

**Ежедневное меню основного питания**  
**муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения**  
**«Детский сад комбинированного вида № 9» города Сорочинска Оренбургской области**  
**на 27 января 2025 года**

**Возрастная категория:** 1.5-3 лет

**Длительность пребывания детей в образовательной организации:** 10 часов

| Название блюда                             | Масса       | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Энергетическая ценность<br>ккал |
|--------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                             |             |             |             |              |                                 |
| 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                            |
| <b>Итого за Завтрак</b>                    | <b>360</b>  | <b>8.2</b>  | <b>12.2</b> | <b>48.6</b>  | <b>337.1</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              | 40          | 1           | 4.1         | 4.2          | 57.2                            |
| Суп крестьянский с крупой (крупка 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                            |
| <b>Итого за Обед</b>                       | <b>555</b>  | <b>21.1</b> | <b>21</b>   | <b>71.9</b>  | <b>559.9</b>                    |
| <b>Полдник</b>                             |             |             |             |              |                                 |
| Молоко 2.5%                                | 150         | 4.4         | 3.8         | 7.2          | 80                              |
| Запеканка творожная                        | 50          | 9.9         | 3.6         | 7.4          | 101.4                           |
| <b>Итого за Полдник</b>                    | <b>200</b>  | <b>14.3</b> | <b>7.4</b>  | <b>14.6</b>  | <b>181.4</b>                    |
| <b>Итого за день</b>                       | <b>1265</b> | <b>44</b>   | <b>40.7</b> | <b>144.2</b> | <b>1119.7</b>                   |

Возрастная категория: 3-7 лет

| Название блюда                               |      | Масса<br>г | Белки<br>г | Жиры<br>г | Углеводы<br>г | Энергетическая ценность<br>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                          |