

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	20.01.2025г.
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша «Геркулес» жидкая (молоко, крупа геркулес, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	150	171	5	7	22
	Чай с сахаром (сахар, чай чёрный байховый)	150	61	3	1	11
	Бутерброд с маслом (хлеб городской, масло сливочное)	30	91	2	4	12
	Морковь с зелёным горошком и растительным маслом(морковь, зелёный горошек, растительное масло)	30	24	2	2	2
итого за завтрак		360	347	10	14	47
Завтрак 2	Сок	100	46	1	-	9
итого за 2 завтрак		100	46	1	-	9
Обед	Суп харчо со сметаной (крупа рисовая, морковь, свинина, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, чеснок, сметана)	150	165	4	8	18
	Салат из квашеной капусты с репчатым луком (капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное)	30	33	-	3	1
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная)	110	130	2	5	19
	Гуляш из свинины (свинина, томат паста, морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль йодированная)	50	133	8	10	3
	Компот из яблок с лимоном (яблоки, сахар, лимон)	150	80	-	-	19
	Хлеб ржаной	40	70	3	-	13
итого за обед		530	611	17	26	73
Полдник	Молоко кипячённое	150	79	4	4	7
	Булочка домашняя (мука пшеничная, молоко, масло растительное, сахар, яйцо, дрожжи сухие)	50	142	5	1	28
итого за полдник		200	221	9	5	35
Ужин	Запеканка рисовая с творогом (рис, творог, молоко, сахар, яйцо, сметана, масло сливочное)	130	226	7	7	33
	Джем фруктовый	30	80	-	-	21
	Кофейный напиток с молоком (молоко, сахар, кофейный напиток)	150	59	2	2	12
	Хлеб пшеничный	30	71	2	-	15
	Фрукты	95	45	-	-	9
итого за ужин		435	481	11	9	90
Итого за день:		1625	1706,00	48	54	255

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	20.01.2025г.
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша «Геркулес» жидкая (молоко, крупа геркулес, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	180	206	6	8	26
	Чай с сахаром (сахар, чай чёрный байховый)	180	73	3	1	14
	Бутерброд с маслом (хлеб городской, масло сливочное)	35	106	2	5	14
	Морковь с зелёным горошком и растительным маслом(морковь, зелёный горошек, растительное масло)	50	41	1	3	3
итого за завтрак		445	426	12	17	57
Завтрак 2	Сок	100	46	1	-	10
итого за 2 завтрак		100	46	1	-	10
Обед	Суп харчо сосметаной (крупа рисовая, морковь, свинина, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, чеснок)	180	198	5	10	21
	Салат из квашеной капусты с репчатым луком(капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное)	60	65	1	6	2
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная)	130	153	3	6	23
	Гуляш из свинины (свинина, томат паста, морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль йодированная)	70	186	11	14	4
	Компот из яблок с лимоном (яблоки, сахар, лимон)	180	97	-	-	23
	Хлеб ржаной	50	87	3	1	17
итого за обед		670	786	23	37	90
Полдник	Молоко кипячённое	200	106	6	5	10
	Булочка домашняя (мука пшеничная, молоко, масло растительное, сахар, яйцо, дрожжи сухие)	60	170	6	1	34
итого за полдник		260	276	12	6	44
Ужин	Запеканка рисовая с творогом (рис, творог, молоко, крупа манная, сахар, яйцо, сметана, масло сливочное)	150	261	9	8	38
	Джем фруктовый	50	133	-	-	34
	Фрукты	100	47	-	-	10
	Кофейный напиток с молоком (молоко, сахар, кофейный напиток)	180	71	3	2	14
	Хлеб пшеничный	40	94	3	1	20
итого за ужин		520	606	15	11	116
Итого за день:		1995	2140,00	63	71	317