

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	14.05.2024г.
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша пшённая (молоко, крупа пшено, масло сливочное, сахар)	130	123	4	6	15
	Какао с молоком (молоко, сахар, какао-порошок)	150	85	2	2	15
	Бутерброд с маслом, с сыром (хлеб городской, сыр голландский, масло сливочное)	35	99	3	5	10
	Фрукты	95	45	-	-	9
итого за завтрак		410	352	9	13	49
Завтрак 2	Сок	100	46	1	-	10
итого за 2 завтрак		100	46	1	-	10
Обед	Свекольник со сметаной (свёкла, картофель, томатная паста, лук репчатый, кура, морковь, масло растительное, сметана)	150	58	2	2	7
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	120	202	7	6	30
	Печень говяжья по-строгановски (печень говяжья, сметана, масло растительное, мука пшеничная)	60	116	10	8	2
	Компот из яблок с лимоном (яблоки, сахар, лимон)	150	77	-	-	19
	Напиток морковно-яблочный (морковь, яблоко, сахар, лимон)	150	44	-	-	11
	Хлеб ржаной	40	70	3	-	13
итого за обед		520	490	22	16	63
Полдник	Кефир	180	92	6	5	7
	Печенье	30	125	2	3	22
итого за полдник		210	217	8	8	29
Ужин	Салат картофельный с огурцами солёными и морковью (картофель, огурец солёный, масло растительное, лук репчатый, морковь)	180	173	3	10	19
	Котлета рыбная (минтай, хлеб городской, молоко, яйцо, масло сливочное, соль йодированная)	60	68	8	1	6
	Чай с сахаром(сахар, чай чёрный байховый)	150	45	-	-	11
	Хлеб пшеничный	30	71	2	-	15
итого за ужин		420	357	13	11	51
Итого за день:		1660	1462,00	53	48	202

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	14.05.2024г.
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша пшённая (молоко, крупа пшено, масло сливочное, сахар)	180	170	5	8	21
	Какао с молоком (молоко, сахар, какао-порошок)	180	101	3	2	18
	Бутерброд с маслом, с сыром (хлеб городской, сыр голландский, масло сливочное)	40	114	4	6	12
	Фрукты	100	47	-	-	10
итого за завтрак		395	432	12	16	61
Завтрак 2	Сок	100	46	1	-	10
итого за 2 завтрак		100	46	1	-	10
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
	Печень говяжья по-строгановски (печень говяжья, сметана, масло растительное, мука пшеничная)	90	174	15	11	4
	Напиток морковно-яблочный (морковь, яблоки, сахар)	180	53	1	-	13
	Хлеб ржаной	50	87	3	1	17
итого за обед		650	637	30	23	80
Полдник	Кефир	200	102	7	5	8
	Печенье	50	209	4	5	37
итого за полдник		250	311	11	10	45
Ужин	Салат картофельный с огурцами солёными и морковью (картофель, огурец солёный, масло растительное, лук репчатый, морковь)	220	211	4	12	23
	Котлета рыбная (минтай, хлеб городской, молоко, яйцо, масло сливочное, соль йодированная)	80	90	11	2	8
	Чай с сахаром(сахар, чай чёрный байховый)	200	60	-	-	15
	Хлеб пшеничный	40	94	3	1	20
итого за ужин		540	455	18	15	66
Итого за день:		2040	1881,00	72	64	262