

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

| ДОО | МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида» | | | | Дата | 23.08.2024г. |
|---------------------------|--|-------------|----------------|-----------|-----------|--------------|
| 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 | 23.08.2024г. |
|---------------------------|--|-------------|----------------|-----------|-----------|--------------|
| 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 |

