

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	24.04.2025г.
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша манная жидкая (молоко, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	130	120	4	5	15
	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	353	9	11	53
Завтрак 2	Кисломолочный напиток (йогурт)	150	135	5	4	17
итого за 2 завтрак		150	135	5	4	17
Обед	Борщ с капустой и с картофелем (капуста белокочанная, свёкла, картофель, томатная паста, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, сахар, соль йодированная)	150	89	3	6	7
	Картофельная запеканка с мясом (картофель, яйцо, мясо свинины, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	150	239	11	13	21
	Соус сметанный (сметана, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная)	30	47	1	4	1
	Компот из яблок с лимоном (яблоки, сахар, лимон)	150	61			15
	Хлеб ржаной	40	68	3		13
итого за обед		520	504	18	23	57
Полдник	Напиток морковно-яблочный (морковь, яблоко, сахар, лимон)	160	46			11
	Коржик молочный (мука пшеничная, яйцо, сахар, соль йодированная, масло сливочное, масло растительное, молоко)	40	198	3	9	26
итого за полдник		200	244	3	9	37
Ужин	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная, масло сливочное)	120	108	3	3	18
	Свёкла долькой	30	13			3
	Суфле из кур (Мясо кури, молоко, яйца, растительное масло, соль йодированная)	60	177	14	13	1
	Соус томатный	30	27		1	3
	Чай с сахаром (сахар, чай чёрный байховый)	150	20			5
	Хлеб пшеничный	30	70	2		15
итого за ужин		420	415	19	17	45
Итого за день:		1700	1651	54	64	209

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	24.04.2025г.
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша манная жидкая (молоко, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	150	139	5	6	18
	Какао с молоком (молоко, сахар, какао-порошок)	180	98	3	2	179
	Бутерброд с маслом, с сыром (хлеб городской, сыр голландский, масло сливочное)	40	123	4	5	15
	Фрукты	100	46			11
итого за завтрак		470	406	12	13	61
Завтрак 2	Кисломолочный напиток (йогурт)	180	162	5	5	20
итого за 2 завтрак		180	162	5	5	20
Обед	Борщ с капустой и с картофелем (капуста белокочанная, свёкла, картофель, томатная паста, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, сахар, соль йодированная)	200	119	4	7	9
	Картофельная запеканка с мясом (картофель, яйцо, мясо свинины, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	180	287	13	15	25
	Соус сметанный (сметана, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная)	50	79	1	7	2
	Компот из яблок с лимоном (яблоки, сахар, лимон)	180	73			18
	Хлеб ржаной	50	85	3	1	17
итого за обед		660	643	21	30	71
Полдник	Напиток морковно-яблочный (морковь, яблоко, сахар, лимон)	200	57			14
	Коржик молочный (мука пшеничная, яйцо, сахар, соль йодированная, масло сливочное, масло растительное, молоко)	50	247	4	11	33
итого за полдник		250	304	4	11	47
Ужин	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	150	134	4	3	23
	Суфле из кур (Мясо кури, молоко, яйца, растительное масло, соль йодированная)	80	236	18	17	2
	Соус томатный	40	36		2	4
	Свёкла долькой	40	17	1		4
	Чай с сахаром (сахар, чай чёрный байховый)	200	27			7
	Хлеб пшеничный	40	94	3		20
итого за ужин		550	544	26	22	60
Итого за день:		2110	2059	68	81	259