

Ежедневное меню основного питания
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад комбинированного вида № 9» города Сорочинска Оренбургской области
на 17 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 ккал
	Завтрак					
Пром.	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-3г	Макароны отварные с 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
	Итого за Завтрак	355	9.5	10.6	44.3	311.1
	Второй завтрак					
Пром.	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					
54-4с	Рассольник домашний	150	2.3	3.1	6.2	65.7
54-11м	Плов из отварной 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
	Итого за Обед	505	17.6	15	62.8	459.1
	Полдник					
Пром.	Вафли	50	2	15.3	31.3	270.5
Пром.	Молоко 2.5%	150	5.8	5	9.6	106.6
	Итого за Полдник	200	7.8	20.3	40.9	377.1
	Итого за день	1210	35.4	46	158.1	1190.6

Возрастная категория: 3-7 лет

рецептура	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность ккал
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	412	11.6	13.5	52.9	379
	Второй завтрак					
Пром.	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					
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
	Итого за Обед	693	24.1	26.1	87.5	680.8
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	250	7.8	20.3	40.9	377.1
	Итого за день	1535	82.1	60	191.4	1480.2

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
Итого за Завтрак	412	11.6	13.5	52.9	379

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
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
Итого за Обед	633	22.9	19.0	80.8	585.7

Полдник

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

Итого за день	1475	80.9	52.9	184.7	1385.1
----------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------