

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	01.08.2023г.
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша пшеничная вязкая (молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	150	220	7	9	29
	Какао с молоком (молоко, сахар, какао-порошок)	150	108	2	3	19
	Бутерброд с маслом, с сыром (хлеб городской, сыр голландский, масло сливочное)	46	165	8	13	12
итого за завтрак		346	493	17	25	60
Завтрак 2	Сок	100	46	1	-	10
	Фрукты (банан)	95	44	1	-	17
итого за 2 завтрак		195	90	2	-	27
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем (капуста белокачанная, картофель, мясо свинины, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль йодированная)	150	110	4	8	5
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная)	120	110	3	5	13
	Оладьи из печени по-кунцевски (печень говяжья, мука пшеничная, масло растительное, яйцо, соль йодированная)	60	133	10	7	7
	Помидоры свежие	25	6	-	-	1
	Компот из яблок с лимоном (яблоки, сахар, лимон)	150	77	-	-	19
	Хлеб ржаной	40	70	3	-	13
итого за обед		545	506	20	20	57
Полдник	Кефир	180	90	5	5	7
	Печенье	30	125	2	3	22
итого за полдник		210	215	7	8	29
Ужин	Салат из отварной свёклы с сыром (свёкла, сыр полутвёрдый, масло растительное)	50	74	1	6	4
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	120	96	5	1	23
	Тефтели рыбные (минтай, хлеб городской, яйцо, соль йодированная)	60	129	8	5	6
	Чай с сахаром (сахар, чай чёрный байховый)	150	45	-	-	11
	Хлеб пшеничный	30	71	2	-	15
итого за ужин		410	415	16	12	59
Итого за день:		1706	1719,00	62	65	238

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	01.08.2023г.
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша пшеничная вязкая (молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	180	264	8	11	34
	Какао с молоком (молоко, сахар, какао-порошок)	180	130	3	3	23
	Бутерброд с маслом, с сыром (хлеб городской, сыр голландский, масло сливочное)	56	200	10	16	15
итого за завтрак		416	594	21	30	72
Завтрак 2	Сок	100	46	1	-	10
	Фрукты (банан)	100	46	-	-	18
итого за 2 завтрак		200	92	1	-	20
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем (капуста белокочанная, картофель, мясо свинины, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль йодированная)	180	132	5	10	6
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная)	150	138	3	7	16
	Оладьи из печени по-кунцевски (печень говяжья, мука пшеничная, масло растительное, яйцо, соль йодированная)	80	178	14	9	9
	Помидоры свежие	35	8	-	-	1
	Компот из яблок с лимоном (яблоки, сахар, лимон)	180	93	-	-	23
	Хлеб ржаной	50	87	3	1	17
итого за обед		675	636	25	27	72
Полдник	Кефир	200	100	6	5	8
	Печенье	40	167	3	4	30
итого за полдник		240	267	9	9	38
Ужин	Салат из отварной свёклы с сыром (свёкла, сыр полутвёрдый, масло растительное)	80	118	2	10	6
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	150	120	6	1	29
	Тефтели рыбные (минтай, хлеб городской, яйцо, соль йодированная)	80	172	11	6	8
	Чай с сахаром (сахар, чай чёрный байховый)	180	54	-	-	14
	Хлеб пшеничный	40	94	3	-	20
итого за ужин		530	558	22	17	77
Итого за день:		2061	2147,00	80	84	292