

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	22.05.2024г.
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Омлет натуральный (яйцо, молоко, масло сливочное)	130	212	130	130	130
	Чай сладкий с молоком (молоко, сахар, чай чёрный байховый)	150	61	150	150	150
	Бутерброд с маслом, с джемом (хлеб городской, масло сливочное, джем)	35	101	35	35	35
	Фрукты	95	45	95	95	95
итого за завтрак		410	419	410	410	410
Завтрак 2	Сок	100	46	1	-	10
итого за 2 завтрак		100	46	1	-	10
Обед	Суп харчо на курином бульоне со сметаной (крупа рисовая, морковь, кура, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, чеснок, сметана)	150	144	4	6	18
	Капуста тушёная (капуста белокачанная, томатная паста, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	150	90	2	5	5
	Котлета мясная (мясо свинины, мясо говядины, молоко, хлеб городской, яйцо, масло растительное)	60	172	9	11	9
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	150	83	-	-	20
	Хлеб ржаной	40	70	3	-	13
итого за обед		550	564	22	22	66
Полдник	Молоко кипячённое	160	85	5	4	8
	Булочка молочная (мука пшеничная, молоко, соль йодированная, дрожжи сухие, масло растительное)	40	132	3	3	23
итого за полдник		200	217	8	7	31
Ужин	Сырники из творога запечённые со сметаной (творог, мука пшеничная, сахар, яйцо, сметана, масло сливочное)	130	341	18	16	29
	Морковь тушённая	30	29	-	2	2
	Кисель (кисель, сахар)	150	92	1	-	22
	Хлеб пшеничный	20	47	2	-	10
итого за ужин		330	509	21	18	63
Итого за день:		1590	1755,00	65	68	212

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	22.05.2024г.
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Омлет натуральный (яйцо, молоко, масло сливочное)	150	245	13	20	3
	Чай сладкий с молоком (молоко, сахар, чай чёрный байховый)	200	81	1	1	16
	Бутерброд с маслом, с джемом (хлеб городской, масло сливочное, джем)	40	116	2	3	20
	Фрукты	100	47	-	-	10
итого за завтрак		490	489	16	24	49
Завтрак 2	Сок	100	46	1	-	10
итого за 2 завтрак		100	46	1	-	10
Обед	Суп харчо на курином бульоне со сметаной (крупа рисовая, морковь, кура, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, чеснок, сметана)	200	144	4	6	20
	Капуста тушёная (капуста белокачанная, томатная паста, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	160	96	3	5	6
	Котлета мясная (мясо свинины, мясо говядины, молоко, хлеб городской, яйцо, масло растительное)	80	229	11	14	11
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	180	99	-	-	24
	Хлеб ржаной	50	87	3	1	17
итого за обед		670	708	25	29	82
Полдник	Молоко кипячённое	200	106	6	5	10
	Булочка молочная (мука пшеничная, молоко, соль йодированная, дрожжи сухие, масло растительное)	60	198	5	5	34
итого за полдник		260	304	11	10	44
Ужин	Сырники из творога запечённые со сметаной(творог, мука пшеничная, сахар, яйцо, сметана, масло сливочное)	150	393	21	18	34
	Морковь тушённая	50	48	-	4	3
	Кисель (кисель, сахар)	180	110	1	-	26
	Хлеб пшеничный	30	71	2	-	15
итого за ужин		410	622	24	22	78
Итого за день:		1930	2169,00	77	85	263