

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	14.01.2025г.
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша пшеничная жидкая (молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	140	159	4	6	22
	Какао с молоком (молоко, сахар, какао-порошок)	150	108	3	2	19
	Бутерброд с маслом, с сыром (хлеб городской, сыр голландский, масло сливочное)	35	99	3	5	10
	Фрукты	95	45	-	-	9
итого за завтрак		420	411	10	13	60
Завтрак 2	Сок	100	46	1	-	10
итого за 2 завтрак		100	46	1	-	10
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем (капуста белокачанная, картофель, мясо свинины, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль йодированная)	180	92	3	6	7
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная)	120	142	3	5	21
	Оладьи из печени по-кунцевски (печень говяжья, мука пшеничная, масло растительное, яйцо, соль йодированная)	60	133	10	7	7
	Компот из яблок с лимоном (яблоки, сахар, лимон)	150	80	-	-	19
	Хлеб ржаной	40	70	3	-	13
итого за обед		550	517	19	18	67
Полдник	Кефир	180	89	4	5	6
	Печенье	30	125	2	3	22
итого за полдник		210	214	6	8	28
Ужин	Салат из отварной свёклы с зелёным горошком (свёкла, масло растительное, соль йодированная, зелёный горошек)	50	48	1	3	4
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	120	116	5	1	23
	Тефтели рыбные (минтай, хлеб городской, яйцо, соль йодированная)	60	61	9	1	4
	Чай с сахаром (сахар, чай чёрный байховый)	150	61	3	1	11
	Хлеб пшеничный	30	71	2	-	15
итого за ужин		410	357	20	6	57
Итого за день:		1690	1545,00	56	45	222

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	14.01.2025г.
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша пшеничная жидкая (молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	150	171	4	7	23
	Какао с молоком (молоко, сахар, какао-порошок)	180	130	3	3	23
	Бутерброд с маслом, с сыром (хлеб городской, сыр голландский, масло сливочное)	40	114	4	6	12
	Фрукты	100	47	-	-	10
итого за завтрак		470	462	11	16	68
Завтрак 2	Сок	100	46	1	-	10
итого за 2 завтрак		100	46	1	-	10
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем (капуста белокачанная, картофель, мясо свинины, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль йодированная)	200	102	3	6	8
	Морковь тушённая	60	58	1	5	4
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная)	150	177	3	6	26
	Оладьи из печени по-кунцевски (печень говяжья, мука пшеничная, масло растительное, яйцо, соль йодированная)	80	178	14	9	9
	Компот из яблок с лимоном (яблоки, сахар, лимон)	200	107	-	-	26
	Хлеб ржаной	40	70	3	-	13
итого за обед		670	634	23	21	82
Полдник	Кефир	200	98	5	5	7
	Печенье	50	209	4	5	37
итого за полдник		250	307	9	10	44
Ужин	Салат из отварной свёклы с зелёным горошком (свёкла, масло растительное, соль йодированная, зелёный горошек)	80	76	1	5	7
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	150	145	6	1	29
	Тефтели рыбные (минтай, хлеб городской, яйцо, соль йодированная)	80	82	11	2	6
	Чай с сахаром (сахар, чай чёрный байховый)	200	81	3	1	15
	Хлеб пшеничный	40	94	3	1	20
итого за ужин		550	478	24	10	77
Итого за день:		2040	1927,00	68	57	281