

Ежедневное меню
2 день Основного 10-дневного меню
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	15.04.2025г.
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша пшённая (молоко, крупа пшено, масло сливочное, сахар)	140	209	6	9	27
	Какао с молоком (молоко, сахар, какао-порошок)	180	98	3	2	17
	Бутерброд с маслом, с сыром (хлеб городской, сыр голландский, масло сливочное)	35	107	3	4	13
итого за завтрак		355	414	12	15	57
Завтрак 2	Кефир	150	89	4	5	6
итого за 2 завтрак		150	89	4	5	6
Обед	Свекольник со сметаной (свёкла, картофель, томатная паста, лук репчатый, кура, морковь, масло растительное, сметана)	150	109	3	6	11
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	110	183	6	6	27
	Оладьи из печени по-кунцевски (печень говяжья, мука пшеничная, масло растительное, яйцо, соль йодированная)	60	181	11	11	10
	Соус томатный (томатная паста, мука пшеничная, масло сливочное, сахар (песок), соль йодированная)	30	27		1	3
	Напиток морковно-яблочный (морковь, яблоко, сахар, лимон)	150	43			10
	Хлеб ржаной	40	68	3		13
итого за обед		540	611	23	24	74
Полдник	Пряники	35	126	2	2	24
	Сок	200	92	1		20
итого за полдник		235	218	3	2	44
Ужин	Салат картофельный с огурцами солёными с репчатым луком и зелёным горошком	160	175	1	15	9
	Котлета рыбная	60	90	9	3	6
	Чай с сахаром	150	20			5
	Хлеб пшеничный	30	70	2		15
	Фрукты	95	44			11
итого за ужин		495	399	12	18	46
Итого за день:		1775	1731	54	64	227

Ежедневное меню
2 день Основного 10-дневного меню
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	15.04.2025г.
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша пшённая (молоко, крупа пшено, масло сливочное, сахар)	160	238	7	11	30
	Какао с молоком (молоко, сахар, какао-порошок)	200	109	3	2	19
	Бутерброд с маслом, с сыром (хлеб городской, сыр голландский, масло сливочное)	40	123	4	5	15
итого за завтрак		400	470	14	18	64
Завтрак 2	Кефир	200	118	6	6	8
итого за 2 завтрак		200	118	6	6	8
Обед	Свекольник со сметаной (свёкла, картофель, томатная паста, лук репчатый, кура, морковь, масло растительное, сметана)	180	130	4	7	14
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	130	217	7	7	31
	Оладьи из печени по-кунцевски (печень говяжья, мука пшеничная, масло растительное, яйцо, соль йодированная)	80	242	14	15	14
	Соус томатный (томатная паста, мука пшеничная, масло сливочное, сахар (песок), соль йодированная)	50	45		2	5
	Напиток морковно-яблочный (морковь, яблоки, сахар)	180	52			12
	Хлеб ржаной	50	85	3	1	17
	итого за обед	670	771	28	32	93
Полдник	Пряники	50	180	3	4	35
	Сок	200	92	1		20
итого за полдник		250	272	4	4	55
Ужин	Салат картофельный с огурцами солёными, с репчатым луком и зелёным горошком (картофель, огурец солёный, масло растительное, лук репчатый, зелёный горошек)	200	219	2	19	11
	Котлета рыбная (минтай, хлеб городской, молоко, яйцо, масло сливочное, соль йодированная)	80	120	12	4	8
	Чай с сахаром(сахар, чай чёрный байховый)	200	27			7
	Хлеб пшеничный	40	94	3		20
	Фрукты	100	46			11
	итого за ужин	620	506	17	23	57
Итого за день:		2140	2137	69	83	277