

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	07.03.2025г.
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)	160	121	7	4	15
	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		550	493	20	18	59
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	Макаронные изделия отварные с сыром (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная, сыр)	170	235	11	11	31
	Салат овощной с зелёным горошком (картофель, масло растительное, морковь, яйцо, горошек зелёный)	50	56	1	4	5
	Чай с сахаром	150	61	3	1	11
	Хлеб пшеничный	30	71	2	-	15
итого за ужин		400	423	17	16	62
Итого за день:		1665	1579,00	56	46	225

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	07.03.2025г.
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	15	16	9
	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	27	26	71
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	Макаронные изделия отварные с сыром (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная, сыр)	200	275	12	10	34
	Салат овощной с зелёным горошком (картофель, масло растительное, морковь, яйцо, горошек зелёный)	60	67	2	4	5
	Чай с сахаром	180	73	3	1	14
	Хлеб пшеничный	40	94	3	1	20
итого за ужин		480	509	20	16	73
Итого за день:		2015	1944,00	70	64	270