

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	21.01.2025г.
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
итого за завтрак		410	446	12	15	62
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	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
итого за обед		550	526	21	17	69
Полдник	Кефир	180	89	4	5	6
	Печенье	30	125	2	3	22
итого за полдник		210	214	6	8	28
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
итого за ужин		400	364	15	15	42
Итого за день:		1670	1596,00	55	55	211

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	21.01.2025г.
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
итого за завтрак		500	560	15	21	78
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
	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
итого за обед		690	672	29	23	89
Полдник	Кефир	200	98	5	5	7
	Печенье	50	209	4	5	37
итого за полдник		250	307	9	10	44
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
итого за ужин		520	470	20	20	55
Итого за день:		2060	2055,00	74	74	276