

**Ежедневное меню основного питания
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад комбинированного вида № 9» города Сорочинска Оренбургской области
на 31 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 полтавская молочная с маслом	150	6,8	4,4	17,9	125	39
	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	8,48	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	Луковый салат	40	0,8	2	6,3	57	30
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	150	2,8	3,05	23,4	91,5	6
	Плов с мясом	200	9,24	12,45	18,5	248,5	14
	Хлеб ржаной	55	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Кисель	150	0,7	-	7,05	31,2	53
Итого на обед		595	14,62	18,7	71,05	490	
Полдник	Булка	50	3,8	4	16,1	107,5	57
	Молоко	150	2,5	3,05	14,35	102,5	46
Итого на полдник		200	6,3	7,05	30,45	210	
Итого за весь день:		1300	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 полтавская молочная с маслом	200	7,8	7	25,2	158	39
	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	Луковый салат	60	1,5	2,5	11,6	90,5	30
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	180	4,82	5,3	26,4	130,5	6
	Плов с мясом	200	10	14	26,5	305,6	14
	Хлеб ржаной	73	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Кисель	180	1,5	-	11,05	41,6	53
Итого на обед		693	18,9	23	91,35	630	
Полдник	Булка	70	3,8	6,35	16,1	105,8	57
	Молоко	180	4,3	2,65	16,1	164,2	46
Итого на полдник		250	8,1	9	39,15	270	
Итого за весь день:		1535	40,5	44,8	195,75	1350	