

Ежедневное меню  
3 день Основного 10-дневного меню

**Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет**

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	16.10.2024
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Омлет натуральный (яйцо, молоко, масло сливочное)	130	212	11	17	3
	Чай сладкий с молоком (молоко, сахар, чай чёрный байховый)	150	61	1	1	12
	Бутерброд с маслом (хлеб городской, масло сливочное)	30	91	2	4	12
	Фрукты	95	45	-	-	9
<b>итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>409</b>	<b>14</b>	<b>22</b>	<b>36</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	Суп картофельный с бобовыми (картофель, крупа горох, кура, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	150	65	1	3	9
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная)	120	142	3	5	31
	Котлета мясная (мясо свинины, мясо говядины, молоко, хлеб городской, яйцо, масло растительное)	60	172	9	11	9
	Огурец солёный	30	4	-	-	-
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	150	83	-	-	20
	Хлеб ржаной	40	70	3	-	13
<b>итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>536</b>	<b>16</b>	<b>19</b>	<b>72</b>
Полдник	Молоко кипячённое	180	95	5	5	9
	Булочка молочная (мука пшеничная, молоко, масло растительное, дрожжи сухие, сольйодированная)	40	132	3	3	23
<b>итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>227</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>32</b>
Ужин	Морковь с зелёным горошком и растительным маслом (морковь, зелёный горошек, растительное масло)	50	41	1	3	3
	Вареники ленивые с творогом (творог, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное, сольйодированная)	150/5	323	22	17	21
	Кисель (кисель, сахар)	180	110	1	-	26
	Хлеб пшеничный	30	71	2	-	15
<b>итого за ужин</b>		<b>415</b>	<b>545</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>65</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1690</b>	<b>1763,00</b>	<b>65</b>	<b>69</b>	<b>215</b>

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	16.10.2024
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Омлет натуральный (яйцо, молоко, масло сливочное)	150	245	13	20	3
	Чай сладкий с молоком (молоко, сахар, чай чёрный байховый)	200	81	1	1	16
	Бутерброд с маслом (хлеб городской, масло сливочное)	35	106	2	5	14
	Фрукты	100	47	-	-	10
<b>итого за завтрак</b>		<b>485</b>	<b>479</b>	<b>16</b>	<b>26</b>	<b>43</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	Суп картофельный с бобовыми (картофель, крупа горох, кура, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	180	78	2	3	11
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная)	150	177	3	6	26
	Котлета мясная (мясо свинины, мясо говядины, молоко, хлеб городской, яйцо, масло растительное)	80	229	11	14	11
	Огурец солёный	50	7	-	-	1
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	180	99	-	-	24
	Хлеб ржаной	50	87	3	1	17
<b>итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>677</b>	<b>19</b>	<b>24</b>	<b>90</b>
Полдник	Молоко кипячённое	200	106	6	5	10
	Булочка молочная (мука пшеничная, молоко, масло растительное, дрожжи сухие, соль йодированная)	50	165	4	4	28
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>271</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>38</b>
Ужин	Морковь с зелёным горошком и растительным маслом (морковь, зелёный горошек, растительное масло)	60	49	1	4	3
	Вареники ленивые с творогом (творог, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное, соль йодированная)	180/5	385	26	20	25
	Кисель (кисель, сахар)	200	122	1	-	29
	Хлеб пшеничный	40	94	3	1	20
<b>итого за ужин</b>		<b>485</b>	<b>650</b>	<b>31</b>	<b>25</b>	<b>77</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2010</b>	<b>2123,00</b>	<b>77</b>	<b>84</b>	<b>258</b>

