

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	20.09.2024г.
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	108	3	2	19
	Бутерброд с маслом (хлеб городской, масло сливочное)	30	91	2	4	12
	Фрукты	95	45	-	-	9
итого за завтрак		415	396	9	12	59
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
	Помидоры свежие	30	7	-	-	1
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	150	83	-	-	20
	Хлеб ржаной	40	70	3	-	13
итого за обед		540	476	19	17	55
Полдник	Молоко кипячённое	150	79	4	4	7
	Булочка домашняя (мука пшеничная, молоко, масло растительное, сахар, яйцо, дрожжи сухие)	50	142	5	1	28
итого за полдник		200	221	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	55	3	1	10
	Хлеб пшеничный	30	71	2	-	15
итого за ужин		480	361	12	14	49
Итого за день:		1735	1500,00	50	48	208

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	20.09.2024г.
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	130	3	3	23
	Бутерброд с маслом (хлеб городской, масло сливочное)	35	106	2	5	14
	Фрукты	100	47	-	-	10
итого за завтрак		495	478	10	16	72
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
	Помидоры свежие	50	12	1	-	2
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	180	99	-	-	24
	Хлеб ржаной	50	87	3	1	17
итого за обед		730	647	27	26	72
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)	120	116	1	9	8
	Чай с сахаром	180	94	3	1	20
	Хлеб пшеничный	40	94	3	1	20
итого за ужин		590	449	14	17	63
Итого за день:		2205	1910,00	66	66	266

