

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	12.09.2024г.
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша манная жидкая (молоко, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	130	111	4	4	16
	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	46	-	-	9
итого за завтрак		410	363	10	11	54
Завтрак 2	Сок	100	46	1	-	10
итого за 2 завтрак		100	46	1	-	10
Обед	Борщ с капустой и с картофелем (капуста белокочанная, свёкла, картофель, томатная паста, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, сахар, соль йодированная)	150	89	3	5	7
	Картофельная запеканка с мясом (картофель, яйцо, мясо свинины, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	160	240	11	12	22
	Огурец свежий	30	4	-	-	1
	Соус сметанный (сметана, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная)	40	46	1	4	1
	Напиток морковно-яблочный (морковь, яблоко, сахар, лимон)	150	44	-	-	11
	Хлеб ржаной	40	70	3	-	13
итого за обед		570	493	18	21	54
Полдник	Йогурт	160	88	5	4	6
	Коржик молочный (мука пшеничная, яйцо, сахар, соль йодированная, масло сливочное, масло растительное, молоко)	40	159	3	5	26
итого за полдник		200	247	8	9	32
Ужин	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная, масло сливочное)	150	145	6	1	29
	Салат из свёклы отварной (свёкла отварная, огурец солёный, масло растительное, соль йодированная)	40	36	1	2	3
	Суфле из печени (печень говяжья, молоко, яйца, растительное масло, соль йодированная)	60	109	10	5	5
	Соус томатный	30	19	-	1	2
	Чай с сахаром (сахар, чай чёрный байховый)	150	55	3	1	10
	Хлеб пшеничный	30	71	2	-	15
итого за ужин		430	436	18	14	60
Итого за день:		1740	1584,00	59	51	214

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	12.09.2024г.
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша манная жидкая (молоко, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	150	128	5	4	18
	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
итого за завтрак		470	419	12	13	63
Завтрак 2	Сок	100	46	1	-	10
итого за 2 завтрак		100	46	1	-	10
Обед	Борщ с капустой и с картофелем (капуста белокочанная, свёкла, картофель, томатная паста, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, сахар, соль йодированная)	200	119	4	7	9
	Картофельная запеканка с мясом (картофель, яйцо, мясо свинины, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	210	315	14	16	29
	Огурец свежий	50	7	-	-	1
	Соус сметанный (сметана, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная)	50	58	1	5	2
	Напиток морковно-яблочный (морковь, яблоко, сахар, лимон)	180	53	1	-	13
	Хлеб ржаной	50	87	3	1	17
итого за обед		740	639	23	29	71
Полдник	Йогурт	200	110	6	5	8
	Коржик молочный (мука пшеничная, яйцо, сахар, соль йодированная, масло сливочное, масло растительное, молоко)	50	199	3	6	33
итого за полдник		250	309	9	11	41
Ужин	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	150	145	6	1	29
	Суфле из печени (печень говяжья, молоко, яйца, растительное масло, соль йодированная)	70	127	12	6	6
	Соус томатный	30	19	-	1	2
	Салат из свёклы отварной (свёкла отварная, огурец солёный, масло растительное, соль йодированная)	80	71	1	4	7
	Чай с сахаром (сахар, чай чёрный байховый)	200	73	3	1	13
	Хлеб пшеничный	40	94	3	1	20
итого за ужин		570	529	25	14	77
Итого за день:		2130	1942,00	70	67	262

