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии							
Ужин	Каша гречневая молочная						
	Чай с сахаром						
	Батон						
Итого в ужин							
Доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии							

Средняя доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии							
Итого за четвертый день							
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за четвертый день							
2 неделя							
5 день Завтрак	Омлет						
	Бутерброд с маслом сливочным						
	Какао						
Итого в завтрак							
Доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии							
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии							
Второй завтрак	Яблоко						
Итого во второй завтрак							
Доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии							
Средняя доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии							
Обед	Суп картофельный с пшеном на кур/б						
	Жаркое по домашнему						
	Салат из белокачанной капусты						
	Компот из смеси сухофруктов						
	Хлеб пшеничный						
	Хлеб ржаной						
Итого в обед							
Доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии							
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии							
Полдник	Пирожок с повидлом						
	Какао						
Итого в полдник							
Доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии							
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии							
Ужин	Биточки пшеничные(рисовые), соус молочный						
	Чай сладкий						
	Батон						
Итого в ужин							
Доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии							

Средняя доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии						
Итого за пятый день						
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за пятый день						
Итого за весь период						
Среднее значение за период						