

Ежедневное меню основного питания
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад комбинированного вида № 9» города Сорочинска Оренбургской области
на 22 марта 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 «Дружба» | 150 | 6.7 | 4.4 | 17.9 | 125 | 45 |
| | Какао | 180 | 0.5 | - | 6.8 | 48.6 | 50 |
| | 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 | 8.38 | 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 | Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне | 150 | 3.8 | 10.5 | 29.4 | 125.4 | 7 |
| | Тефтели | 60 | 4.8 | 6.1 | 7.65 | 98 | 16 |
| | Соус | 25 | 1.05 | 0.8 | 2.95 | 33.7 | 23 |
| | Гречневая каша | 110 | 2.77 | 1 | 1.9 | 82.9 | 60 |
| | 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 | | 590 | 14.7 | 20.1 | 71.05 | 490 |
| Полдник | Вафли | 50 | 3.5 | 2 | 15.3 | 107.5 | |
| | Ряженка | 150 | 2.8 | 5.05 | 15.15 | 102.5 | |
| Итого на полдник | | 200 | 6.3 | 7.05 | 30.45 | 210 | |
| Итого за весь день: | | 1295 | 31.48 | 36.65 | 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 «Дружба» | 200 | 7.8 | 7 | 25.2 | 158 | 45 |
| | Какао | 180 | 1.82 | - | 11.1 | 95.6 | 50 |
| | 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 | | | | | | | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне | 180 | 4.8 | 12.5 | 36.25 | 135.5 | 7 |
| | Тефтели | 70 | 5.9 | 7 | 13.65 | 117.5 | 16 |
| | Соус | 25 | 1.5 | 0.8 | 4.95 | 65.5 | 27 |
| | Гречневая каша | 130 | 2.92 | 1 | 3.9 | 95.2 | 23 |
| | 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 | | 718 | 18.9 | 23 | 91.35 | 630 | |
| Полдник | Вафли | 50 | 3.5 | 2 | 15.3 | 107.5 | |
| | Ряженка | 200 | 4.6 | 7 | 23.85 | 162.5 | |
| Итого на полдник | | 250 | 8.1 | 9 | 39.15 | 270 | |
| Итого за весь день: | | 1560 | 40.5 | 44.8 | 195.75 | 1350 | |