

**Ежедневное меню основного питания**  
**муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения**  
**«Детский сад комбинированного вида № 9» города Сорочинска Оренбургской области**  
**на 31 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 |
|------------------------------------------|-------|-------|------|----------|---------------------------------|
| Сыр твердых сортов в нарезке             | 5     | 1.2   | 1.5  | 0        | 17.9                            |
| Масло сливочное (порциями)               | 5     | 0     | 3.6  | 0.1      | 33                              |
| Каша "Дружба"                            | 150   | 3.7   | 4.4  | 18       | 126.7                           |
| Чай с молоком и сахаром                  | 180   | 1.3   | 1    | 7.7      | 45.2                            |
| Хлеб пшеничный                           | 20    | 1.5   | 0.2  | 9.8      | 46.9                            |
| Итого за Завтрак                         | 360   | 7.7   | 10.7 | 35.6     | 269.7                           |
| Второй завтрак                           |       |       |      |          |                                 |
| Сок фруктовый                            | 150   | 0.5   | 0.1  | 10.1     | 43.3                            |
| Итого за Второй завтрак                  | 150   | 0.5   | 0.1  | 10.1     | 43.3                            |
| Обед                                     |       |       |      |          |                                 |
| Салат из белокочанной капусты с морковью | 40    | 0.7   | 4    | 3.9      | 54.4                            |
| Щи из свежей капусты со сметаной         | 150   | 3.5   | 4.2  | 4.3      | 69.2                            |
| Каша гречневая рассыпчатая               | 110   | 6     | 4.7  | 26.4     | 171.4                           |
| Тефтели из говядины с рисом              | 60    | 6.6   | 6.7  | 6.1      | 111                             |
| Соус красный основной                    | 25    | 0.7   | 0.5  | 1.8      | 14.1                            |
| 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                            | 590   | 21.5  | 20.8 | 75.7     | 574.7                           |
| Полдник                                  |       |       |      |          |                                 |
| Молоко 2.5%                              | 150   | 4.4   | 3.8  | 7.2      | 80                              |
| Печенье                                  | 50    | 3.8   | 4.9  | 37.2     | 207.9                           |
| Итого за Полдник                         | 200   | 8.2   | 8.7  | 44.4     | 287.9                           |
| Итого за день                            | 1300  | 37.9  | 40.3 | 165.8    | 1175.6                          |

Возрастная категория: 3-7 лет

| Название блюда                           | Масса<br>г | Белки<br>г | Жиры<br>г | Углеводы<br>г | Энергетическая ценность<br>ккал |
|------------------------------------------|------------|------------|-----------|---------------|---------------------------------|
| Масло сливочное (порциями)               | 7          | 0.1        | 5.1       | 0.1           | 46.3                            |
| Сыр твердых сортов в нарезке             | 10         | 2.3        | 3         | 0             | 35.8                            |
| Каша "Дружба"                            | 200        | 5          | 5.9       | 24            | 168.9                           |
| Чай с молоком и сахаром                  | 180        | 1.3        | 1         | 7.7           | 45.2                            |
| Хлеб пшеничный                           | 25         | 1.9        | 0.2       | 12.3          | 58.6                            |
| Итого за Завтрак                         | 422        | 10.6       | 15.2      | 44.1          | 354.8                           |
| 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 с морковью | 60         | 1.2        | 7.1       | 6.7           | 95.1                            |
| Щи из свежей капусты со сметаной         | 180        | 4.7        | 5.6       | 5.7           | 92.2                            |
| Каша гречневая рассыпчатая               | 130        | 7.1        | 5.5       | 31.1          | 202.5                           |
| Тефтели из говядины с рисом              | 70         | 13         | 13.2      | 7.3           | 199.7                           |
| Соус красный основной                    | 25         | 0.7        | 0.5       | 1.8           | 14.1                            |
| 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                            | 718        | 31.9       | 32.8      | 94.8          | 801.2                           |
| Полдник                                  |            |            |           |               |                                 |
| Молоко 2.5%                              | 200        | 5.8        | 5         | 9.6           | 106.6                           |
| Печенье                                  | 50         | 3.8        | 4.9       | 37.2          | 207.9                           |
| Итого за Полдник                         | 250        | 9.6        | 9.9       | 46.8          | 314.5                           |
| Итого за день                            | 1570       | 52.6       | 58        | 195.8         | 1513.8                          |