

Ежедневное меню основного питания
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад комбинированного вида № 9» города Сорочинска Оренбургской области
на 10 февраля 2025 года

Возрастная категория: 1.5-3 лет

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 10 часов

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал
Завтрак					
Сыр твердых сортов в нарезке	5	1.2	1.5	0	17.9
Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
Каша вязкая молочная кукурузная	150	5.4	6.9	33	215.8
Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Итого за Завтрак	360	8.2	12.2	48.6	337.1
Второй завтрак					
Сок фруктовый	150	0.4	0.1	9.1	41.3
Итого за Второй завтрак	150	0.4	0.1	9.1	41.3
Обед					
Салат из белокочанной капусты	40	1	4.1	4.2	57.2
Суп крестьянский с крупой (крупa рисовая)	150	3.7	4.3	8.5	87.7
Макароны отварные	110	3.9	3.6	24.1	144.3
Гуляш из говядины	50	8.5	8.3	1.9	116.1
Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Хлеб ржаной	55	3.6	0.7	18.4	93.9
Итого за Обед	555	21.1	21	71.9	559.9
Полдник					
Молоко 2.5%	150	4.4	3.8	7.2	80
Запеканка творожная	50	9.9	3.6	7.4	101.4
Итого за Полдник	200	14.3	7.4	14.6	181.4
Итого за день	1265	44	40.7	144.2	1119.7

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюда		Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Сыр твердых сортов в нарезке	10	1.4	1.8	0		21.5
Масло сливочное (порциями)	7	0.1	5.1	0.1		46.3
Каша вязкая молочная кукурузная	200	6.9	8.7	41.8		273.4
Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7		23.5
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3		58.6
Итого за Завтрак	422	10.4	15.8	59.9		423.3
Второй завтрак						
Сок фруктовый	180	0.5	0.1	10.1		43.3
Итого за Второй завтрак	180	0.5	0.1	10.1		43.3
Обед						
Салат из белокочанной капусты	70	1.8	7.1	7.3		100.1
Суп крестьянский с крупой (крупяная рисовая)	180	5	5.8	11.3		116.9
Макароны отварные	130	3.9	3.6	24.1		144.3
Гуляш из говядины	70	11.9	11.6	2.7		162.5
Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8		72.9
Хлеб ржаной	73	4.8	0.9	24.4		124.7
Итого за Обед	703	28	29.1	90.8		721.4
Полдник						
Запеканка из творога	70	29.68	10.7	22.31		304.2
Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6		106.6
Итого за Полдник	270	35.48	15.7	31.91		410.8
				189.5		
Итого за день	1575	74.18	60.6	1		1598.8