

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	21.05.2024г.
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	85	2	2	15
	Бутерброд с маслом, с сыром (хлеб городской, сыр голландский, масло сливочное)	35	99	3	5	10
	Фрукты	95	45	-	-	9
итого за завтрак		420	388	9	13	56
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
	Морковь тушённая	40	39	-	3	3
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная)	120	110	3	6	13
	Оладьи из печени по-кунцевски (печень говяжья, мука пшеничная, масло растительное, яйцо, соль йодированная)	60	133	10	7	7
	Компот из яблоч с лимоном (яблоки, сахар, лимон)	150	77	-	-	19
	Хлеб ржаной	40	70	3	-	13
итого за обед		590	521	19	22	62
Полдник	Кефир	180	92	6	5	7
	Печенье	30	125	2	3	22
итого за полдник		210	217	8	8	29
Ужин	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
итого за ужин		420	361	18	6	62
Итого за день:		1740	1533,00	55	49	219

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	21.05.2024г.
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	171	3	2	18
	Бутерброд с маслом, с сыром (хлеб городской, сыр голландский, масло сливочное)	35	99	3	5	10
	Фрукты	100	47	-	-	10
итого за завтрак		365	371	10	14	51
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	138	4	7	16
	Оладьи из печени по-кунцевски (печень говяжья, мука пшеничная, масло растительное, яйцо, соль йодированная)	80	178	14	9	9
	Компот из яблоч с лимоном (яблоки, сахар, лимон)	200	103	-	-	25
	Хлеб ржаной	40	70	3	-	13
итого за обед		730	649	25	27	75
Полдник	Кефир	200	102	7	5	8
	Печенье	50	209	4	5	37
итого за полдник		250	311	11	10	45
Ужин	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
итого за ужин		550	452	21	8	77
Итого за день:		2100	1891,00	69	60	270