

Ежедневное меню основного питания
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад комбинированного вида № 9» города Сорочинска Оренбургской области
на 30 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)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	7.1	4.4	17.9	136	37
	Кофейный напиток	180	0.12	-	6.8	37.6	47
	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 моркови с сахаром	40	0.8	2	3.3	47.7	34
	Суп свекольный на мясокостном бульоне	150	1.8	2.65	11.3	80.5	4
	Фрикадельки рыбные	50	4.8	10.7	5.8	130.5	18
	Соус	25	1.1	0.65	4.2	26.1	27
	Картофельное пюре	110	2.5	1.6	18.1	95.6	25
	Хлеб ржаной	55	3	1.1	21.3	78.4	
	Компот из сухофруктов	150	0.7	-	7.05	31.2	48
Итого на обед		580	14.7	18.7	71.05	490	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	3.5	2	15.3	107.5	60
	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:		1285	31.5	35.25	152.25	1050	

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	9.1	7	27.9	186	37
	Кофейный напиток	180	0.52	-	8.4	67.6	47
	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 моркови с сахаром	60	0.9	2.5	9.5	80.5	34
	Суп свекольный на мясокостном бульоне	180	1.9	5.3	20.5	118.5	4
	Фрикадельки рыбные	70	7.9	12.5	9.1	140.5	18
	Соус	25	1.1	0.65	4.2	26.1	27
	Картофельное пюре	130	2.9	2	19.45	120.5	25
	Хлеб ржаной	73	3	1.1	21.1	78.4	
	Компот из сухофруктов	180	1.2	-	7.5	65.5	48
Итого на обед		718	18.9	24.05	91.35	630	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	3.5	2	15.3	107.5	60
	Ряженка	180	4.6	7	23.85	162.5	
Итого на полдник		250	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день:		1560	40.5	45.85	195.75	1350	