

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

| ДОО | МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида» | | | | Дата | 13.08.2024г. |
|---------------------------|--|-------------|----------------|-----------|-----------|--------------|
| 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 | 108 | 2 | 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 |
| | 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 яблок 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 | 89 | 4 | 5 | 6 |
| | Печенье | 30 | 125 | 2 | 3 | 22 |
| итого за полдник | | 210 | 214 | 6 | 8 | 28 |
| Ужин | Салат из помидоров и огурцов свежих с репчатым луком (помидоры и огурцы свежие, репчатый лук, масло растительное, соль йодированная) | 50 | 32 | - | 3 | 2 |
| | 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 | 55 | 3 | 1 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 94 | 3 | 1 | 20 |
| итого за ужин | | 420 | 358 | 20 | 7 | 59 |
| Итого за день: | | 1740 | 1550,00 | 56 | 50 | 219 |

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

| ДОО | МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида» | | | | Дата | 13.08.2024г. |
|---------------------------|--|-------------|----------------|-----------|-----------|--------------|
| 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 | 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 | 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 | 98 | 3 | 5 | 7 |
| | Печенье | 50 | 209 | 4 | 5 | 37 |
| итого за полдник | | 250 | 307 | 9 | 10 | 44 |
| Ужин | Салат из помидоров и огурцов свежих с репчатым луком (помидоры и огурцы свежие, репчатый лук, масло растительное, соль йодированная) | 80 | 51 | 1 | 4 | 3 |
| | 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 | 73 | 3 | 1 | 13 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 94 | 3 | 1 | 20 |
| итого за ужин | | 550 | 445 | 24 | 9 | 71 |
| Итого за день: | | 2100 | 1909,00 | 70 | 62 | 268 |