

**Ежедневное меню основного питания**  
**муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения**  
**«Детский сад комбинированного вида № 9» города Сорочинска Оренбургской области**  
**на 26 ноября 2024 года**

Возрастная категория: 1.5-3 лет

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 10 часов

Название блюда

| <b>Завтрак</b>                           | <b>Масса</b> | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b> | <b>Углеводы</b> | <b>Энергетическая ценность<br/>ккал</b> |
|--|--------------|--------------|-------------|-----------------|---|
| Масло сливочное (порциями)               | 5            | 0            | 3.6         | 0.1             | 33                                      |
| Каша жидкая молочная овсяная             | 150          | 5.1          | 5.6         | 18.5            | 144.5                                   |
| Кофейный напиток с молоком               | 180          | 2.7          | 2.1         | 9.3             | 66.8                                    |
| Хлеб пшеничный                           | 20           | 1.5          | 0.2         | 9.8             | 46.9                                    |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>355</b>   | <b>9.3</b>   | <b>14.8</b> | <b>46.3</b>     | <b>364.4</b>                            |
| <b>Второй завтрак</b>                    |              |              |             |                 |   |
| Сок фруктовый                            | 150          | 0.4          | 0.1         | 9.1             | 41.3                                    |
| <b>Итого за Второй завтрак</b>           | <b>150</b>   | <b>0.4</b>   | <b>0.1</b>  | <b>9.1</b>      | <b>41.3</b>                             |
| <b>Обед</b>                              |              |              |             |                 |   |
| Салат из белокочанной капусты с морковью | 40           | 0.7          | 4           | 3.9             | 54.4                                    |
| Суп гороховый                            | 150          | 4.3          | 3.1         | 11.2            | 83.2                                    |
| Картофельное пюре                        | 110          | 2.3          | 3.9         | 14.5            | 102.2                                   |
| Тефтели рыбные (минтай)                  | 50           | 6.4          | 4           | 6.3             | 86.8                                    |
| Соус красный основной                    | 25           | 0.8          | 0.6         | 2.2             | 17.7                                    |
| Кисель                                   | 150          | 0.2          | 0.1         | 9.2             | 37.9                                    |
| Хлеб пшеничный                           | 55           | 4.2          | 0.4         | 27.1            | 128.9                                   |
| <b>Итого за Обед</b>                     | <b>580</b>   | <b>18.9</b>  | <b>16.1</b> | <b>74.4</b>     | <b>511.1</b>                            |
| <b>Полдник</b>                           |              |              |             |                 |   |
| Булочка ванильная                        | 50           | 3.9          | 3.4         | 25.4            | 147.4                                   |
| Ряженка 2.5%                             | 150          | 4.4          | 3.8         | 6.3             | 76.4                                    |
| <b>Итого за Полдник</b>                  | <b>200</b>   | <b>8.3</b>   | <b>7.2</b>  | <b>31.7</b>     | <b>223.8</b>                            |
| <b>Итого за день</b>                     | <b>1285</b>  | <b>36.9</b>  | <b>38.2</b> | <b>161.5</b>    | <b>1140.6</b>                           |

Возрастная категория: 3-7 лет

|  | Масса       | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая ценность<br>ккал |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                           |             |              |              |               |                                 |
| Масло сливочное (порциями)               | 7           | 0.1          | 5.1          | 0.1           | 46.3                            |
| Каша жидкая молочная овсяная             | 200         | 6.8          | 7.4          | 24.6          | 192.7                           |
| Кофейный напиток с молоком               | 180         | 2.7          | 2.1          | 9.3           | 66.8                            |
| Хлеб пшеничный                           | 25          | 1.9          | 0.2          | 12.3          | 58.6                            |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>412</b>  | <b>11.5</b>  | <b>14.8</b>  | <b>46.3</b>   | <b>364.4</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 | 70          | 1.2          | 7.1          | 6.7           | 95.1                            |
| Суп гороховый                            | 180         | 4.7          | 3.2          | 11.4          | 93.2                            |
| Картофельное пюре                        | 130         | 2.7          | 4.6          | 17.2          | 120.8                           |
| Тефтели рыбные (минтай)                  | 70          | 9            | 5.6          | 8.9           | 121.5                           |
| Соус красный основной                    | 25          | 0.8          | 0.6          | 2.2           | 17.7                            |
| Кисель                                   | 180         | 0.2          | 0.1          | 11            | 45.5                            |
| Хлеб пшеничный                           | 73          | 5.5          | 0.6          | 35.9          | 171.1                           |
| <b>Итого за Обед</b>                     | <b>728</b>  | <b>24.1</b>  | <b>21.8</b>  | <b>90</b>     | <b>650.3</b>                    |
| <b>Полдник</b>                           |             |              |              |               |                                 |
| Булочка ванильная                        | 70          | 4.68         | 4.03         | 30.46         | 177                             |
| Ряженка 2.5%                             | 200         | 5.8          | 5            | 8.4           | 101.8                           |
| <b>Итого за Полдник</b>                  | <b>270</b>  | <b>10.48</b> | <b>9.03</b>  | <b>38.86</b>  | <b>278.8</b>                    |
| <b>Итого за день</b>                     | <b>1590</b> | <b>46.58</b> | <b>45.73</b> | <b>185.26</b> | <b>1336.8</b>                   |

