

«Согласовано»

руководитель СП

МАОУ СОШ №9

имени П.А. Столыпина

г. Балашова

Саратовской области

 Е.Т. Андрианова

«Утверждено»

директор

МАОУ СОШ №9

имени П.А. Столыпина

г. Балашова

Саратовской области

 А.Г. Рыжков



ОСНОВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА СП МАОУ СОШ №9 ИМЕНИ П.А. СТОЛЫПИНА Г.
БАЛАШОВА С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
(ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

2024-2025год

Пробл пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г) для детей с 1 года до 3 лет			
			для от 1 до 3 лет	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Вермишель отварная с маслом и сыром	206	160	6,29	9,01	22,71	200,00
	Кофейный напиток с молоком	395	160	2,34	4,00	10,63	70,00
	Кондитерское изделие		30	1,50	2,92	13,60	80,00
Итого			350	10,13	15,93	46,94	350,00
2 завтрак	Фрукты яблоко- банан		100	1,05	0,35	14,70	66,00
Итого			100	1,05	0,35	14,70	66,00
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	67	130	1,36	3,86	5,35	60,00
	Гуляш из отварного мяса в т/с	277	70	10,42	13,41	3,96	189,00
	Консервированный зеленый горошек	10	20	1,20	2,00	10,50	30,44
	Отварная гречка с маслом	314	90	4,87	3,00	17,10	116,00
	Компот из сушеных фруктов	376	100	0,33	0,01	15,80	80,75
	Хлеб пшеничный		20	2,30	1,30	12,49	70,00
	Хлеб ржаной		20	1,98	1,40	10,02	50,00
Итого			450	22,46	24,98	75,22	596,19
Полдник	Кисель витаминизированный	383	160	0,06	0,05	10,12	60,80
	Булочка	469	40	2,30	1,30	14,00	70,00
Итого			200	2,36	0,35	24,12	130,80
Ужин	Картофельное пюре	321	180	3,60	3,70	20,50	132,70
	Икра кабачковая	53	40	0,36	1,88	2,36	27,80
	Чай с сахаром	392	150	0,04	0,01	6,00	28,00
	Хлеб пшеничный		30	2,30	0,30	14,00	70,00
Итого			400	6,30	5,89	42,86	258,50
Итого за день			1500	42,30	47,50	203,84	1401,49

Приём пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г) для детей с 1 года до 3 лет			
			дети от 1 до 3 лет	Б	Ж	У	Кисл
Завтрак	Каша пшеничная молочная	168	170	4,10	4,10	29,94	175,00
	Кофейный напиток	395	150	2,34	4,00	10,63	70,00
	Бутерброд с маслом	1	30	2,40	8,00	14,00	130,00
Итого			350	8,84	16,10	54,57	375,00
2 завтрак	Витаминизированный напиток - витаминка	368	100	1,05	0,40	14,70	95,00
Итого			100	1,05	0,40	14,70	95,00
Обед	Суп с клецками	85	130	2,50	5,41	8,70	92,82
	Птица тушеная в соусе с овощами	302	130	10,10	8,50	16,49	161,00
	Консервированный зеленый горошек	10	30	1,20	2,00	10,50	33,44
	Компот из сушеных фруктов	376	120	0,33	0,01	20,80	84,75
	Хлеб пшеничный		20	2,30	1,30	14,49	71,00
	Хлеб ржаной		20	1,98	1,40	10,02	52,00
Итого			450	18,41	21,62	81,00	495,01
Полдник	Кисло-молочный продукт	401	160	4,35	3,75	6,30	86,00
	Кондитерское изделие	469	40	2,30	1,30	14,49	74,00
Итого			200	6,65	5,05	20,79	160,00
Ужин	Суп молочный пшеничный	94	180	5,20	5,00	10,71	162,13
	Чай с сахаром	392	180	0,04	0,01	6,99	40,00
	Хлеб пшеничный		40	2,30	1,30	14,49	80,00
Итого			400	7,54	6,31	32,19	282,13
Итого за день			1500	42,49	49,48	203,25	1407,14

Приём пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г) для детей с 1 года до 3 лет			
			лети от 1 до 3 лет	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Творожно-манная пудинг со сладкой подливкой	235	160	8,77	8,03	9,58	134,00
	Чай с сахаром	392	150	0,04	0,01	7,99	38,00
	Кондитерское изделие		40	2,00	3,92	14,60	140,00
Итого			350	10,81	11,96	31,17	312,00
2 завтрак	Витаминизированный напиток - висточка	399	100	0,45	0,30	25,45	112,00
Итого			100	0,45	0,30	25,45	112,00
Обед	Суп вермишелевый	82	120	2,00	6,04	15,34	90,42
	Котлета рыбная в т.е	261	60	8,07	12,04	8,55	107,00
	Пшенная каша	168	90	3,98	4,98	24,05	130,40
	Салат из свеклы	33	40	0,60	2,40	4,30	40,50
	Компот из сушеных фруктов	376	100	0,40	0,01	21,80	105,75
	Хлеб пшеничный		20	2,30	1,30	14,50	85,00
	Хлеб ржаной		20	2,00	1,40	10,02	55,00
Итого			450	19,35	28,17	98,56	614,07
Полдник	Кисель с молоком	397	160	5,15	4,72	13,96	100,00
	Булочка	469	40	2,30	1,30	15,49	105,00
Итого			200	7,45	6,02	29,45	205,00
Ужин	Каша гречневая молочная	447	180	5,67	5,86	20,00	150,00
	Чай с сахаром	392	180	0,04	0,01	7,00	50,00
	Хлеб пшеничный		40	2,30	1,30	15,00	91,00
Итого			400	8,01	7,17	42,00	291,00
Итого за день			1500	46,07	53,62	226,63	1534,07

Приём пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г) для детей с 1 года до 3 лет			
			лети от 1 до 3 лет	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Яйцо отварное. Консервированная кукуруза	213	130	4,08	4,60	0,28	63,00
	Какао с молоком	397	180	3,15	2,80	12,96	90,00
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	3	40	4,73	6,90	14,56	140,00
Итого			350	11,96	14,30	27,80	293,00
2 завтрак	Витаминизированный напиток - витошка	399	100	0,45	0,30	24,45	102,00
	Итого		100	0,45	0,30	24,45	102,00
Обед	Суп рассольник	76	120	1,51	4,70	11,94	87,00
	Биточки мясные в т/с	298	80	10,12	11,04	20,26	219,00
	Рис отварной	313	80	2,80	3,46	30,02	60,84
	Салат из свеклы	33	30	1,15	1,50	3,21	40,00
	Компот из сушеных фруктов	376	100	0,33	0,01	20,80	85,75
	Хлеб пшеничный		20	2,30	1,35	14,49	71,00
	Хлеб ржаной		20	1,98	1,40	10,02	52,00
Итого			450	20,19	23,46	110,74	615,59
Полдник	Молоко кипяченое	383	160	4,58	3,90	8,58	86,00
	Кондитерское изделие	2	40	1,80	2,86	20,00	113,50
Итого			200	6,38	6,76	28,58	199,5
Ужин	Каша молочная геркулесовая	168	180	4,05	4,69	20,36	152
	Чай с сахаром	392	180	0,04	0,01	6,99	30
	Хлеб пшеничный		40	2,3	0,3	14,44	71
Итого			400	6,39	5	41,79	253
Итого за день			1500	45,37	49,82	233,36	1463,09

Приём пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г) для детей с 1 года до 3 лет			
			дети от 1 до 3 лет	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Каша пшеница молочная с м/с	168	180	4,08	4,08	25,05	153,00
	Кофейный напиток	395	150	4,34	3,00	10,63	70,00
	Кондитерское изделие		20	1,54	2,92	13,60	87,00
Итого			350	9,96	10,00	49,28	310,00
2 завтрак	Фрукты бананы - яблоко	368	100	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	44,00
Обед	Суп гречневый	57	150	1,30	11,53	9,17	73,80
	Ленивые голубцы	298	80	8,93	6,74	38,97	132,00
	Белый соус	347	20	0,46	1,68	3,20	29,80
	Зеленый горошек консервированный	10	40	0,36	2,00	2,36	27,80
	Компот из сушеных фруктов	376	110	0,35	0,02	20,80	85,00
	Хлеб пшеничный		25	2,30	0,30	14,49	71,00
	Хлеб ржаной		25	1,98	0,36	10,02	52,00
Итого			450	15,68	22,63	69,01	471,40
Поданок	Кисло-молочный продукт	160	160	4,35	3,75	6,30	77,00
	Булочка	469	40	2,30	1,30	14,40	71,00
Итого			200	6,65	5,05	20,70	148,00
Ужин	Вермишель отварная с маслом	205	160	5,00	3,36	22,25	171,00
	Икра кабачковая	53	30	0,36	2,00	2,36	27,80
	Чай с сахаром	392	180	0,04	0,01	6,99	28,00
	Батон		30	1,00	1,30	14,49	71,00
Итого			400	6,40	6,67	46,09	297,80
Итого за день			1500	39,09	44,75	194,88	1271,20
Итого за 5 дней				215,32	245,17	1061,96	7076,99

день 6

Приём пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г) для детей с 1 года до 3 лет			
			для от 1 до 3 лет	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	168	160	4,05	4,69	20,36	109,00
	Кофейный напиток	395	150	2,34	2,00	10,63	40,00
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	3	40	2,45	5,88	14,56	136
Итого			350	8,84	12,57	45,55	285,00
2 завтрак	Витаминизированный напиток - витаминка	368	100	1,05	0,35	14,70	66,00
Итого			100	1,05	0,35	14,70	66,00
Обед	Суп вермишелевый	82	140	1,93	1,04	12,34	75,42
	Плов из птицы	304	110	15,00	17,78	26,76	304,00
	Салат из свеклы с зеленым горошком	33	40	0,57	2,60	3,30	37,50
	Компот из сушеных фруктов	376	120	0,33	0,01	20,80	84,75
	Хлеб пшеничный		20	1,30	0,30	14,49	71,00
	Хлеб ржаной		20	1,98	0,36	10,02	52,00
Итого			450	21,11	22,09	87,71	624,67
Полдник	Какао - напиток	397	180	3,15	2,72	12,96	89,00
	Кондитерское изделие		20	1,50	2,92	13,60	87,00
Итого			200	4,65	5,64	26,56	176,00
Ужин	Суп молочный пшеничный	94	180	5,20	4,20	16,71	132,12
	Чай с сахаром	392	180	0,04	0,01	6,99	28,00
	Хлеб пшеничный		40	1,20	3,93	1,48	80,00
Итого			400	6,44	8,14	25,18	249,12
Итого за день			1500	42,09	48,79	199,70	1400,79

Приём пищи	Наименование блюда	№ рецептура	Выход блюда	Пищевое вещество (г) для детей с 1 года до 3 лет			
			дети от 1 до 3 лет	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Каша гречневая молочная	168	170	4,67	4,98	44,97	140,00
	Кофейный напиток	395	150	2,34	2,00	10,83	70,00
	Бутерброд с маслом сливочным	1	30	2,35	6,65	14,62	130,00
Итого			350	9,16	13,63	70,42	340,00
2 завтрак	Фрукты яблоко - банан	368	100	0,40	0,35	9,80	44,00
Итого			100	0,40	0,35	9,80	44,00
Обед	Суп с бобовыми	81	130	3,85	6,79	11,75	94,02
	Макаронник с маслом	292	130	16,98	14,48	37,54	385,70
	Соус белый	347	20	0,46	1,68	3,20	29,80
	Кукуруза консервированная	12	30	0,15	2,47	3,21	19,72
	Компот из сушеных фруктов	376	100	0,33	0,01	20,80	84,00
	Хлеб пшеничный		20	2,30	0,50	14,49	71,00
	Хлеб ржаной		20	1,98	0,36	10,02	52,00
Итого			450	26,05	26,29	101,01	736,24
Полдник	Кисло-молочный продукт	401	170	4,35	3,75	4,30	76,00
	Будочка	469	30	1,20	3,63	1,48	89,00
Итого			200	5,55	7,38	5,78	165,00
Ужин	Картофельное пюре	205	180	3,60	4,90	22,50	164,70
	Икра кабачковая	53	40	0,36	1,98	2,36	27,80
	Чай с сахаром	392	150	0,04	0,01	6,99	28,00
	Хлеб пшеничный		30	1,20	0,30	1,48	89,00
Итого			400	5,20	7,19	33,33	309,50
Итого за день			1500	46,36	54,84	220,34	1594,74

Приём пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Вход блюда	Пищевые вещества (г) для детей с 1 года до 3 лет			
			лет от 1 до 3 лет	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Творожно-рисовая запеканка со сладкой подливой	189	170	12,10	13,47	20,73	290,00
	Чай с сахаром	392	160	0,04	0,01	6,99	28,00
	Кондитерское изделие		20	1,20	5,92	12,60	130,00
Итого			350	13,34	19,40	40,32	448,00
2 завтрак	Соус грушевый - яблочный	399	100	0,75	0,00	15,15	64,00
Итого			100	0,75	0,00	15,15	64,00
Обед	Борщ	47	130	1,30	6,53	7,17	70,80
	Биточки рыбные в т/с	255	50	7,61	6,65	5,33	71,00
	Пшеничная каша	168	90	3,98	4,98	24,05	130,40
	Зелёный горошек	10	30	1,20	2,00	3,00	33,44
	Компот из сушеных фруктов	376	110	0,33	0,01	20,80	84,75
	Хлеб пшеничный		20	3,30	0,30	14,49	71,00
Хлеб ржаной		20	1,98	0,36	10,02	52,00	
Итого			450	19,70	20,83	84,86	513,39
Подлник	Кисель витаминизированный	383	170	0,06	0,00	14,49	67,00
	Будочка	469	30	2,30	4,13	1,48	89,00
Итого			200	2,36	4,13	15,97	156,00
Ужин	Каша маюлочная манная	168	180	3,40	4,20	22,94	132,00
	Чай с сахаром	392	180	0,04	0,01	6,99	28,00
	Хлеб пшеничный		40	2,30	0,30	14,44	71,00
Итого			400	5,74	4,51	44,37	231,00
Итого за день			1500	41,89	48,87	200,67	1412,39

день 9

Приём пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г) для детей с 1 года до 3 лет			
			для от 1 до 3 лет	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Каша манная молочная с м/с	168	160	2,32	4,96	24,08	157,00
	Чай с сахаром	392	160	0,04	0,01	6,99	28,00
	Бутерброд с маслом	1	30	2,58	5,32	14,00	130,00
Итого			350	4,74	10,29	45,07	315,00
2 завтрак	Фрукты банана - яблоко	368	100	1,05	0,35	14,70	66,00
Итого			100	1,05	0,35	14,70	66,00
Обед	Суп гречневый	80	150	1,42	1,96	10,49	66,34
	Тефтели мясные в т/с	287	100	20,80	16,33	18,50	237,00
	Пюре из свеклы	324	40	0,53	2,47	3,11	36,84
	Компот из сушеных фруктов	376	120	0,33	0,01	20,80	84,75
	Хлеб пшеничный		20	2,30	0,30	14,49	71,00
	Хлеб ржаной		20	1,98	0,36	10,02	52,00
Итого			450	27,36	21,43	77,41	547,93
Полдник	Молоко кипяченое	401	160	4,35	7,75	6,30	76,00
	Булочка с повидлом		40	1,50	2,92	13,56	139,00
Итого			200	5,85	10,67	19,86	215,00
Ужин	Блины печеные с маслом и сахаром	447	220	3,12	4,69	39,11	219,20
	Чай с сахаром	392	180	0,04	0,01	6,99	28,00
Итого			400	3,16	4,70	46,10	247,20
Итого за день			1500	42,16	50,49	203,14	1391,13

день 10							
Приём пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г) для детей с 1 года до 3 лет			
			дети от 1 до 3 лет	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Вермишель отварная с м/с	205	170	4,68	3,36	27,25	171,00
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2,00	10,63	70,00
	Кондитерское изделие		30	1,50	2,92	13,60	129,00
Итого			350	8,52	8,28	51,48	370,00
2 завтрак	Витаминизированный напиток - витамин	399	100	0,75	0,36	15,15	64,00
Итого			100	0,75	0,36	15,15	64,00
Обед	Шш	94	120	1,36	4,86	5,35	62,00
	Жаркое по - домашнему	276	125	7,54	9,55	10,18	156,00
	Консервированный зеленый горошек	33	55	0,95	2,72	5,27	49,46
	Компот из сушеных фруктов	376	110	0,33	0,01	20,80	84,75
	Хлеб пшеничный		20	2,30	0,30	14,49	71,00
	Хлеб ржаной		20	1,98	0,36	10,02	52,00
Итого			450	14,46	17,80	66,11	475,21
Подавик	Кисло-молочный продукт	401	160	3,58	4,08	7,58	85,00
	Булочка	2	40	2,09	3,03	20,00	113,50
Итого			200	5,67	7,11	27,58	198,50
Ужин	Суп молочный гречневый	94	180	4,67	8,97	20,94	126,00
	Чай с сахаром	392	180	0,04	0,01	6,99	28,00
	Хлеб пшеничный		40	2,30	0,30	14,49	71,00
Итого			400	7,01	9,28	42,42	225,00
Итого за день			1500	36,41	42,83	202,74	1236,51
Итого за 5 дней				208,91	239,57	1026,59	7037,56
Среднее значение				41,78	47,90	205,32	1407,51
Итого за 10 дней				424,23	484,74	2088,55	14114,55
Среднее значение				42,42	48,47	208,86	1411,46
Содержание белков, жиров,				3,01	3,434328406	14,79714635	