

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	23.04.2025г.
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Омлет натуральный (яйцо, молоко, масло сливочное)	130	194	12	15	3
	Чай сладкий с молоком (молоко, сахар, чай чёрный байховый)	150	62	2	1	11
	Бутерброд с маслом, с джемом (хлеб городской, масло сливочное, джем)	35	97	2	2	18
	Морковь с зелёным горошком и растительным маслом(морковь, горошек зелёный, растительное масло)	40	48		4	2
итого за завтрак		355	401	16	22	34
Завтрак 2	Молоко кипячённое	150	72	4	3	7
итого за 2 завтрак		150	72	4	3	7
Обед	Рассольник Ленинградский (картофель, крупа перловая, сметана, морковь, мясо свинина, огурец солёный, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	150	95	4	7	4
	Капуста тушёная (капуста белокачанная, томатная паста, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	110	61	2		12
	Котлета мясная (мясо свинины, мясо говядины, молоко, хлеб городской, яйцо, масло растительное)	60	234	13	17	8
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	150	92			25
	Хлеб ржаной	40	68	3		13
итого за обед		510	550	22	24	62
Полдник	Сок	200	92	1		20
	Булочка молочная (мука пшеничная, молоко, соль йодированная, дрожжи сухие, масло растительное)	40	182	4	8	25
итого за полдник		240	274	5	8	45
Ужин	Сырники из творога запечённые со сметаной (творог, мука пшеничная, сахар, яйцо, сметана, масло сливочное)	130	302	17	14	26
	Фрукты	95	44			11
	Кисель (кисель, сахар)	180	93			23
	Хлеб пшеничный	30	70	2		15
итого за ужин		435	509	19	14	75
Итого за день:		1690	1806	66	71	223

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	23.04.2025г.
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Омлет натуральный (яйцо, молоко, масло сливочное)	150	224	14	17	4
	Чай сладкий с молоком (молоко, сахар, чай чёрный байховый)	200	83	2	2	15
	Бутерброд с маслом, с джемом (хлеб городской, масло сливочное, джем)	40	111	2	2	21
	Морковь с зелёным горошком и растительным маслом(морковь, горошек зелёный, растительное масло)	50	60	1	5	3
итого за завтрак		440	478	19	26	43
Завтрак 2	Молоко кипячённое	200	96	5	4	9
итого за 2 завтрак		200	96	5	4	9
Обед	Рассольник Ленинградский (картофель, крупа перловая, сметана, морковь, мясо свинина, огурец солёный, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	180	114	5	9	4
	Капуста тушёная (капуста белокачанная, томатная паста, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	130	72	3		15
	Котлета мясная (мясо свинины, мясо говядины, молоко, хлеб городской, яйцо, масло растительное)	80	311	17	23	11
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	180	111			30
	Хлеб ржаной	50	85	3	1	17
	итого за обед	620	693	28	33	77
Полдник	Сок	200	92	1		20
	Булочка молочная (мука пшеничная, молоко, соль йодированная, дрожжи сухие, масло растительное)	50	227	4	10	31
итого за полдник		250	319	5	10	51
Ужин	Сырники из творога запечённые со сметаной(творог, мука пшеничная, сахар, яйцо, сметана, масло сливочное)	150	348	19	17	30
	Фрукты	100	46			11
	Кисель (кисель, сахар)	180	93			23
	Хлеб пшеничный	40	94	3		20
итого за ужин		470	581	22	17	84
Итого за день:		1980	2167	79	90	264