

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	28.01.2025г.
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	3	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
	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
<b>итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>517</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>67</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 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
<b>итого за ужин</b>		<b>410</b>	<b>357</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>57</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1690</b>	<b>1545,00</b>	<b>56</b>	<b>45</b>	<b>222</b>

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	28.01.2025г.
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	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
<b>итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>634</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>82</b>
<b>Полдник</b>	Кефир	200	98	5	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 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
<b>итого за ужин</b>		<b>550</b>	<b>478</b>	<b>24</b>	<b>10</b>	<b>77</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2040</b>	<b>1927,00</b>	<b>68</b>	<b>57</b>	<b>281</b>