

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	07.05.2024г.
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная жидкая (молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	140	159	4	6	22
	Какао с молоком (молоко, сахар, какао-порошок)	150	85	2	2	15
	Бутерброд с маслом, с сыром (хлеб городской, сыр голландский, масло сливочное)	35	99	3	5	10
	Фрукты	95	45	-	-	9
<b>итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>388</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>56</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>	Суп харчо на курином бульоне со сметаной (крупа рисовая, морковь, кура, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, чеснок, сметана)	150	144	4	6	18
	Салат из квашеной капусты с репчатым луком (капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное)	30	33	-	3	1
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная)	110	101	3	5	12
	Гуляш из кур (кура, томат паста, морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль йодированная)	50	158	9	11	4
	Компот из яблоч с лимоном (яблоки, сахар, лимон)	150	77	-	-	19
	Хлеб ржаной	40	70	3	-	13
<b>итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>583</b>	<b>19</b>	<b>25</b>	<b>67</b>
<b>Полдник</b>	Кефир	180	92	6	5	7
	Печенье	30	125	2	3	22
<b>итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>217</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>29</b>
<b>Ужин</b>	Салат из отварной свёклы (свёкла, масло растительное, соль йодированная)	50	45	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	45	-	-	11
	Хлеб пшеничный	40	94	3	1	20
<b>итого за ужин</b>		<b>420</b>	<b>361</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>62</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1680</b>	<b>1592,00</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>223</b>

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	07.05.2024г.
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная жидкая (молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	150	171	4	7	23
	Какао с молоком (молоко, сахар, какао-порошок)	180	171	3	2	18
	Бутерброд с маслом, с сыром (хлеб городской, сыр голландский, масло сливочное)	35	99	3	5	10
	Фрукты	100	47	-	-	10
<b>итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>371</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>51</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>	Суп харчо на курином бульоне со сметаной (крупа рисовая, морковь, кура, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, чеснок)	180	173	4	7	22
	Салат из квашеной капусты с репчатым луком(капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное)	60	65	1	6	2
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная)	130	120	3	6	14
	Гуляш из кур (кура, томат паста, морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль йодированная)	70	221	13	16	6
	Компот из яблок с лимоном (яблоки, сахар, лимон)	180	93	-	-	23
	Хлеб ржаной	50	87	3	1	17
<b>итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>752</b>	<b>24</b>	<b>35</b>	<b>82</b>
<b>Полдник</b>	Кефир	200	102	7	5	8
	Печенье	50	209	4	5	37
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>311</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>45</b>
<b>Ужин</b>	Салат из отварной свёклы (свёкла, масло растительное, соль йодированная)	80	71	1	4	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	60	-	-	15
	Хлеб пшеничный	40	94	3	1	20
<b>итого за ужин</b>		<b>550</b>	<b>452</b>	<b>21</b>	<b>8</b>	<b>77</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2050</b>	<b>1990,00</b>	<b>66</b>	<b>68</b>	<b>276</b>

