

**Ежедневное меню основного питания
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад комбинированного вида № 9» города Сорочинска Оренбургской области
на 03 апреля 2024 года**

Возрастная категория: 1.5-3 лет

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 10 часов

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергитическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---|------------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша манная молочная с маслом | 150 | 7,1 | 4,4 | 17,9 | 145 | 42 |
| | Чай с молоком | 180 | 0,12 | - | 6,8 | 28,6 | 52 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,08 | 1,2 | 15,8 | 61,8 | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,1 | 3,8 | 0,1 | 44,6 | |
| Итого на завтрак | | 355 | 8,4 | 9,4 | 40,6 | 280 | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 150 | 2,1 | 0,1 | 10,15 | 70 | 49 |
| Итого на второй завтрак | | 150 | 2,1 | 0,1 | 10,15 | 70 | |
| Обед | Салат из свеклы растительным маслом | 40 | 2,6 | 6,7 | 9 | 80 | 29 |
| | Суп вермишелевый на мясокостном бульоне | 150 | 2,92 | 1,45 | 13,55 | 115,5 | 1,10 |
| | Рыба тушёная с овощами | 50 | 4,9 | 8,3 | 7,55 | 105,9 | 17 |
| | Картофельное пюре | 110 | 2,5 | 1,6 | 18,1 | 95,6 | 25 |
| | Хлеб ржаной | 55 | 1,08 | 1,2 | 15,8 | 61,8 | |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,7 | - | 7,05 | 31,2 | 48 |
| Итого на обед | | 555 | 14,7 | 19,25 | 71,05 | 490 | |
| Полдник | Пирожок | 50 | 3,5 | 2 | 15,3 | 107,5 | 54 |
| | Молоко | 150 | 2,8 | 5,05 | 15,15 | 102,5 | 46 |
| Итого на полдник | | 200 | 6,3 | 7,05 | 30,45 | 210 | |
| Итого за весь день: | | 1260 | 31,5 | 35,8 | 152,25 | 1050 | |

Возрастная категория: 3 – 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергитическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---|------------------|----------------------|-------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша манная молочная с маслом | 200 | 7,5 | 7 | 25,5 | 195 | 42 |
| | Чай с молоком | 180 | 2,12 | - | 10,8 | 58,6 | 52 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,08 | 1,2 | 15,8 | 61,8 | |
| | Масло сливочное | 7 | 0,1 | 3,8 | 0,1 | 44,6 | |
| Итого на завтрак | | 412 | 10,8 | 12 | 52,2 | 360 | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 180 | 2,7 | 0,8 | 13,05 | 90 | 49 |
| Итого на второй завтрак | | 180 | 2,7 | 0,8 | 13,05 | 90 | |
| Обед | Салат из свеклы растительным маслом | 60 | 3,5 | 7,8 | 15 | 135 | 29 |
| | Суп вермишелевый на мясокостном бульоне | 180 | 3,92 | 3,9 | 18,05 | 128,2 | 1,10 |
| | Рыба тушёная с овощами | 80 | 5 | 8,5 | 11,55 | 128,9 | 17 |
| | Картофельное пюре | 130 | 4,2 | 1,6 | 23,45 | 110,6 | 25 |
| | Хлеб ржаной | 73 | 1,08 | 1,2 | 15,8 | 61,8 | |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 1,2 | - | 7,5 | 65,5 | 48 |
| Итого на обед | | 703 | 18,9 | 23 | 91,35 | 630 | |
| Полдник | Пирожок | 70 | 3,5 | 2 | 15,3 | 107,5 | 54 |
| | Молоко | 180 | 4,6 | 7 | 23,85 | 162,5 | 46 |
| Итого на полдник | | 250 | 8,1 | 9 | 39,15 | 270 | |
| Итого за весь день: | | 1545 | 40,5 | 44,8 | 195,75 | 1350 | |