

Ежедневное меню основного питания
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад комбинированного вида № 9» города Сорочинска Оренбургской области
на 29 января 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 кукурузная вязкая	150	4.2	1.2	17.8	86.4	36
	Яйцо варёное (1 шт.)	40	1.3	1.5	0.4	32.5	45
	Чай с сахаром	180	0.12	-	6.4	28.6	51
	Хлеб пшеничный	20	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
	Сыр	5	1.6	1.7	0.1	26.1	
Итого на завтрак		400	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 капусты и моркови с растительным маслом	40	0.8	2	3.3	37.7	35
	Суп крестьянский с крупой	150	1.8	3.65	11.3	86.5	1,3
	Гуляш из отварного мяса с подливом	50	4.8	7.7	5.8	171.6	20
	Макаронны отварные	110	3.6	1.9	22.3	84.6	24
	Хлеб ржаной	55	3	1.1	21.3	78.4	
	Кисель	150	0.7	-	7.05	31.2	53
Итого на обед		555	14.7	16.35	71.05	490	
Полдник	Молоко	150	2.5	3.05	14.35	104.2	46
	Пирожок с повидлом	50	3.8	6.35	16.1	105.8	59
Итого на полдник		200	6.3	9.4	30.45	210	
Итого за весь день:		1305	31.5	35.25	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 кукурузная вязкая	200	5.6	2	27.4	150.4	36
	Яйцо варёное (1 шт.)	40	2.3	3.3	0.4	38.5	45
	Чай с сахаром	180	0.12	-	8.4	38.6	51
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	7	0.1	3.8	0.1	44.6	
	Сыр	5	1.6	1.7	0.1	26.1	
Итого на завтрак		457	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 капусты и моркови с растительным маслом	60	0.9	2.5	9.1	57.5	35
	Суп крестьянский с крупой	180	2.3	7.8	13.4	106.5	1,3
	Гуляш из отварного мяса с подливом	70	7.3	9.3	8.3	210.9	20
	Макароны отварные	130	3.9	2.3	28.4	135.1	24
	Хлеб ржаной	73	3	1.1	21.1	78.4	
	Кисель	180	1.5	-	11.05	41.6	53
Итого на обед		693	18.9	23	91.35	630	
Полдник	Молоко	200	4.3	2.65	23.05	164.2	46
	Пирожок с повидлом	50	3.8	6.35	16.1	105.8	59
Итого на полдник		250	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день:		1580	40.5	44.8	195.75	1350	