

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	24.09.2024г.
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	108	2	2	19
	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>411</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>60</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>	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
<b>итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>521</b>	<b>19</b>	<b>22</b>	<b>62</b>
<b>Полдник</b>	Кефир	180	89	4	5	6
	Печенье	30	125	2	3	22
<b>итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>214</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>28</b>
<b>Ужин</b>	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
<b>итого за ужин</b>		<b>420</b>	<b>358</b>	<b>20</b>	<b>7</b>	<b>59</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1740</b>	<b>1550,00</b>	<b>56</b>	<b>50</b>	<b>219</b>

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	24.09.2024г.
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	130	3	3	23
	Бутерброд с маслом, с сыром (хлеб городской, сыр голландский, масло сливочное)	40	114	4	6	12
	Фрукты	100	47	-	-	10
<b>итого за завтрак</b>		<b>470</b>	<b>462</b>	<b>11</b>	<b>16</b>	<b>68</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>	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
<b>итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>649</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>75</b>
<b>Полдник</b>	Кефир	200	98	3	5	7
	Печенье	50	209	4	5	37
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>307</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>44</b>
<b>Ужин</b>	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
<b>итого за ужин</b>		<b>550</b>	<b>445</b>	<b>24</b>	<b>9</b>	<b>71</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2100</b>	<b>1909,00</b>	<b>70</b>	<b>62</b>	<b>268</b>