

Ежедневное меню основного питания
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад комбинированного вида № 9» города Сорочинска Оренбургской области
на 01 октября 2024 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					
Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
Каша жидкая молочная овсяная	150	5.1	5.6	18.5	144.5
Кофейный напиток с молоком	180	2.7	2.1	9.3	66.8
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Итого за Завтрак	355	9.3	14.8	46.3	364.4
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					
Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0.7	4	3.9	54.4
Суп гороховый	150	4.3	3.1	11.2	83.2
Картофельное пюре	110	2.3	3.9	14.5	102.2
Тефтели рыбные (минтай)	50	6.4	4	6.3	86.8
Соус красный основной	25	0.8	0.6	2.2	17.7
Кисель	150	0.2	0.1	9.2	37.9
Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9
Итого за Обед	580	18.9	16.1	74.4	511.1
Полдник					
Булочка ванильная	50	3.9	3.4	25.4	147.4
Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
Итого за Полдник	200	8.3	7.2	31.7	223.8
Итого за день	1285	36.9	38.2	161.5	1140.6

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 овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
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	11.5	14.8	46.3	364.4
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	70	1.2	7.1	6.7	95.1
Суп гороховый	180	4.7	3.2	11.4	93.2
Картофельное пюре	130	2.7	4.6	17.2	120.8
Тефтели рыбные (минтай)	70	9	5.6	8.9	121.5
Соус красный основной	25	0.8	0.6	2.2	17.7
Кисель	180	0.2	0.1	11	45.5
Хлеб пшеничный	73	5.5	0.6	35.9	171.1
Итого за Обед	728	24.1	21.8	90	650.3
Полдник					
Булочка ванильная	70	4.68	4.03	30.46	177
Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
Итого за Полдник	270	10.48	9.03	38.86	278.8
Итого за день	1590	46.58	45.73	185.26	1336.8