

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	29.01.2025г.
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Омлет натуральный (яйцо, молоко, масло сливочное)	130	212	11	17	3
	Чай сладкий с молоком (молоко, сахар, чай чёрный байховый)	150	61	1	1	12
	Бутерброд с маслом, с джемом (хлеб городской, масло сливочное, джем)	35	101	1	3	18
	Морковь с зелёным горошком и растительным маслом(морковь, горошек зелёный, растительное масло)	50	41	1	3	3
итого за завтрак		365	415	14	24	36
Завтрак 2	Сок	100	46	1	-	10
итого за 2 завтрак		100	46	1	-	10
Обед	Суп харчо со сметаной (крупа рисовая, морковь, свинина, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, чеснок, сметана)	150	165	4	8	18
	Капуста тушёная (капуста белокачанная, томатная паста, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	150	95	6	5	6
	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	585	22	24	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
	Фрукты	95	45	-	-	9
	Кисель (кисель, сахар)	150	92	1	-	22
	Хлеб пшеничный	30	71	2	-	15
итого за ужин		405	549	21	16	75
Итого за день:		1620	1812,00	66	71	218

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	29.01.2025г.
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
	Морковь с зелёным горошком и растительным маслом(морковь, горошек зелёный, растительное масло)	100	81	1	6	6
итого за завтрак		490	523	17	30	45
Завтрак 2	Сок	100	46	1	-	10
итого за 2 завтрак		100	46	1	-	10
Обед	Суп харчо со сметаной (крупа рисовая, морковь, свинина, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, чеснок, сметана)	200	220	6	11	24
	Капуста тушёная (капуста белокачанная, томатная паста, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	160	101	6	6	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	736	26	32	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
	Фрукты	100	47	-	-	10
	Кисель (кисель, сахар)	180	110	1	-	26
	Хлеб пшеничный	30	71	2	-	15
итого за ужин		460	621	24	18	85
Итого за день:		1980	2230,00	79	90	266