

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	03.05.2024г.
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
<b>итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>373</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>55</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 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
<b>итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>485</b>	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>58</b>
Полдник	Молоко кипячённое	150	80	4	4	7
	Булочка домашняя (мука пшеничная, молоко, масло растительное, сахар, яйцо, дрожжи сухие)	50	142	5	1	28
<b>итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>222</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>35</b>
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
<b>итого за ужин</b>		<b>480</b>	<b>351</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>50</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1735</b>	<b>1477,00</b>	<b>53,00</b>	<b>47</b>	<b>208</b>

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	03.05.2024г.
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
<b>итого за завтрак</b>		<b>495</b>	<b>449</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>67</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 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
<b>итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>635</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>70</b>
Полдник	Молоко кипячённое	200	106	6	5	10
	Булочка домашняя (мука пшеничная, молоко, масло растительное, сахар, яйцо, дрожжи сухие)	60	170	6	1	34
<b>итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>276</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>44</b>
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
<b>итого за ужин</b>		<b>640</b>	<b>472</b>	<b>11</b>	<b>18</b>	<b>67</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2175</b>	<b>1878,00</b>	<b>60</b>	<b>65</b>	<b>258</b>