

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	23.09.2024г.
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша пшённая жидкая (молоко, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	130	184	5	6	23
	Чай с сахаром (сахар, чай чёрный байховый)	150	55	3	1	10
	Бутерброд с маслом (хлеб городской, масло сливочное)	30	91	2	4	12
	Фрукты	95	45	-	-	9
итого за завтрак		405	375	10	11	54
Завтрак 2	Сок	100	46	1	-	10
итого за 2 завтрак		100	46	1	-	10
Обед	Рассольник Ленинградский (картофель, крупа перловая, сметана, морковь, мясо свинина, огурец солёный, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	200	127	2	4	13
	Плов из отварной куры (кура, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	180	153	7	5	21
	Огурец свежий	30	4	-	-	1
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	150	83	-	-	20
	Хлеб ржаной	40	70	3	-	13
итого за обед		600	437	12	9	68
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
	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
итого за ужин		400	490	20	21	63
Итого за день:		1705	1569,00	52	46	230

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	23.09.2024г.
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша пшённая жидкая (молоко, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	180	255	7	9	32
	Чай с сахаром (сахар, чай чёрный байховый)	180	66	3	1	12
	Бутерброд с маслом (хлеб городской, масло сливочное)	35	106	2	5	14
	Фрукты	100	47	-	-	10
итого за завтрак		495	474	12	15	68
Завтрак 2	Сок	100	46	1	-	10
итого за 2 завтрак		100	46	1	-	10
Обед	Рассольник Ленинградский (картофель, крупа перловая, сметана, морковь, мясо свинина, огурец солёный, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	250	159	2	5	16
	Плов из отварной куры (кура, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	230	195	9	6	27
	Огурец свежий	50	7	-	-	1
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	200	110	-	-	27
	Хлеб ржаной	50	87	3	1	17
итого за обед		780	558	14	12	88
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
	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
итого за ужин		490	625	24	28	80
Итого за день:		2155	1979,00	63	61	290