

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МДОУ д/с «Ручеек»
рабочего поселка Пинеровка

 /Ивченко Ю.В./
Приказ № 23 от « 06 » 09 2024 г.



Основное (организованное) меню питания детей с 3 до 6 лет

*муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад «Ручеек» рабочего поселка Пинеровка
Балашовского района Саратовской области»*

День 1-ый, ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая (манная)	210	4,52	4,07	35,46	197,0	182
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	59	411
	Бутерброд с масло	40/6	2,45	7,55	14,62	146,0	1
Итого за завтрак		436	10,03	14,64	63,07	402,00	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,90		18,8	76,0	418
Итого за второй завтрак		180	0.9		18.8	76,0	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,90	6,78	87,8	73
	Плов из птицы	210	20,3	17,00	35,69	397,00	321
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,05	56	34
	Компот из сушеных фруктов	180	0,04	0	24,99	117,44	394
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16.7	87,0	
Итого за обед		750	30,84	25,65	115,33	863,24	
Полдник	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	118
	Печенье	20	1,48	2,0	15,24	81,2	
Итого за полдник		220	1,48	2.0	34,84	197,39	
Ужин	Блинчики	110	5,14	2,76	39,44	203,0	430
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9.99	59	411
Итого за ужин		290	5,02	2,78	49,43	262,0	
Итого за день		1856	45,27	42,07	278,47	1800,63	
Среднее значение за период							

День 2-ый, ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая (рисовая)	210	3,09	4,07	36,98	210,0	182
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9.99	59	411
	Бутерброд с маслом	40/6	2,45	7,55	14,62	146,0	1
Итого за завтрак		436	5,6	11,64	61,59	415,0	
Второй завтрак	Фрукты	70	0,4		9,8	64,0	
Итого за второй завтрак		70	0.4		9.8	64,0	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4,2	13,058	147,8	87
	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	7,45	5,28	33,5	201,25	330
	Птица тушеная с соусом томатным	150	18,03	15,26	6,37	246,66	318
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,5	5,19	52	21
	Компот из сушеных фруктов	180	0,04	0	24,99	107,44	394
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16.7	87,0	
Итого за обед		820	38,91	29,34	125,93	960,15	
Полдник	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	413
	Печенье	20	1,48	2,0	15,24	81,2	
Итого за полдник		200	4.15	4.34	29.55	170,2	
Ужин	Макаронные изделия отварные с маслом	205	7,57	4,63	36,31	127,0	219
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9.99	59	411
Итого за ужин		385	7,63	4.65	46,3	186,00	

Итого за день	1911	56,69	49,52	273,17	1 795,35	
Среднее значение за период						

День 3-ий, СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая (пшеничная)	210	5,43	4,23	38,27	243,0	182
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9.99	59	411
	Бутерброд с маслом	40/6	2,45	7,55	14,62	146,0	1
Итого за завтрак		436	7,94	11.8	62,88	448,0	
Второй завтрак	Фрукты	70	0,9		23,07	98,0	
Итого за второй завтрак		70	0.9		23.07	98,0	
Обед	Суп картофельный с крупой (гречневый)	200	4,39	4,22	13,06	107,8	86
	Рыба, тушеная с овощами	80	7,93	4,55	2,20	108,0	261
	Макароны отварные с маслом	130	5,68	4,36	27,25	171,0	219
	Салат из свежих огурцов	60	0,59	3,69	2,24	65	13
	Компот из сушеных фруктов	180	0,04	0	24,99	117,44	394
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16.7	87,0	
Итого за обед		750	26,88	17,92	112,56	774,24	
Полдник	Какао с молоком	180	1,67	3,19	15,82	137,00	416
	Печенье	20	1,48	2,0	15,24	91,2	
Итого за полдник		200	3,15	5,19	31.06	228,2	
Ужин	Оладьи с сахаром	65	4,58	7,33	24,75	193,0	432
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9.99	59	411

Итого за ужин	245	4,64	7,35	34,74	252,0	
Итого за день	1631	43,51	42,26	264,31	1 800,44	
Среднее значение за период						

День 4-ый, ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая (пшенная)	210	4,27	4,86	29,32	200,0	182
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9.99	59	411
	Бутерброд с маслом	40/6	4.73	6.88	15.56	146,0	1
Итого за завтрак		436	9.06	11.76	54,87	405,0	
Второй завтрак	Фрукты	70	0.4		9.8	64,0	
Итого за второй завтрак		70	0.4		9.8	64,0	
Обед	Суп картофельный с крупой (рисовый)	200	1,6	2,2	11,66	102,6	86
	Капуста тушеная	130	3,13	5.56	14.38	150,00	143
	Птица тушеная с соусом томатным	150	18,82	18,20	4,70	289,00	318
	Компот из сушеных фруктов	180	0,04	0	24,99	117,44	394
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	23.1	118,0	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87,0	
Итого за обед		760	31,05	24,12	99.77	864,04	
Полдник	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9.99	59	411
	Вафли	20	1.48	2.0	15.24	91.2	
Итого за полдник		200	1.54	2.02	25,23	150,2	
Ужин	Сырники из творога	105	18.69	12.67	11.4	234.0	245
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91,0	414

Итого за ужин	285	21,54	15.08	25.76	325,0	
Итого за день	1751	63,59	52,98	215.43	1 808,48	
Среднее значение за период						

День 5-ый, ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая (геркулес)	210	5,39	6,38	32,02	207,0	182
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9.99	59	411
	Бутерброд с маслом	40/6	2,45	7,55	14,62	116,0	1
Итого за завтрак		436	7.9	13,95	56,63	382,00	
Второй завтрак	Фрукты	70	0.4		9,8	64,0	
Итого за второй завтрак		70	0.4		9.8	64,0	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,043	12,37	125,42	88
	Картофель отварной	130	3,05	4,17	24,08	196,0	336
	Котлеты	80	12,44	9,24	12,56	203,0	299
	Салат из моркови	60	0,65	0,11	5,17	44	42
	Компот из сушеных фруктов	180	0,04	0	24,99	117,44	394
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	23,0	112,0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,77	87,0	
Итого за обед		730	26,37	16,66	120,91	884,86	
Полдник	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	129,0	414
	Печенье	20	1,48	2,0	15,24	81,2	
Итого за полдник		200	4.15	4.34	29.6	210,2	

	Булочка к чаю	50	7,87	1,75	29,54	195,0	472
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9.99	59	411
Итого за ужин		230	7,93	1,77	39,53	254,0	
Итого за день		1666	46.75	36,72	256,47	1 795,06	
Среднее значение за период							

День 6-ой, ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	93,0	227
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9.99	59	411
	Бутерброд с маслом сливочным	40/6	2,45	10.5	14,62	146,0	1
Итого за завтрак		266	7,59	15,12	24,89	298,0	
Второй завтрак	Фрукты	70	0,9		23,07	98,0	
Итого за второй завтрак		70	0.9		23.07	98,0	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,90	6,78	107,8	73
	Картофель отварной	130	3,05	4,17	24,08	196,0	336
	Гуляш из отварного мяса	70	15,42	12,41	3,96	209,0	293
	Салат из моркови	60	0,65	0,11	5,17	24	42
	Компот из сушеных фруктов	180	0,04	0	24,99	117,44	394
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	23,0	112,0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,77	87,0	
Итого за обед		740	27,8	1,91	104,75	853,24	
Полдник	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9.99	59	411
	Булочка к чаю	50	7,87	1,75	29,54	185,0	472

Итого за полдник		230	7,93	1,77	39,53	244,00	
Ужин	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	96,0	414
	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	7,45	5,28	33,5	211,25	330
Итого за ужин		310	10,3	7,69	47,86	307,25	
Итого за день		1616	53,98	46,27	240,1	1 800,49	
Среднее значение за период							

День 7-ой, ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая (рисовая)	200	3,09	4,07	98	197,0	182
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9.99	59	411
	Бутерброд с маслом	40/6	2,45	7,55	14,62	146,0	1
Итого за завтрак		436	5,6	11,64	61,59	402,0	
Второй завтрак	Фрукты	70	0,4		9,8	64,0	
Итого за второй завтрак		100	0.4		9.8	64,0	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4,2	13,06	107,8	87
	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	7,45	5,28	33,5	211,25	330
	Птица тушеная с соусом томатным	150	18,03	15,2	6,37	236,00	318
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56	34
	Компот из сушеных фруктов	180	0,04	0	24,99	107,44	394
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	23,0	112,0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,77	87,0	
Итого за обед		640	37,93	29,49	122,71	917,49	
Полдник	Йогурт	180	5,22	4,5	7,2	90	

	Печенье	20	1,62	2,1	14,24	82,8	
Итого за полдник		200	6,84	6,6	21,44	172,8	
Ужин	Пирожки печённые из дрожжевого теста	60	3,5	3,75	34,77	187,0	437
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9.99	59	411
Итого за ужин		240	3,56	3,77	44,76	246,0	
Итого за день		1586	54,33	51,5	260,3	1802,29	
Среднее значение за период							

День 8-ой, СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая (пшеничная)	200	5,43	4,23	38,27	213,0	182
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9.99	59	411
	Бутерброд с маслом	40/6	2,45	7,55	14,62	146,0	1
Итого за завтрак		436	7,94	11,8	62,88	418,0	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,54	0,36	29,34	143,0	418
Итого за второй завтрак		180	0.54	0,36	29.34	143,0	
Обед	Суп картофельный с крупой (гречневой)	200	4,39	4,22	13,06	147,8	86
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,68	4,36	27,25	191,0	219
	Котлеты рыбные запеченные	80	11,99	4,05	7,67	175,0	271
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,19	52	21
	Компот из сушеных фруктов	180	0,04	0	24,99	117,44	394
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	23,0	112,0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,77	87,0	

Итого за обед		750	30,22	16,78	117,93	882,24	
Полдник	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	129	413
	Печенье	20	1,48	2,0	15,24	81,2	
Итого за полдник		200	4,15	4,34	29,55	210,2	
Ужин	Ватрушка, с творожным фаршем	35	4,61	2,74	14,59	101	441
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9.99	59	411
Итого за ужин		215	4,67	2,76	24,58	160	
Итого за день		1781	47,49	36,04	264,28	1813,44	
Среднее значение за период							

День 9-ый, ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая пшенная)	200	4,27	4,86	29,32	208,0	182
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9.99	59	411
	Бутерброд с маслом	40/6	4,73	6,88	15,56	146,0	1
Итого за завтрак		436	9.0	11,76	54,87	413,0	
Второй завтрак	Фрукты	70	0,4	0,2	9,8	64,0	
Итого за второй завтрак		70	0.4	0.2	9,8	64,0	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,94	2,04	12,37	95,42	88
	Картофель отварной	130	3,05	4,17	24,08	156,0	336
	Сосиска	70	13,6	9,5	15,6	126,75	
	Салат из свежих огурцов	60	0,59	3,69	2,24	55	13
	Компот из сушеных фруктов	180	0,04	0	24,99	107,44	394
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	23,0	112,0	

	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,77	87,0	
Итого за обед		740	26,47	20,5	119,05	739,61	
Полдник	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	120,0	411
	Печенье	20	1,62	2,1	14,24	82,8	
Итого за полдник		200	6,84	6,6	21,44	203,6	
Ужин	Рагу овощное	155	3,5	8,10	21,12	201,8	148
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9.99	59	411
	Хлеб пшеничный	50	4,5	1,63	28,2	119,0	
Итого за ужин		385	8,06	9,75	59,31	379,8	
Итого за день		1831	51,39	48,81	264,47	1800,01	
Среднее значение за период							

День 10-ый, ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая (геркулесовая)	200	5,39	6,38	32,02	207	182
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9.99	59	411
	Бутерброд с маслом	40/6	2.45	7,55	14,62	146,0	1
Итого за завтрак		436	7.9	13,92	62.55	412,0	
Второй завтрак	Фрукты	700	0,4	0,4	9,8	64,0	60
Итого за второй завтрак		70	0.4	0,4	9.8	64,0	
Обед	Суп картофельный с крупой (пшениный)	200	5,8	5,5	18,6	146,8	10
	Каша перловая с маслом	130	3,48	5,61	23,6	161,1	330
	Тефтели из говядины	70	11,78	12,91	14,9	183,0	303
	Компот из сушеных фруктов	180	0,04	0	24,99	117,44	394

	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	23,0	112,0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,77	87,0	
Итого за обед		680	24,49	21.66	116.04	807,34	
Полдник	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	414
	Вафли	20	1.48	2,0	15.24	81.2	
Итого за полдник		200	4,33	4,41	22.44	172,2	
Ужин	Макароны, запеченные с яйцом	205	10,04	9,48	31,04	237	222
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9.99	59	411
	Хлеб пшеничный	50	4,5	1,63	28,2	119,0	
Итого за ужин		435	14,6	11.13	77,4	415,0	
Итого за день		1821,6	51,72	51,55	288.23	1870,54	
Среднее значение за период							

