УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МДОУ д/с «Зернышко» г. Балашова
_____ **С.А. Новикова**
Приказ № 78 от «28» 08 2023г.
М.П.

Основное двухнедельное меню
для детей с 10,5 часовым пребыванием

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида «Зёрнышко» города Балашова Саратовской области»

1день												
Приемпищи	Наименованиеблюд	№технологическойкарты	Выходготовых блюд		Калорийностьдетиот1до3лет				Калорийностьдетиот3до7лет			
			детиот1до3лет	детиот3 до 7лет	Б	Ж	У	ккал	Б	Ж	У	ккал
Завтрак	Кашапшеннаямолочная	№182	150/5/3	200/5/3	4,27	4,86	27,34	170,4	5,67	5,28	35,46	212,4
	Бутербродсмаслом	№1	40	40	2,45	7,55	14,62	136	2,45	7,55	14,62	136
	Яйцовареное	№227	40	40	5,08	4,6	0,28	63	5,08	4,6	0,28	63
	Чайссахаром	№411	150/5	180/6	0,04	0,01	5,01	20,42	0,06	0,02	6,03	24,88
Выход:			**393**	**474**	**11,84**	**17,02**	**47,25**	**390**	**13,26**	**17,45**	**56,4**	**436,3**
Второй завтрак	Сокфруктовый	№418	100	100	0,5		10,2	42,6	0,5		10,2	42,6
Обед	Суп картофельный с макароннымиизделиями	№88+№60	150	200	1,87	1,91	10,3	65,85	2,43	2,3	14	87,8
	Фрикадельки изговядины	№325	80	80	8,43	7,55	5,28	123	11,33	10,13	6,88	164
	Рисотварной	№332	120	150	2,92	4,3	29,3	167,5	3,7	5,4	36,7	209,7
	Салат изрепчатоголука	№11	10	10	0,13	0,62	0,78	9,2	0,13	0,62	0,78	9,2
ВитаминС	Компотизс/фр	№394	150	200	0,33	0,015	12,91	69,6	0,44	0,02	17,07	86,54
	Хлебпшеничный,ржаной	№878	30/30	30/60	4,92	0,84	0,78	117	7,38	1,26	1,17	175,5
Выход:			**570**	**730**	**18,34**	**15,02**	**59,4**	**552,2**	**25,17**	**19,68**	**76,6**	**732,7**
Полдник	Снежок	№420	200	200	0,04	0,01	5,01	92	0,06	0,02	6,03	92
	Пирожокскартофелеми луком	№437-500	100	100	6,3	3,64	41,92	272	6,3	3,64	41,92	272
Выход:			**255**	**286**	**6,34**	**3,65**	**46,93**	**292,4**	**6,36**	**3,66**	**48**	**296,9**
Итогозадень:			**1318**	**1590**	**37,02**	**35,69**	**163,8**	**1277,2**	**42,25**	**40,82**	**191,2**	**1303,89**

2день												
Времяприема пищи	Наименованиеблюд	№технологической карты	Выходготовых блюд		Калорийностьдетиот1до3 лет				Калорийностьдетиот3до7лет			
			детиот1 до3лет	детиот 3до 7лет	Б	Ж	У	ккал	Б	Ж	У	ккал
Завтрак	Кашаовсяннаявязкая	№182	150\5\3	200\5\3	26,31	18,09	25,74	372	26,31	18,09	25,74	372
	Бутербродсмаслом	№1	40	40	2,45	7,55	14,62	136	2,45	7,55	14,62	136
	Соусмолочный	№368	30	30	0,62	1,57	2,1	2,5	0,62	1,57	2,1	2,5
	Чайссахаром	№411	150/5	180/6	0,04	0,01	5,01	20,42	0,06	0,02	6,03	24,88
Выход:			**375**	**406**	**29,42**	**27,22**	**41,53**	**519,5**	**29,44**	**27,3**	**42,6**	**524**
Второйзавтрак	Яблоко	№386	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,4	0,4	9,8	44
Обед	Супсклецками	№91+№128	150	200	1,25	2	7,3	52,4	1,6	2,7	9,7	69,8
	Жаркоепо-домашнемускурицей	№292	170	220	20,8	5,33	18,5	205	27,53	7,47	21,95	265
ВитаминС	Компотизс/фр	№394	150	200	0,33	0,015	12,91	69,6	0,44	0,02	17,07	86,54
	Хлебпшеничный,ржаной	№878	30/30	30/60	4,92	0,84	0,78	117	7,38	1,26	1,17	175,5
	Салатизкраснойсвеклы	№34	50	50	0,7	3	4,18	46,95	0,7	3	4,18	46,95
Выход:			**580**	**760**	**28**	**14,18**	**43,7**	**491**	**37,65**	**14,45**	**54,07**	**643,8**
Полдник	Молококипяченое	№419	180	180	5,48	4,18	9,07	102	5,48	4,18	9,07	102
	Ватрушка сповидлом	№441	70	70	4,46	3	45,2	222	4,46	3	45,2	222
Выход:			**250**	**250**	**9,94**	**7,18**	**54,27**	**324**	**9,94**	**7,18**	**54,27**	**324**
Итогозадень:			**1305**	**1516**	**67,76**	**48,98**	**149,3**	**1378,5**	**77,43**	**49,26**	**160,8**	**1535,8**

3день												
Времяприема пищи	**Наименованиеблюд**	**№ технологическойкарты**	**Выходготовыхблюд**		**Калорийностьдети от1до3лет**				**Калорийностьдети от3до7лет**			
			детиот1до3лет	**детиот3до7лет**	**Б**	**Ж**	**У**	**ккал**	**Б**	**Ж**	**У**	**ккал**
Завтрак	Кашаманнаяжидкая	№199	150/5/3	200/5/3	2,4	3,62	12,1	100,4	3,18	3,89	17,5	126,4
	Бутербродсмаслом,сыром	№3	60	60	6,68	8,45	19,39	180	6,68	8,45	19,39	180
	Чайссахаром	№411	150/5	180/6	0,04	0,01	5,01	20,42	0,06	0,02	6,03	24,88
Выход:			**373**	**454**	**9,12**	**12,08**	**36,5**	**300,8**	**9,92**	**12,36**	**42,9**	**331,3**
Второй завтрак	Банан	№386	100	100	1,5	0,5	21	95	1,5	0,5	21	95
Обед	Борщскурицей	№63+№60	150	200	1,35	3,72	7,66	64,5	1,78	3,95	10,4	86
	Котлетарубленнаяизкурицы	№322	80	80	12,64	13,14	13,46	223	12,64	13,14	13,46	223
	Капустатушеная	№354	150	180	2,8	4,8	10,8	97,8	3,3	5,8	13	117,4
ВитаминС	Компотизс/фр	№394	150	200	0,33	0,015	12,91	69,6	0,44	0,02	17,17	86,54
	Хлебпшеничный,ржаной	№878	30/30	30/60	4,92	0,84	0,78	117	7,38	1,26	1,17	175,5
Выход:			**510**	**740**	**19,94**	**20,14**	**43,87**	**617,1**	**28,8**	**29,9**	**69,6**	**783,7**
Полдник	Какаосмолоком	№416	150/5	180/6	3,15	2,72	7,02	77,63	3,67	3,19	7,9	91,84
	Булочка"Веснушка"	№456	50	50	3,9	3,06	25,93	151	3,9	3,06	25,93	151
Выход:			**205**	**236**	**7,05**	**5,78**	**33**	**228,6**	**7,57**	**6,25**	**33,8**	**242,9**
Итогозадень:			**1188**	**1530**	**37,6**	**38,5**	**134,4**	**1146,5**	**47,8**	**49**	**167,3**	**1452,9**

4день												
Времяприема пищи	Наименованиеблюд	№ технологическойкарты	Выходготовыхблюд		Калорийностьдетиот 1до3лет				Калорийностьдетиот3до7лет			
			детиот 1до 3лет	детиот3до 7лет	Б	Ж	У	ккал	Б	Ж	У	ккал
Завтрак	Кашаовсяннаявязкая	№182	150/5/3	200/5/3	4,56	5,91	22,7	170,42	6,07	6,68	30	212,42
	Бутербродсмаслом	№1	40	40	2,45	7,55	14,62	136	2,45	7,55	14,62	136
	Чайссахаром	№411	150/5	180/6	0,04	0,01	5,01	20,42	0,06	0,02	6,03	24,88
Выход:			**353**	**434**	**7,05**	**13,5**	**42,2**	**326,8**	**8,6**	**14,3**	**50,7**	**378,3**
Второй завтрак	Сокфруктовый	№418	100	100	0,5		10,2	42,6	0,5		10,2	42,6
Обед	Суприсовыйскурицей	№86+60	150	200	1,43	1,8	8,7	57,4	1,91	2,48	11,63	76,6
	Рыбатушеная совощами	№261	100	150	9,6	4,8	2,75	92,5	14,56	7,2	4,1	138,7
	Салатизкукурузы	№12		50					1,4	5,09	4	49,65
	Пюрекартофельное .Гороховое пюре	№339	130	150	2,6	4,16	17,7	119	34,8	8,14	76,2	471
ВитамиС:	Компотизс/фр	№394	150	200	0,33	0,015	12,91	69,6	0,44	0,02	17,17	86,54
	Хлебпшеничный,ржаной	№878	30/30	30/60	4,92	0,84	0,78	117	7,38	1,26	1,17	175,5
Выход:			**590**	**740**	**20,7**	**8,9**	**48**	**453**	**55,9**	**13,9**	**115**	**899,6**
Полдник	Чайссахаром	№411	150/5	180/6	0,04	0,01	5,01	20,42	0,06	0,02	6,03	24,88
	Оладьи.Плюшка	№432	125	125	9,05	11,37	33,26	304,7	9,05	11,37	33,26	304,7
Выход:			**280**	**311**	**9,09**	**11,38**	**38,3**	**325,1**	**9,11**	**11,39**	**39,3**	**329,6**
Итогозадень:			**1323**	**1585**	**37,3**	**33,9**	**138,7**	**1147,6**	**74,1**	**39,6**	**215,2**	**1650,1**

5день												
Времяприема пищи	Наименованиеблюд	№технологической карты	Выходготовыхблюд		Калорийностьдетиот1до3лет				Калорийностьдетиот3до7лет			
			детиот1 до3лет	детиот3 до7лет	Б	Ж	У	ккал	Б	Ж	У	ккал
Завтрак	Кашарисоваявязкая	№182	150/5/3	200/5/3	2,32	3,96	25	153,42	3,09	4,07	33	189,42
	Бутербродсмаслом,сыром	№3	60	60	6,68	8,45	19,39	180	6,68	8,45	19,39	180
	Чайссахаром	№411	150/5	180/6	0,04	0,01	5,01	20,42	0,06	0,02	6,03	24,88
Выход:			**373**	**454**	**9,04**	**12,42**	**49,4**	**353,8**	**9,7**	**12,5**	**58,4**	**394,3**
Второйзавтрак	Яблоко	№386	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,4	0,4	9,8	44
Обед	Борщскурицей	№60+№63	150	200	1,35	3,15	7,66	64,5	1,73	3,95	10,43	82,2
	Кашапшеничная	№330	120	150	5	3,6	30,7	177	6,3	4,5	38,4	295
	Икракабачковая	№57	60	60	0,72	2,82	4,62	47	0,72	2,82	4,62	47
	Биточкирубленныеизговядины	№299	80	80	12,44	9,24	12,56	183	12,44	9,24	12,56	183
ВитаминС	Компотиз с/фр	№394	150	200	0,33	0,015	12,91	69,6	0,44	0,02	17,17	86,54
	Хлебпшеничный,ржаной	№878	30/30	30/60	4,92	0,84	0,78	117	7,38	1,26	1,17	175,5
Выход:			**620**	**780**	**24,2**	**19,7**	**69,7**	**658**	**28,2**	**21,8**	**84,4**	**869,7**
Полдник	Чайссахаром	№411	150/5	180/6	0,04	0,01	5,01	20,42	0,06	0,02	6,03	24,8
	Зразыстворогомиизюмом	№255	100	100	7,5	18	70	460	7,5	18	70	460
Выход:			**235**	**266**	**7,54**	**18,01**	**75**	**480,4**	**7,56**	**18,02**	**76**	**484,9**
Итогозадень:			**1328**	**1600**	**41,1**	**50,5**	**203,9**	**1536,2**	**45,9**	**52,7**	**228,6**	**1808**

6день												
Времяприема пищи	Наименованиеблюд	№ технологической карты	Выходготовыхблюд		Калорийность детиот1до3лет				Калорийность детиот3до7лет			
			дети от1 до3лет	дети от3 до7лет	Б	Ж	У	ккал	Б	Ж	У	ккал
Завтрак	Кашагречневаявязкая	№182	150/5/3	200/5/3	4,57	4,86	21,87	158,42	6,21	5,28	28,83	195,42
	Бутербродсмаслом,сыром	№3	60	60	6,68	8,45	19,39	180	6,68	8,45	19,39	180
	Чайссахаром	№411	150/5	180/6	0,04	0,01	5,01	20,42	0,06	0,02	6,03	24,8
Выход:			**373**	**454**	**11,3**	**13,3**	**46,3**	**358,9**	**13**	**13,8**	**54,3**	**400,3**
Второйзавтрак	Сокфруктовый	№418	100	100	0,5		10,2	42,6	0,5		10,2	42,6
Обед	Рассольник"Ленинградский"на курином бульоне	№82+№60	150	200	1,52	3,21	10,02	75,4	1,96	4,03	13,54	100,6
	Макаронниксговяжьейпеченью	№309	180	240	17,53	8	40,6	306	23	11	54	406,5
	Салатизморкови	№42	50	50	0,62	0,04	1,84	18,17	0,62	0,04	1,84	18,17
ВитаминС:	Компотизс/фр	№394	150	200	0,33	0,015	12,91	69,6	0,44	0,02	17,17	86,54
	Хлебпшеничный,ржаной	№878	30/30	30/60	4,92	0,84	0,78	117	7,38	1,26	1,17	175,5
Выход:			**590**	**780**	**24,9**	**21,3**	**66,1**	**586,2**	**58**	**21,4**	**87,2**	**787,3**
Полдник	Чайссахаром	№411	180/6	180/6	0,06	0,02	5,01	20,42	0,06	0,02	5,01	20,42
	Батон	б/н	30	30	0,9	0,36	6,18	31,44	0,9	0,36	6,18	31,44
	Булочка"Веснушка"	№456	80	80	2,7	3,88	5,3	67,05	3,6	5,2	7	89,4
Выход:			**260**	**280**	**7,5**	**18**	**87,64**	**532**	**7,5**	**18**	**89,8**	**540**
Итогозадень:			**1323**	**1614**	**44,2**	**52,6**	**210,2**	**1519,7**	**74,9**	**53,2**	**241,5**	**1770,2**

7день												
Времяприема пищи	Наименованиеблюд	№ технологической карты	Выходготовыхблюд		Калорийностьдетиот1до3лет				Калорийностьдетиот3до7лет			
			детиот1 до3лет	детиот3 до7лет	Б	Ж	У	ккал	Б	Ж	У	ккал
Завтрак	Кашаманнаяжидкая	№199	150/5/3	200/5/3	2,4	3,62	12,14	100,4	3,18	3,89	17,5	126,4
	Бутербродсмаслом,сыром	№3	60	60	6,68	8,45	19,39	180	6,68	8,45	19,39	180
	Чайссахаром	№411	150/5	180/6	0,04	0,01	5,01	20,42	0,06	0,02	6,03	24,88
Выход:			**373**	**454**	**9,1**	**12,1**	**36,54**	**300,8**	**9,8**	**12,4**	**42,9**	**331,3**
Второйзавтрак	Банан	№386	100	100	1,5	0,5	21	95	1,5	0,5	21	95
Обед	Супкартофельныйскрупой	№95	150	200	5,1	5	8,6	100,3	6,9	6,7	11,5	133,8
	Котлетырубленныеизптицы	№322	80	80	12,64	13,14	13,46	223	12,64	13,14	13,46	223
	Рисотварной	№332	120	150	2,92	4,3	29,3	167,5	3,7	5,4	36,7	209,7
	Сметанныйсоус	№372	30	30	0,42	1,5	1,8	22,2	0,42	1,5	1,8	22,2
ВитаминС	Компотизс/фр	№394	150	200	0,33	0,015	12,91	69,6	0,44	0,02	17,17	86,54
	Хлебпшеничный,ржаной	№878	30/30	30/60	4,92	0,84	0,78	117	7,38	1,26	1,17	175,5
Выход:			**590**	**730**	**25,6**	**24,5**	**55,3**	**699,6**	**31,5**	**28**	**81,8**	**850,7**
Полдник	Варениксиз творогом	№425/501	180/5	200/5	21,58	80,79	41,67	332	24	89,8	46,3	368,9
	Соусмолочный сладкий	№369	30	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,58	1,36	3,98	30,45
	Чай ссахаром	№411	180/6	180/6	0,06	0,02	5,01	20,42	0,06	0,02	6,03	24,88
Выход:			**260**	**260**	**13,3**	**23**	**78,4**	**562,2**	**13,3**	**23**	**78,4**	**562,2**
Итогозадень:			**1323**	**1514**	**49,5**	**60,4**	**191,2**	**1657,6**	**56,1**	**63,9**	**224,1**	**1839,2**

8день												
Времяприема пищи	Наименованиеблюд	№ технологической карты	Выходготовыхблюд		Калорийностьдетиот1до3лет				Калорийностьдетиот3до7лет			
			детиот1 до3лет	детиот3 до7лет	Б	Ж	У	ккал	Б	Ж	У	ккал
Завтрак	Кашамолочнаяпшенная	№182	150/5/3	180/5/3	4,27	4,86	27,34	170,4	5,67	5,28	35,46	212,4
	Бутербродсмаслом	№1	40	40	2,45	7,55	14,62	136	2,45	7,55	14,62	136
	Чайссахаром	№411	150/5	180/6	0,04	0,01	5,01	20,42	0,06	0,02	6,03	24,88
Выход:			**353**	**414**	**6,8**	**12,4**	**47**	**326,8**	**8,2**	**12,8**	**56**	**373,3**
Второйзавтрак	Яблоко	№386	95	100	0,4	0,4	9,8	44	0,4	0,4	9,8	44
Обед	Суприсовыйнакур.бульоне	№89	150	180	5,31	4,14	12,35	108	8,03	6,94	21,36	174,9
	Овощноерагу	№362	130	150	2,7	6	15,84	128,9	3,6	8,1	21,1	171,8
	Соустоматный	№366	20	20	0,35	1,26	2,4	22,35	0,35	1,26	2,4	22,35
	Котлета рубленнаяизптицы	№322	60	80	11,92	8,8	11,64	173	11,92	8,8	11,64	173
ВтитаминС	Компотизс/фр	№394	150	180	0,33	0,015	12,91	69,6	0,44	0,02	17,17	86,54
	Хлебпшеничный,ржаной	№878	30/30	30/60	4,92	0,84	0,78	117	7,38	1,26	1,17	175,5
Выход:			**665**	**800**	**25,2**	**19,8**	**53,5**	**662,85**	**31,4**	**25,1**	**72,4**	**848,09**
Полдник	Чайссахаром	№411	150/5	180/6	0,04	0,01	5,01	20,42	0,06	0,02	6,03	24,88
	Пирожокскартофелем	№437-500	70	80	8,4	7,64	58,32	282,5	8,4	7,64	58,32	382,5
Выход:			**225**	**266**	**10,74**	**9,64**	**66**	**302,92**	**11,25**	**10**	**67,7**	**407.38**
Итогозадень			**1243**	**1480**	**42,74**	**41,81**	**166,5**	**1292,57**	**50,85**	**47,9**	**196,1**	**1628,77**

9день

Времяприема пищи	Наименованиеблюд	№ технологической карты	Выходготовыхблюд		Калорийность детиот1до3лет				Калорийностьдетиот3до7лет			
			детиот1 до3лет	детиот3 до7лет	Б	Ж	У	ккал	Б	Ж	У	ккал
Завтрак	Кашаовсяннаявязкая	№182	150/5/3	200/5/3	4,56	5,91	22,7	170,42	6,07	6,68	30	212,42
	Бутербродсмаслом,сыром	№3	60	60	6,68	8,45	19,39	180	6,68	8,45	19,39	180
	Чайссахаром	№411	150/5	180/6	0,04	0,01	5,01	20,42	0,06	0,02	6,03	24,88
Выход:			**373**	**454**	**11,3**	**14,4**	**47,1**	**370,8**	**12,8**	**15,2**	**55,4**	**417,3**
Второйзавтрак	Сок фруктовый	№418	100	100	0,5		10,2	42,6	0,5		10,2	42,6
Обед	Борщскурицей	№62	150	200	0,96	2,9	6,5	56,25	1,3	3,87	8,7	75
	Пюрекартофельное. Гороховое пюре	№339	130	150	2,6	0,56	17,7	119	34,8	8,14	76,2	471
	Котлетарыбнаяссоусом	№272	80	80	11,16	3,9	9,04	116	11,16	3,9	9,04	116
	Компотизс/фр	№394	150	200	0,33	0,015	12,91	69,6	0,44	0,02	17,17	86,54
	Хлеб пшеничный,ржаной	№878	30/30	30/60	4,92	0,84	0,78	117	7,38	1,26	1,17	175,5
Выход:			**570**	**720**	**20**	**8,2**	**46,9**	**477,9**	**55**	**17,2**	**112,3**	**924**
Полдник	Сырникиизтворога	№245	150/5	200/5	28	19	16,78	350	37,3	25	22,4	466,6
	Чай ссахаром	№411	180/6	180/6	0,06	0,02	5,01	20,42	0,06	0,02	6,03	24,88
	Соусмолочный	№369	30	30	0,58	1,4	4	30,4	0,58	1,4	4	30,4
Выход:			**215**	**246**	**10,65**	**20,72**	**77**	**117,6**	**11,17**	**21,19**	**77,9**	**551,8**
Итогозадень:			**1258**	**1520**	**42,4**	**43,3**	**1812**	**1428,9**	**79,5**	**53,6**	**255,8**	**1935,7**

10день												
Времяприема пищи	Наименованиеблюд	№ технологической карты	Выходготовыхблюд		Калорийностьдетиот1до3лет				Калорийностьдетиот3до7лет			
			детиот1 до3лет	детиот3 до7лет	Б	Ж	У	ккал	Б	Ж	У	ккал
Завтрак	Кашапшеничнаяжидкая	№199	150/5/3	200/5/3	3,31	3,95	21,24	142,42	4,4	4,06	28	174,42
	Бутербродсмаслом	№1	40	40	2,45	7,55	14,62	136	2,45	7,55	14,62	136
	Чайссахаром	№411	150/5	180/6	0,04	0,01	5,01	20,42	0,06	0,02	6,03	24,88
Выход:			**353**	**434**	**5,8**	**11,5**	**40,9**	**300**	**6,9**	**11,63**	**48,6**	**335,3**
Второйзавтрак	Сокфруктовый	№418	100	100	0,5		10,2	42,6	0,5		10,2	42,6
Обед	Щиизсвежейкапустыс картофелем	№73+№60	150	200	1,26	3,11	5	53,8	1,64	3,93	7,04	71,8
	Рулетизговядинысяйцом	№312	80	80	9,98	8,11	8,04	45	9,98	8,11	8,04	45
	Кашагречневаярассыпчатая	310	130	150	3,66	0,42	0,31	100,65	4,23	0,48	0,36	116,14
ВитаминС	Компотизс/фр	№394	150	200	0,33	0,015	12,91	69,6	0,44	0,02	17,17	86,54
	Салатиз репчатоголука	№11	10	10	0,13	0,62	0,78	9,2	0,13	0,62	0,78	9,2
	Хлеб пшеничный,ржаной	№878	30/30	30/60	4,92	0,84	0,78	117	7,38	1,26	1,17	175,5
Выход:			**580**	**730**	**20,3**	**13,1**	**27,8**	**395,3**	**23,8**	**14,4**	**34,6**	**504,2**
Полдник	Чайссахаром	№411	1850/5	180/6	0,04	0,01	5,01	20,42	0,06	0,02	6,03	24,88
	Блинчикисосгущеным молоком./Плюшка	№430/б/н	50	120	3,37	3,84	26,65	155,2	6,52	3,71	40,47	221
Выход:			**205**	**306**	**3,4**	**3,9**	**31,7**	**175,6**	**6,5**	**3,7**	**46,5**	**245,9**
Итогозадень:			**1238**	**1570**	**30**	**28,5**	**110,6**	**1013,5**	**37,7**	**29,7**	**139,9**	**1228**