

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	21.04.2025г.
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша пшѐнная (молоко, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	130	194	6	9	25
	Чай с сахаром (сахар, чай чѐрный байховый)	150	20			5
	Бутерброд с маслом (хлеб городской, масло сливочное)	30	88	2	3	13
	Фрукты	95	44			11
итого за завтрак		405	346	8	12	54
Завтрак 2	Молоко кипячѐнное	150	72	4	3	7
итого за 2 завтрак		150	72	4	3	7
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем (картофель, макароны, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	150	68	2	2	12
	Фрикадельки мясные для супов (мясо свинина, лук репчатый, масло растительное, яйцо, соль йодированная)	20	59	4	5	
	Плов из отварной куры (кура, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	150	283	11	9	33
	Салат из квашеной капусты с репчатым луком (квашеная капуста, лук репчатый, масло растительное)	30	35	1	3	1
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	150	92			25
	Хлеб ржаной	40	68	3		13
итого за обед		540	605	21	19	84
Полдник	Сок	200	92	1		20
	Булочка молочная (мука пшеничная, молоко, масло растительное, дрожжи сухие, соль йодированная)	40	182	4	8	25
итого за полдник		240	274	5	8	45
	Пудинг творожный запечѐнный (крупа манная, творог, сахар, яйцо, масло сливочное, соль йодированная)	130	261	19	12	20
	Соус сладкий (джем, мука пшеничная, вода)	30	40	2	2	4
	Кофейный напиток с молоком (молоко, сахар, кофейный напиток)	160	88	4	3	13
	Хлеб пшеничный	30	70	2		15
	Морковь с зелѐным горошком и растительным маслом (морковь, зелѐный горошек, растительное масло)	50	60	1	5	3
итого за ужин		400	519	28	22	55
Итого за день:		1735	1816	66	64	238

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	21.04.2025г.
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша пшѐнная (молоко, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	150	223	6	10	29
	Чай с сахаром (сахар, чай чѐрный байховый)	180	25			6
	Бутерброд с маслом (хлеб городской, масло сливочное)	35	103	2	3	16
	Фрукты	100	46			11
итого за завтрак		465	397	8	13	62
Завтрак 2	Молок кипячѐнное	200	96	5	4	9
итого за 2 завтрак		200	96	5	4	9
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем (картофель, макароны, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	180	81	2	2	14
	Фрикадельки мясные для супов (мясо свинина, лук репчатый, масло растительное, яйцо, соль йодированная)	30	88	6	7	
	Плов из отварной куры (кура, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	180	340	13	10	40
	Салат из квашеной капусты с репчатым луком (квашеная капуста, лук репчатый, масло растительное)	50	59	1	5	2
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	200	123	1		34
	Хлеб ржаной	50	85	3	1	17
итого за обед		690	776	26	25	107
Полдник	Сок	200	92	1		20
	Булочка молочная (мука пшеничная, молоко, масло растительное, дрожжи сухие, соль йодированная)	50	227	4	10	31
итого за полдник		250	319	5	10	51
	Пудинг творожный запечѐнный (крупа манная, творог, сахар, яйцо, масло сливочное, соль йодированная)	150	301	22	13	23
	Соус сладкий (джем, мука пшеничная, вода)	50	67	4	3	7
	Кофейный напиток с молоком (молоко, сахар, кофейный напиток)	180	100	4	3	14
	Хлеб пшеничный	40	94	3		20
	Морковь с зелѐным горошком и растительным маслом (морковь, зелѐный горошек, растительное масло)	60	72	1	6	4
итого за ужин		480	634	34	25	68
Итого за день:		2085	2222	78	77	297

