

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	25.04.2025г.
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша ячневая (молоко, крупа ячневая, масло сливочное, сахар)	130	141	4	6	18
	Кофейный напиток с молоком (молоко, сахар, кофейный напиток)	150	83	3	2	12
	Бутерброд с маслом, с джемом (хлеб городской, масло сливочное, джем)	35	97	2	2	18
	Фрукты	95	44			11
итого за завтрак		410	365	9	10	59
Завтрак 2	Молоко кипячённое	150	72	4	3	7
итого за 2 завтрак		150	72	4	3	7
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем (капуста белокачанная, картофель, мясо свинины, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль йодированная)	150	81	2	5	6
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная)	120	145	3	5	21
	Мясные ёжики в томатном соусе (мясо свинина, крупа рис, томатная паста, мука пшеничная, масло сливочное, сахар (песок), соль йодированная)	60	176	11	10	10
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	150	92			25
	Хлеб ржаной	40	68	3		13
		520	562	19	20	75
итого за обед		520	562	19	20	75
Полдник	Сок	200	92	1		20
	Пряники	35	126	2	2	24
итого за полдник		235	218	3	2	44
Ужин	Оладьи из печени по-кунцевски (печень говяжья, мука пшеничная, масло растительное, яйцо, соль йодированная)	60	181	11	11	10
	Рис отварной (крупа рис, масло сливочное)	130	177	3	5	29
	Соус сметанный (сметана, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная)	30	47	1	4	1
	Чай с сахаром (сахар, чай чёрный байховый)	150	20			5
	Хлеб пшеничный	30	70	2		15
итого за ужин		400	495	17	20	60
Итого за день:		1715	1712	52	55	245

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	25.04.2025г.
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша ячневая (молоко, крупа ячневая, масло сливочное, сахар)	150	163	4	7	21
	Кофейный напиток с молоком (молоко, сахар, кофейный напиток)	180	100	4	3	14
	Бутерброд с маслом, с джемом (хлеб городской, масло сливочное, джем)	40	95	1	3	17
	Фрукты	100	46			11
итого за завтрак		470	404	9	13	63
Завтрак 2	Молоко кипячённое	180	87	5	4	8
итого за 2 завтрак		180	87	5	4	8
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем (капуста белокочанная, картофель, мясо свинины, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль йодированная)	180	97	3	6	8
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная)	110	133	3	5	20
	Мясные ёжики в томатном соусе (мясо свинины, крупа рис, томатная паста, мука пшеничная, масло сливочное, сахар (песок), соль йодированная)	80	235	15	14	13
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	180	111			30
	Хлеб ржаной	50	85	3	1	17
итого за обед		600	661	24	26	88
Полдник	Сок	200	92	1		20
	Пряники	50	180	3	4	35
итого за полдник		250	272	4	4	55
Ужин	Оладьи из печени по-кунцевски (печень говяжья, мука пшеничная, масло растительное, яйцо, соль йодированная)	80	242	14	15	14
	Рис отварной (крупа рис, масло сливочное)	150	205	4	6	34
	Соус сметанный (сметана, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная)	50	79	1	7	2
	Чай с сахаром (сахар, чай чёрный байховый)	180	25			6
	Хлеб пшеничный	40	94	3		20
итого за ужин		500	645	22	28	76
Итого за день:		2000	2069	64	75	290