

**Ежедневное меню основного питания**  
**муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения**  
**«Детский сад комбинированного вида № 9» города Сорочинска Оренбургской области**  
**на 31 марта 2025 года**

**Возрастная категория:** 1.5-3 лет

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

| рецептура | Название блюда                 | Масса       | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Энергетическая ценность<br>ккал |
|-----------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------------------------|
|           | <b>Завтрак</b>                 |             |             |             |              |                                 |
| Пром.     | Масло сливочное<br>(порциями)  | 5           | 0           | 3.6         | 0.1          | 33                              |
| 54-3г     | Макароны отварные с<br>сыром   | 150         | 7.9         | 6.8         | 28.7         | 207.7                           |
| 54-2гн    | Чай с сахаром                  | 180         | 0.1         | 0           | 5.7          | 23.5                            |
| Пром.     | Хлеб пшеничный                 | 20          | 1.5         | 0.2         | 9.8          | 46.9                            |
|           | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>355</b>  | <b>9.5</b>  | <b>10.6</b> | <b>44.3</b>  | <b>311.1</b>                    |
|           | <b>Второй завтрак</b>          |             |             |             |              |                                 |
| Пром.     | Сок фруктовый                  | 150         | 0.5         | 0.1         | 10.1         | 43.3                            |
|           | <b>Итого за Второй завтрак</b> | <b>150</b>  | <b>0.5</b>  | <b>0.1</b>  | <b>10.1</b>  | <b>43.3</b>                     |
|           | <b>Обед</b>                    |             |             |             |              |                                 |
| 54-4с     | Рассольник домашний            | 150         | 2.3         | 3.1         | 6.2          | 65.7                            |
| 54-11м    | Плов из отварной<br>говядины   | 150         | 11.5        | 11.1        | 29           | 261.6                           |
| 54-22хн   | Кисель                         | 150         | 0.2         | 0.1         | 9.2          | 37.9                            |
| Пром.     | Хлеб ржаной                    | 55          | 3.6         | 0.7         | 18.4         | 93.9                            |
|           | <b>Итого за Обед</b>           | <b>505</b>  | <b>17.6</b> | <b>15</b>   | <b>62.8</b>  | <b>459.1</b>                    |
|           | <b>Полдник</b>                 |             |             |             |              |                                 |
| Пром.     | Вафли                          | 50          | 2           | 15.3        | 31.3         | 270.5                           |
| Пром.     | Молоко 2.5%                    | 150         | 5.8         | 5           | 9.6          | 106.6                           |
|           | <b>Итого за Полдник</b>        | <b>200</b>  | <b>7.8</b>  | <b>20.3</b> | <b>40.9</b>  | <b>377.1</b>                    |
|           | <b>Итого за день</b>           | <b>1210</b> | <b>35.4</b> | <b>46</b>   | <b>158.1</b> | <b>1190.6</b>                   |

Возрастная категория: 3-7 лет

| рецептура | Название блюда                           | Масса       | Белки       | Жиры        | Углевод<br>ы | Энергетическая ценность<br>ккал |
|-----------|------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------------------------|
|           | <b>Завтрак</b>                           |             |             |             |              |                                 |
| 54-19з    | Масло сливочное (порциями)               | 7           | 0.1         | 5.1         | 0.1          | 46.3                            |
| 54-3г     | Макароны отварные с сыром                | 200         | 9.5         | 8.2         | 34.4         | 249.3                           |
| 54-2гн    | Чай с сахаром                            | 180         | 0.1         | 0           | 6.1          | 24.8                            |
| Пром.     | Хлеб пшеничный                           | 25          | 1.9         | 0.2         | 12.3         | 58.6                            |
|           | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>412</b>  | <b>11.6</b> | <b>13.5</b> | <b>52.9</b>  | <b>379</b>                      |
|           | <b>Второй завтрак</b>                    |             |             |             |              |                                 |
| Пром.     | 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>                              |             |             |             |              |                                 |
| 54-8з     | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60          | 1.2         | 7.1         | 6.7          | 95.1                            |
| 54-4с     | Рассольник домашний                      | 180         | 2.6         | 3.3         | 6.7          | 66.7                            |
| 54-11м    | Плов из отварной говядины                | 200         | 15.3        | 14.7        | 38.7         | 348.8                           |
| 54-22хн   | Кисель                                   | 180         | 0.2         | 0.1         | 11           | 45.5                            |
| Пром.     | Хлеб ржаной                              | 73          | 4.8         | 0.9         | 24.4         | 124.7                           |
|           | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>693</b>  | <b>24.1</b> | <b>26.1</b> | <b>87.5</b>  | <b>680.8</b>                    |
|           | <b>Полдник</b>                           |             |             |             |              |                                 |
| Пром.     | Молоко 2.5%                              | 200         | 5.8         | 5           | 9.6          | 106.6                           |
| Пром.     | Вафли с жиросодержащими начинками        | 50          | 2           | 15.3        | 31.3         | 270.5                           |
|           | <b>Итого за Полдник</b>                  | <b>250</b>  | <b>7.8</b>  | <b>20.3</b> | <b>40.9</b>  | <b>377.1</b>                    |
|           | <b>Итого за день</b>                     | <b>1535</b> | <b>82.1</b> | <b>60</b>   | <b>191.4</b> | <b>1480.2</b>                   |

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       |
| Макароны отварные с сыром  | 200        | 9.5         | 8.2         | 34.4        | 249.3      |
| Чай с сахаром              | 180        | 0.1         | 0           | 6.1         | 24.8       |
| Хлеб пшеничный             | 25         | 1.9         | 0.2         | 12.3        | 58.6       |
| <b>Итого за Завтрак</b>    | <b>412</b> | <b>11.6</b> | <b>13.5</b> | <b>52.9</b> | <b>379</b> |

**Второй завтрак**

|                                |            |            |            |             |             |
|--------------------------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|
| 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> |

**Обед**

|                                          |            |             |             |             |              |
|------------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Салат из белокочанной капусты с морковью | 60         | 1.2         | 7.1         | 6.7         | 95.1         |
| Рассольник домашний                      | 180        | 2.6         | 3.3         | 6.7         | 66.7         |
| Плов из отварной говядины                | 200        | 15.3        | 14.7        | 38.7        | 348.8        |
| Кисель                                   | 180        | 0.2         | 0.1         | 11          | 45.5         |
| Хлеб ржаной                              | 73         | 4.8         | 0.9         | 24.4        | 124.7        |
| <b>Итого за Обед</b>                     | <b>633</b> | <b>22.9</b> | <b>19.0</b> | <b>80.8</b> | <b>585.7</b> |

**Полдник**

|                                   |            |            |             |             |              |
|-----------------------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|
| Молоко 2.5%                       | 200        | 5.8        | 5           | 9.6         | 106.6        |
| Вафли с жиросодержащими начинками | 50         | 2          | 15.3        | 31.3        | 270.5        |
| <b>Итого за Полдник</b>           | <b>250</b> | <b>7.8</b> | <b>20.3</b> | <b>40.9</b> | <b>377.1</b> |

|                      |             |             |             |              |               |
|----------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| <b>Итого за день</b> | <b>1475</b> | <b>80.9</b> | <b>52.9</b> | <b>184.7</b> | <b>1385.1</b> |
|----------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|