

Ежедневное меню основного питания
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад комбинированного вида № 9» города Сорочинска Оренбургской области
на 19 ноября 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					
Каша жидкая молочная рисовая	150	4	4.1	21.5	138.4
Какао с молоком	180	3.1	2.3	9.9	72.9
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Яйцо вареное (1 шт.)	40	4.8	4	0.3	56.6
Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
Итого за Завтрак	395	13.4	14.2	41.6	347.8
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					
Морковь отварная дольками	40	0.5	1.3	2.8	25.1
Суп с рыбными консервами (сайра)	150	4.4	5.1	9.4	101
Картофельное пюре	110	2.3	3.9	14.5	102.2
Котлета из говядины	60	9.1	8.7	8.2	147.6
Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9
Итого за Обед	565	20.9	19.4	76.8	565.5
Полдник					
Ватрушка с творогом	50	8.2	10.3	15	185.7
Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
Итого за Полдник	200	12.6	14.1	21.3	262.1
Итого за день	1310	47.4	47.8	149.8	1218.7

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 рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
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	452	15.2	17	51.3	418.9
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					
Морковь отварная дольками	60	1	2.3	4.8	43.9
Суп с рыбными консервами (сайра)	180	5.9	6.8	12.5	134.6
Картофельное пюре	130	2.7	4.6	17.2	120.8
Котлета из говядины	70	14.6	13.9	13.1	236.2
Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Хлеб пшеничный	73	5.5	0.6	35.9	171.1
Итого за Обед	693	30.1	28.2	101.3	702.9
Полдник					
Ватрушка творожная	70	8.24	10.3	15.01	185.7
Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
Итого за Полдник	270	14.04	15.3	23.41	287.5
Итого за день	1565	59.84	60.6	186.11	1452.6

7 0.1 5.1 0.1 46.3