

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»			Дата	18.12.2024г.	
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>	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
<b>итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>415</b>	<b>14</b>	<b>24</b>	<b>36</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>	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
<b>итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>585</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>66</b>
<b>Полдник</b>	Молоко кипячённое	160	85	5	4	8
	Булочка молочная (мука пшеничная, молоко, соль йодированная, дрожжи сухие, масло растительное)	40	132	3	3	23
<b>итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>217</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>31</b>
<b>Ужин</b>	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
<b>итого за ужин</b>		<b>405</b>	<b>549</b>	<b>21</b>	<b>16</b>	<b>75</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1620</b>	<b>1812,00</b>	<b>66</b>	<b>71</b>	<b>218</b>

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	18.12.2024г.
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
	Морковь с зелёным горошком и растительным маслом(морковь, горошек зелёный, растительное масло)	100	81	1	6	6
<b>итого за завтрак</b>		<b>490</b>	<b>523</b>	<b>17</b>	<b>30</b>	<b>45</b>
Завтрак 2	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>
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
<b>итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>736</b>	<b>26</b>	<b>32</b>	<b>82</b>
Полдник	Молоко кипячённое	200	106	6	5	10
	Булочка молочная (мука пшеничная, молоко, соль йодированная, дрожжи сухие, масло растительное)	60	198	5	5	34
<b>итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>304</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>44</b>
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
<b>итого за ужин</b>		<b>460</b>	<b>621</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>85</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1980</b>	<b>2230,00</b>	<b>79</b>	<b>90</b>	<b>266</b>

