

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	01.10.2024г.
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>	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>
<b>Завтрак 2</b>	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>
<b>Обед</b>	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>
<b>Полдник</b>	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>
<b>Ужин</b>	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	01.10.2024г.
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>	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>
<b>Завтрак 2</b>	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>
<b>Обед</b>	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>
<b>Полдник</b>	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>
<b>Ужин</b>	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>

