

**Ежедневное меню основного питания**  
**муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения**  
**«Детский сад комбинированного вида № 9» города Сорочинска Оренбургской области**  
**на 20 января 2025 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 ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>9.5</b>	<b>10.6</b>	<b>44.3</b>	<b>311.1</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
Рассольник домашний	150	2.3	3.1	6.2	65.7
Плов из отварной говядины	150	11.5	11.1	29	261.6
Кисель	150	0.2	0.1	9.2	37.9
Хлеб ржаной	55	3.6	0.7	18.4	93.9
<b>Итого за Обед</b>	<b>545</b>	<b>18.3</b>	<b>19</b>	<b>66.7</b>	<b>513.5</b>
<b>Полдник</b>					
Вафли	50	2	15.3	31.3	270.5
Молоко 2.5%	150	5.8	5	9.6	106.6
<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>7.8</b>	<b>20.3</b>	<b>40.9</b>	<b>377.1</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1250</b>	<b>36.1</b>	<b>50</b>	<b>162</b>	<b>1245</b>

**Возрастная категория: 3-7 лет**

<b>Название блюда</b>	<b>Масса г</b>	<b>Белки г</b>	<b>Жиры г</b>	<b>Углеводы г</b>	<b>Энергетическая ценность ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
Масло сливочное (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3
Макароны отварные с сыром	200	9.5	8.2	34.4	249.3
Чай с сахаром	180	0.1	0	6.1	24.8
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>412</b>	<b>11.6</b>	<b>13.5</b>	<b>52.9</b>	<b>379</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
Рассольник домашний	180	2.6	3.3	6.7	66.7
Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.7	348.8
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>24.1</b>	<b>26.1</b>	<b>87.5</b>	<b>680.8</b>
<b>Полдник</b>					
Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
Вафли с жиросодержащими начинками	50	2	15.3	31.3	270.5
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>7.8</b>	<b>20.3</b>	<b>40.9</b>	<b>377.1</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1535</b>	<b>82.1</b>	<b>60</b>	<b>191.4</b>	<b>1480.2</b>