

**Ежедневное меню основного питания**  
**муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения**  
**«Детский сад комбинированного вида № 9» города Сорочинска Оренбургской области**  
**на 10 января 2024 года**

**Возрастная категория:** 1.5-3 лет

**Длительность пребывания детей в образовательной организации:** 10 часов

| <b>Название блюда</b>                    | <b>Масса</b> | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b> | <b>Углеводы</b> | <b>Энергетическая ценность<br/>ккал</b> |
|--|--------------|--------------|-------------|-----------------|---|
| <b>Завтрак</b>                           |              |              |             |                 |   |
| Масло сливочное (порциями)               | 5            | 0.1          | 5.1         | 0.1             | 46.3                                    |
| Каша жидкая молочная манная              | 150          | 4            | 4.3         | 19              | 130.7                                   |
| Какао с молоком                          | 180          | 3.1          | 2.3         | 9.9             | 72.9                                    |
| Хлеб пшеничный                           | 20           | 1.5          | 0.2         | 9.8             | 46.9                                    |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>355</b>   | <b>8.7</b>   | <b>11.9</b> | <b>38.8</b>     | <b>296.8</b>                            |
| <b>Второй завтрак</b>                    |              |              |             |                 |   |
| Сок фруктовый                            | 150          | 0.5          | 0.1         | 10.1            | 43.3                                    |
| <b>Итого за Второй завтрак</b>           | <b>150</b>   | <b>0.5</b>   | <b>0.1</b>  | <b>10.1</b>     | <b>43.3</b>                             |
| <b>Обед</b>                              |              |              |             |                 |   |
| Салат из белокочанной капусты с морковью | 40           | 0.7          | 4           | 3.9             | 54.4                                    |
| Свекольник                               | 150          | 1.3          | 1.9         | 7.9             | 54.4                                    |
| Каша перловая рассыпчатая                | 130          | 3.2          | 3.9         | 22.4            | 137.2                                   |
| Гуляш из говядины                        | 50           | 8.5          | 8.3         | 1.9             | 116.1                                   |
| Кисель                                   | 150          | 0.2          | 0.1         | 11              | 45.5                                    |
| Хлеб ржаной                              | 55           | 4.8          | 0.9         | 24.4            | 124.7                                   |
| <b>Итого за Обед</b>                     | <b>575</b>   | <b>18.7</b>  | <b>19.1</b> | <b>71.5</b>     | <b>532.3</b>                            |
| <b>Полдник</b>                           |              |              |             |                 |   |
| Крендель сахарный                        | 50           | 3.3          | 5.9         | 25.2            | 166.7                                   |
| Молоко 2.5%                              | 150          | 5.8          | 5           | 9.6             | 106.6                                   |
| <b>Итого за Полдник</b>                  | <b>200</b>   | <b>9.1</b>   | <b>10.9</b> | <b>34.8</b>     | <b>273.3</b>                            |
| <b>Итого за день</b>                     | <b>1280</b>  | <b>37</b>    | <b>42</b>   | <b>155.2</b>    | <b>1145.7</b>                           |

## Возрастная категория: 3-7 лет

| Название блюда                           | Масса<br>г  | Белки<br>г  | Жиры<br>г   | Углеводы<br>г | Энергетическая ценность<br>ккал |
|--|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                           |             |             |             |               |                                 |
| Масло сливочное (порциями)               | 7           | 0.1         | 5.1         | 0.1           | 46.3                            |
| Каша жидкая молочная манная              | 200         | 5.3         | 5.7         | 25.3          | 174.2                           |
| Какао с молоком                          | 180         | 3.1         | 2.3         | 9.9           | 72.9                            |
| Хлеб пшеничный                           | 25          | 1.9         | 0.2         | 12.3          | 58.6                            |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>412</b>  | <b>10.4</b> | <b>13.3</b> | <b>47.6</b>   | <b>352</b>                      |
| <b>Второй завтрак</b>                    |             |             |             |               |                                 |
| Сок фруктовый                            | 180         | 0.5         | 0.1         | 10.1          | 43.3                            |
| <b>Итого за Второй завтрак</b>           | <b>180</b>  | <b>0.5</b>  | <b>0.1</b>  | <b>10.1</b>   | <b>43.3</b>                     |
| <b>Обед</b>                              |             |             |             |               |                                 |
| Салат из белокочанной капусты с морковью | 60          | 1.2         | 7.1         | 6.7           | 95.1                            |
| Свекольник                               | 180         | 1.6         | 2.3         | 9.5           | 65.3                            |
| Каша перловая рассыпчатая                | 130         | 3.8         | 4.6         | 26.4          | 162.2                           |
| Гуляш из говядины                        | 70          | 11.9        | 11.6        | 2.7           | 162.5                           |
| Кисель                                   | 180         | 0.2         | 0.1         | 11            | 45.5                            |
| Хлеб ржаной                              | 73          | 4.8         | 0.9         | 24.4          | 124.7                           |
| <b>Итого за Обед</b>                     | <b>693</b>  | <b>23.5</b> | <b>26.6</b> | <b>80.7</b>   | <b>655.3</b>                    |
| <b>Полдник</b>                           |             |             |             |               |                                 |
| Крендель сахарный                        | 70          | 4.7         | 8.2         | 35.2          | 233.4                           |
| Молоко 2.5%                              | 200         | 5.8         | 5           | 9.6           | 106.6                           |
| <b>Итого за Полдник</b>                  | <b>270</b>  | <b>10.5</b> | <b>13.2</b> | <b>44.8</b>   | <b>340</b>                      |
| <b>Итого за день</b>                     | <b>1555</b> | <b>44.9</b> | <b>53.2</b> | <b>183.2</b>  | <b>1390.6</b>                   |