

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	22.04.2025г.
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша пшеничная жидкая (молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	130	148	4	6	20
	Какао с молоком (молоко, сахар, какао-порошок)	150	82	2	2	14
	Бутерброд с маслом, с сыром (хлеб городской, сыр голландский, масло сливочное)	35	107	3	4	13
	Фрукты	95	44			11
итого за завтрак		410	381	9	12	58
Завтрак 2	Кефир	150	89	4	5	6
итого за 2 завтрак		150	89	4	5	6
Обед	Суп с клецками (картофель, мука пшеничная, лук репчатый, морковь, сметана, масло растительное, соль йодированная)	150	133	6	4	18
	Рагу овощное (картофель, морковь, капуста белокачанная, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	120	108	2	5	14
	Оладьи из печени по-кунцевски (печень говяжья, мука пшеничная, масло растительное, яйцо, соль йодированная)	60	181	11	11	10
	Компот из яблок с лимоном (яблоки, сахар, лимон)	150	61			15
	Хлеб ржаной	40	68	3		13
итого за обед		520	551	22	20	70
Полдник	Напиток морковно-яблочный (морковь, яблоко, сахар, лимон)	180	52			12
	Пряники	35	126	2	2	24
итого за полдник		215	178	2	2	36
Ужин	Салат из отварной свёклы с зелёным горошком (свёкла, масло растительное, соль йодированная, зелёный горошек)	60	70	1	5	5
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	150	134	4	3	23
	Тефтели рыбные (минтай, хлеб городской, яйцо, соль йодированная)	60	63	9	1	4
	Чай с сахаром (сахар, чай чёрный байховый)	150	20			5
	Хлеб пшеничный	30	70	2		15
итого за ужин		450	357	16	9	52
Итого за день:		1745	1556	53	48	222

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	22.04.2025г.
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша пшеничная жидкая (молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	150	171	4	7	23
	Какао с молоком (молоко, сахар, какао-порошок)	180	98	3	2	17
	Бутерброд с маслом, с сыром (хлеб городской, сыр голландский, масло сливочное)	40	123	4	5	15
	Фрукты	100	46			11
итого за завтрак		470	438	11	14	66
Завтрак 2	Кефир	200	118	6	6	8
итого за 2 завтрак		200	118	6	6	8
Обед	Суп с клецками (картофель, мука пшеничная, лук репчатый, морковь, сметана, масло растительное, соль йодированная)	180	160	7	5	21
	Рагу овощное (картофель, морковь, капуста белокачанная, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	150	135	2	6	17
	Оладьи из печени по-кунцевски (печень говяжья, мука пшеничная, масло растительное, яйцо, соль йодированная)	80	242	14	15	14
	Компот из яблок с лимоном (яблоки, сахар, лимон)	200	81			20
	Хлеб ржаной	50	85	3	1	17
итого за обед		660	703	26	27	89
Полдник	Напиток морковно-яблочный (морковь, яблоко, сахар, лимон)	200	57			14
	Пряники	60	216	4	4	41
итого за полдник		260	273	4	4	55
Ужин	Салат из отварной свёклы с зелёным горошком (свёкла, масло растительное, соль йодированная, зелёный горошек)	80	93	1	7	7
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	180	161	4	4	27
	Тефтели рыбные (минтай, хлеб городской, яйцо, соль йодированная)	80	84	11	2	6
	Чай с сахаром (сахар, чай чёрный байховый)	200	27			7
	Хлеб пшеничный	40	94	3		20
итого за ужин		580	459	19	13	67
Итого за день:		2170	1991	66	64	285