

**Ежедневное меню основного питания**  
**муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения**  
**«Детский сад комбинированного вида № 9» города Сорочинска Оренбургской области**  
**на 30 октября 2024 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<br/>ккал</b> |
|------------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|---|
| <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                                      |
| Суп молочный с рисом         | 150          | 3.7          | 3.4         | 13.8            | 100.1                                   |
| Какао с молоком              | 180          | 3.1          | 2.3         | 9.9             | 72.9                                    |
| Хлеб пшеничный               | 20           | 1.5          | 0.2         | 9.8             | 46.9                                    |
| Итого за Завтрак             | 360          | 9.5          | 11          | 33.6            | 270.8                                   |
| <b>Второй завтрак</b>        |              |              |             |                 |   |
| Сок фруктовый                | 150          | 0.4          | 0.1         | 9.1             | 41.3                                    |
| Итого за Второй завтрак      | 150          | 0.4          | 0.1         | 9.1             | 41.3                                    |
| <b>Обед</b>                  |              |              |             |                 |   |
| Салат из свеклы отварной     | 40           | 0.8          | 2.7         | 4.6             | 45.7                                    |
| Суп картофельный с клецками  | 150          | 3.5          | 2.5         | 8.5             | 70.2                                    |
| Жаркое по-домашнему          | 180          | 18.1         | 16.9        | 15.5            | 286.1                                   |
| Компот из смеси сухофруктов  | 150          | 0.4          | 0           | 14.8            | 60.7                                    |
| Хлеб ржаной                  | 55           | 3.6          | 0.7         | 18.4            | 93.9                                    |
| Итого за Обед                | 575          | 26.4         | 22.8        | 61.8            | 556.6                                   |
| <b>Полдник</b>               |              |              |             |                 |   |
| Творожник песочный           | 50           | 5.99         | 6.4         | 20.2            | 162.6                                   |
| Молоко 2.5%                  | 150          | 4.4          | 3.8         | 7.2             | 80                                      |
| Итого за Полдник             | 200          | 10.39        | 10.2        | 27.4            | 242.6                                   |
| Итого за день                | 1285         | 46.69        | 44.1        | 131.9           | 1111.3                                  |

**Возрастная категория: 3-7 лет**

| <b>Название блюда</b>          | <b>Масса<br/>г</b> | <b>Белки<br/>г</b> | <b>Жиры<br/>г</b> | <b>Углеводы<br/>г</b> | <b>Энергетическая ценность<br/>ккал</b> |
|--------------------------------|--------------------|--------------------|-------------------|-----------------------|---|
| Масло сливочное (порциями)     | 7                  | 0.1                | 5.1               | 0.1                   | 46.3                                    |
| Сыр твердых сортов в нарезке   | 10                 | 2.3                | 3                 | 0                     | 35.8                                    |
| Суп молочный с рисом           | 200                | 4.9                | 4.5               | 18.4                  | 133.5                                   |
| Какао с молоком                | 180                | 3.1                | 2.3               | 9.9                   | 72.9                                    |
| Хлеб пшеничный                 | 25                 | 1.9                | 0.2               | 12.3                  | 58.6                                    |
| <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>422</b>         | <b>12.3</b>        | <b>15.1</b>       | <b>40.7</b>           | <b>345.6</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 свеклы отварной       | 60                 | 0.8                | 2.7               | 4.6                   | 45.7                                    |
| Суп картофельный с клецками    | 180                | 3.5                | 2.5               | 8.5                   | 70.2                                    |
| Жаркое по-домашнему            | 200                | 20.1               | 18.8              | 17.2                  | 317.9                                   |
| Компот из смеси сухофруктов    | 180                | 0.4                | 0                 | 17.8                  | 72.9                                    |
| Хлеб ржаной                    | 73                 | 4.8                | 0.9               | 24.4                  | 124.7                                   |
| <b>Итого за Обед</b>           | <b>693</b>         | <b>29.6</b>        | <b>24.9</b>       | <b>72.5</b>           | <b>631.4</b>                            |
| <b>Полдник</b>                 |                    |                    |                   |                       |   |
| Творожник песочный             | 70                 | 5.99               | 6.45              | 20.17                 | 162.6                                   |
| Молоко 2.5%                    | 200                | 5.8                | 5                 | 9.6                   | 106.6                                   |
| <b>Итого за Полдник</b>        | <b>270</b>         | <b>11.79</b>       | <b>11.45</b>      | <b>29.77</b>          | <b>269.22</b>                           |
| <b>Итого за день</b>           | <b>1565</b>        | <b>54.9</b>        | <b>51.55</b>      | <b>154.87</b>         | <b>1289.5</b>                           |