

Ежедневное меню основного питания
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад комбинированного вида № 9» города Сорочинска Оренбургской области
на 10 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	0.1	5.1	0.1	46.3
Каша жидкая молочная гречневая	150	6	4.7	26.4	171.4
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	10.3	12.1	45.6	331.4
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 свеклы отварной	40	0.9	3.1	5.3	53.3
Суп из овощей с фрикадельками мясными	150	6.5	4.5	10.4	108.6
Капуста тушеная с мясом	180	19.8	19.8	12	305.5
Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	17.8	72.9
Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9
Итого за Обед	575	31.8	27.8	72.6	669.2
Полдник					
Запеканка из творога с морковью	50	5.2	3.1	8.7	83.2
Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
Итого за Полдник	200	9.6	6.9	15	159.6
Итого за день	1280	52.2	46.9	143.3	

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал
Масло сливочное (порциями)	7	0.1	0.1	5.1	46.3
Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
Кофейный напиток с молоком	180	2.9	2.2	9.8	70.7
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Итого за Завтрак	412	12	13.3	48.9	362.9
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 свеклы отварной	60	0.9	3.1	5.3	53.3
Суп из овощей с фрикадельками мясными	180	8.6	6.1	13.9	144.9
Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4
Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Хлеб пшеничный	73	5.5	0.6	35.9	171.1
Итого за Обед	693	37.4	31.8	86.2	781.6
Полдник					
Запеканка из творога с морковью	70	7.3	4.3	12.2	116.5
Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
Итого за Полдник	270	13.1	9.3	20.6	218.3
Итого за день	1555	63	64.5	165.8	1406.1