

Ежедневное меню основного питания
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад комбинированного вида № 9» города Сорочинска Оренбургской области
на 11 октября 2024 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					
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
Итого за Завтрак	355	8.7	11.9	38.8	296.8
Второй завтрак					
Сок фруктовый	150	0.5	0.1	10.1	43.3
Итого за Второй завтрак	150	0.5	0.1	10.1	43.3
Обед					
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
Итого за Обед	575	18.7	19.1	71.5	532.3
Полдник					
Крендель сахарный	50	3.3	5.9	25.2	166.7
Молоко 2.5%	150	5.8	5	9.6	106.6
Итого за Полдник	200	9.1	10.9	34.8	273.3
Итого за день	1280	37	42	155.2	1145.7

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Завтрак					
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
Итого за Завтрак	412	10.4	13.3	47.6	352
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 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
Итого за Обед	693	23.5	26.6	80.7	655.3
Полдник					
Крендель сахарный	70	4.7	8.2	35.2	233.4
Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
Итого за Полдник	270	10.5	13.2	44.8	340
Итого за день	1555	44.9	53.2	183.2	1390.6