

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

| ДОО                       | МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»  |             |                |           | Дата      | 10.12.2024г. |
|---------------------------|--|-------------|----------------|-----------|-----------|--------------|
| Прием пищи                | Наименование блюда, состав   | Выход, г    | Калорийность   | Белки     | Жиры      | Углеводы     |
| Завтрак                   | Каша пшённая (молоко, крупа пшено, масло сливочное, сахар)   | 130         | 194            | 6         | 8         | 24           |
|                           | Какао с молоком (молоко, сахар, какао-порошок)   | 150         | 108            | 3         | 2         | 19           |
|                           | Бутерброд с маслом, с сыром (хлеб городской, сыр голландский, масло сливочное)   | 35          | 99             | 3         | 5         | 10           |
|                           | Фрукты   | 95          | 45             | -         | -         | 9            |
| <b>итого за завтрак</b>   |  | <b>410</b>  | <b>446</b>     | <b>12</b> | <b>15</b> | <b>62</b>    |
| Завтрак 2                 | Сок  | 100         | 46             | 1         | -         | 10           |
| <b>итого за 2 завтрак</b> |  | <b>100</b>  | <b>46</b>      | <b>1</b>  | <b>-</b>  | <b>10</b>    |
| Обед                      | Свекольник со сметаной (свёкла, картофель, томатная паста, лук репчатый, кура, морковь, масло растительное, сметана)                                       | 150         | 58             | 1         | 3         | 7            |
|                           | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)   | 120         | 202            | 7         | 6         | 30           |
|                           | Оладьи из печени по-кунцевски (печень говяжья, мука пшеничная, масло растительное, яйцо, соль йодированная)  | 60          | 133            | 10        | 7         | 7            |
|                           | Соус томатный (томатная паста, мука пшеничная, масло сливочное, сахар (песок), соль йодированная)  | 30          | 19             | -         | 1         | 2            |
|                           | Напиток морковно-яблочный (морковь, яблоко, сахар, лимон)  | 150         | 44             | -         | -         | 10           |
|                           | Хлеб ржаной  | 40          | 70             | 3         | -         | 13           |
| <b>итого за обед</b>      |  | <b>550</b>  | <b>526</b>     | <b>21</b> | <b>17</b> | <b>69</b>    |
| Полдник                   | Кефир  | 180         | 89             | 4         | 5         | 6            |
|                           | Печенье  | 30          | 125            | 2         | 3         | 22           |
| <b>итого за полдник</b>   |  | <b>210</b>  | <b>214</b>     | <b>6</b>  | <b>8</b>  | <b>28</b>    |
| Ужин                      | Салат картофельный с огурцами солёными, с репчатым луком и зелёным горошком (картофель, огурец солёный, масло растительное, лук репчатый, зелёный горошек) | 160         | 164            | 2         | 13        | 10           |
|                           | Котлета рыбная (минтай, хлеб городской, молоко, яйцо, масло сливочное, соль йодированная)  | 60          | 68             | 8         | 1         | 6            |
|                           | Чай с сахаром(сахар, чай чёрный байховый)  | 150         | 61             | 3         | 1         | 11           |
|                           | Хлеб пшеничный   | 30          | 71             | 2         | -         | 15           |
| <b>итого за ужин</b>      |  | <b>400</b>  | <b>364</b>     | <b>15</b> | <b>15</b> | <b>42</b>    |
| <b>Итого за день:</b>     |  | <b>1670</b> | <b>1596,00</b> | <b>55</b> | <b>55</b> | <b>211</b>   |

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

| ДОО                       | МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»  |             |                |           | Дата      | 10.12.2024г. |
|---------------------------|--|-------------|----------------|-----------|-----------|--------------|
| Прием пищи                | Наименование блюда, состав   | Выход, г    | Калорийность   | Белки     | Жиры      | Углеводы     |
| Завтрак                   | Каша пшённая (молоко, крупа пшено, масло сливочное, сахар)   | 180         | 269            | 8         | 12        | 33           |
|                           | Какао с молоком (молоко, сахар, какао-порошок)   | 180         | 130            | 3         | 3         | 23           |
|                           | Бутерброд с маслом, с сыром (хлеб городской, сыр голландский, масло сливочное)   | 40          | 114            | 4         | 6         | 12           |
|                           | Фрукты   | 100         | 47             | -         | -         | 10           |
| <b>итого за завтрак</b>   |  | <b>500</b>  | <b>560</b>     | <b>15</b> | <b>21</b> | <b>78</b>    |
| Завтрак 2                 | Сок  | 100         | 46             | 1         | -         | 10           |
| <b>итого за 2 завтрак</b> |  | <b>100</b>  | <b>46</b>      | <b>1</b>  | <b>-</b>  | <b>10</b>    |
| Обед                      | Свекольник со сметаной (свёкла, картофель, томатная паста, лук репчатый, кура, морковь, масло растительное, сметана)                                       | 180         | 70             | 2         | 3         | 9            |
|                           | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)   | 150         | 253            | 9         | 8         | 37           |
|                           | Оладьи из печени по-кунцевски (печень говяжья, мука пшеничная, масло растительное, яйцо, соль йодированная)  | 80          | 178            | 14        | 9         | 9            |
|                           | Соус томатный (томатная паста, мука пшеничная, масло сливочное, сахар (песок), соль йодированная)  | 50          | 31             | -         | 2         | 4            |
|                           | Напиток морковно-яблочный (морковь, яблоки, сахар)   | 180         | 53             | 1         | -         | 13           |
|                           | Хлеб ржаной  | 50          | 87             | 3         | 1         | 17           |
| <b>итого за обед</b>      |  | <b>690</b>  | <b>672</b>     | <b>29</b> | <b>23</b> | <b>89</b>    |
| Полдник                   | Кефир  | 200         | 98             | 5         | 5         | 7            |
|                           | Печенье  | 50          | 209            | 4         | 5         | 37           |
| <b>итого за полдник</b>   |  | <b>250</b>  | <b>307</b>     | <b>9</b>  | <b>10</b> | <b>44</b>    |
| Ужин                      | Салат картофельный с огурцами солёными, с репчатым луком и зелёным горошком (картофель, огурец солёный, масло растительное, лук репчатый, зелёный горошек) | 200         | 205            | 3         | 16        | 12           |
|                           | Котлета рыбная (минтай, хлеб городской, молоко, яйцо, масло сливочное, соль йодированная)  | 80          | 90             | 11        | 2         | 8            |
|                           | Чай с сахаром(сахар, чай чёрный байховый)  | 200         | 81             | 3         | 1         | 15           |
|                           | Хлеб пшеничный   | 40          | 94             | 3         | 1         | 20           |
| <b>итого за ужин</b>      |  | <b>520</b>  | <b>470</b>     | <b>20</b> | <b>20</b> | <b>55</b>    |
| <b>Итого за день:</b>     |  | <b>2060</b> | <b>2055,00</b> | <b>74</b> | <b>74</b> | <b>276</b>   |