

Ежедневное меню основного питания
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад комбинированного вида № 9» города Сорочинска Оренбургской области
на 30 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 ккал
Завтрак					
Каша жидкая молочная пшенная	150	5.8	7.1	26.4	192.4
Кофейный напиток с молоком	180	2.7	2.1	9.3	66.8
Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Итого за Завтрак	355	10	13	45.6	339.1
Второй завтрак					
Сок фруктовый	150	0.4	0.1	9.1	41.3
Итого за Второй завтрак	150	0.4	0.1	9.1	41.3
Обед					
Морковь в нарезке	40	0.9	0.1	4.8	23.6
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3.6	1.6	11.6	75.6
Голубцы ленивые	180	15.2	13.8	11.5	230.9
Кисель	150	0.2	0.1	9.2	37.9
Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9
Итого за Обед	575	24.1	16	64.2	496.9
Полдник					
Ватрушка с повидлом	50	3.1	1.4	32.4	154.4
Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
Итого за Полдник	200	7.5	5.2	38.7	230.8
Итого за день	1280	42	34.3	157.6	1108.1

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 пшенная	200	5.8	7.1	26.4	192.4
Кофейный напиток с молоком	180	2.7	2.1	9.3	66.8
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Итого за Завтрак	412	10.5	14.5	48.1	364.1
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 в нарезке	60	0.9	0.1	4.8	23.6
Суп картофельный с макаронными изделиями (вариант 2)	180	4.3	2	14	90.8
Голубцы ленивые	200	16.9	15.3	12.8	256.6
Кисель	180	0.2	0.1	11	45.5
Хлеб пшеничный	73	5.5	0.6	35.9	171.1
Итого за Обед	693	27.8	18.1	78.5	587.6
Полдник					
Ватрушка с повидлом	70	3.73	1.67	38.85	185.4
Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
Итого за Полдник	270	9.53	6.67	47.25	287.2
Итого за день	1548	48.33	39.37	183.95	1282.2