

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	31.05.2024г.
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша ячневая (молоко, крупа ячневая, масло сливочное, сахар)	140	152	4	6	19
	Какао с молоком (молоко, сахар, какао-порошок)	150	85	2	2	15
	Бутерброд с маслом (хлеб городской, масло сливочное)	30	91	2	4	12
	Фрукты	95	45	-	-	9
итого за завтрак		415	373	8	12	55
Завтрак 2	Сок	100	46	1	-	10
итого за 2 завтрак		100	46	1	-	10
Обед	Суп картофельный с рыбой (картофель, минтай, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль йодированная)	150	113	6	3	14
	Голубцы с мясом и рисом (капуста белокачанная, мясо свинина, крупа рис)	140	168	10	11	6
	Соус сметанный (сметана, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная)	30	35	-	3	1
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	180	99	-	-	24
	Хлеб ржаной	40	70	3	-	13
итого за обед		540	485	19	17	58
Полдник	Молоко кипячённое	150	80	4	4	7
	Булочка домашняя (мука пшеничная, молоко, масло растительное, сахар, яйцо, дрожжи сухие)	50	142	5	1	28
итого за полдник		200	222	9	5	35
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями(молоко, макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	200	138	6	5	18
	Морковь тушённая (морковь, соль йодированная, масло)	100	97	1	8	6
	Чай с сахаром	150	45	-	-	11
	Хлеб пшеничный	30	71	2	-	15
итого за ужин		480	351	9	13	50
Итого за день:		1735	1477,00	53,00	47	208

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	31.05.2024г.
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша ячневая (молоко, крупа ячневая, масло сливочное, сахар)	180	195	5	8	25
	Какао с молоком (молоко, сахар, какао-порошок)	180	101	3	2	18
	Бутерброд с маслом (хлеб городской, масло сливочное)	35	106	2	5	14
	Фрукты	100	47	-	-	10
итого за завтрак		495	449	10	15	67
Завтрак 2	Сок	100	46	1	-	10
итого за 2 завтрак		100	46	1	-	10
Обед	Суп картофельный с рыбой (картофель, минтай, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль йодированная)	200	151	8	4	19
	Голубцы с мясом и рисом (капуста белокачанная, мясо свинина, крупа рис)	200	240	14	16	8
	Соус сметанный (сметана, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная)	50	58	1	5	2
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	180	99	-	-	24
	Хлеб ржаной	50	87	3	1	17
итого за обед		680	635	26	26	70
Полдник	Молоко кипячённое	200	106	6	5	10
	Булочка домашняя (мука пшеничная, молоко, масло растительное, сахар, яйцо, дрожжи сухие)	60	170	6	1	34
итого за полдник		260	276	12	6	44
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями(молоко, макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	250	173	7	6	23
	Морковь тушённая (морковь, соль йодированная, масло)	150	145	1	11	9
	Чай с сахаром	200	60	-	-	15
	Хлеб пшеничный	40	94	3	1	20
итого за ужин		640	472	11	18	67
Итого за день:		2175	1878,00	60	65	258