

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	21.10.2024г.
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	61	3	1	11
	Бутерброд с маслом (хлеб городской, масло сливочное)	30	91	2	4	12
	Фрукты	95	45	-	-	9
итого за завтрак		405	381	10	11	55
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)	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
	итого за обед		610	499	16	20
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:		1715	1637,00	56	57	222

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	21.10.2024г.
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	73	3	1	14
	Бутерброд с маслом (хлеб городской, масло сливочное)	35	106	2	5	14
	Фрукты	100	47	-	-	10
итого за завтрак		495	481	12	15	70
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	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
	итого за обед		800	645	20	27
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:		2145	2073,00	69	76	280