

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	02.11.2024г.
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>	Каша пшённая жидкая (молоко, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	130	184	5	6	23
	Чай с сахаром (сахар, чай чёрный байховый)	150	61	3	1	11
	Бутерброд с маслом (хлеб городской, масло сливочное)	30	91	2	4	12
	Фрукты	95	45	-	-	9
<b>итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>381</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>55</b>
<b>Завтрак 2</b>	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>
<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский (картофель, крупа перловая, сметана, морковь, мясо свинина, огурец солёный, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	180	114	5	8	3
	Плов из отварной куры (кура, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	160	136	7	4	19
	Салат из квашеной капусты с репчатым луком (квашеная капуста, лук репчатый, масло растительное)	80	96	1	8	4
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	150	83	-	-	20
	Хлеб ржаной	40	70	3	-	13
	<b>итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>499</b>	<b>16</b>	<b>20</b>
<b>Полдник</b>	Молоко кипячённое	150	79	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>221</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>35</b>
	Запеканка морковная с творогом(яйцо, молоко, творог, морковь, сахар, соль йодированная)	160	309	14	17	29
	Соус молочный сладкий (молоко, сахар, мука пшеничная, масло сливочное)	30	39	1	2	5
	Кофейный напиток с молоком (молоко, сахар, кофейный напиток)	180	71	3	2	14
	Хлеб пшеничный	30	71	2	-	15
<b>итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>490</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>63</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1715</b>	<b>1637,00</b>	<b>56</b>	<b>57</b>	<b>222</b>

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	02.11.2024г.
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>	Каша пшённая жидкая (молоко, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	180	255	7	9	32
	Чай с сахаром (сахар, чай чёрный байховый)	180	73	3	1	14
	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>481</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>70</b>
<b>Завтрак 2</b>	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>
<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский (картофель, крупа перловая, сметана, морковь, мясо свинина, огурец солёный, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	250	158	7	11	5
	Плов из отварной куры (кура, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	200	170	8	5	23
	Салат из квашеной капусты с репчатым луком (квашеная капуста, лук репчатый, масло растительное)	100	120	2	10	4
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	200	110	1	-	27
	Хлеб ржаной	50	87	3	1	17
	<b>итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>645</b>	<b>20</b>	<b>27</b>
<b>Полдник</b>	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>
	Запеканка морковная с творогом(яйцо, молоко, творог, морковь, сахар, соль йодированная)	200	387	17	21	36
	Соус молочный сладкий (молоко, сахар, мука пшеничная, масло сливочное)	50	65	1	3	8
	Кофейный напиток с молоком (молоко, сахар, кофейный напиток)	200	79	3	3	16
	Хлеб пшеничный	40	94	3	1	20
<b>итого за ужин</b>		<b>490</b>	<b>625</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>80</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2145</b>	<b>2073,00</b>	<b>69</b>	<b>76</b>	<b>280</b>