

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	07.12.2023г.
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша манная жидкая (молоко, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	120	168	5	7	21
	Какао с молоком (молоко, сахар, какао-порошок)	150	108	2	3	19
	Бутерброд с маслом, с сыром (хлеб городской, сыр голландский, масло сливочное)	46	165	8	13	12
итого за завтрак		316	441	15	23	52
Завтрак 2	Сок	100	46	1	-	10
	Фрукты	95	44	-	-	10
итого за 2 завтрак		195	90	1	-	20
Обед	Борщ с капустой и с картофелем (капуста белокачанная, свёкла, картофель, томатная паста, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, сахар, соль йодированная)	150	137	5	8	12
	Картофельная запеканка с мясом (картофель, яйцо, мясо свинины, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	150	285	17	18	14
	Огурец солёный	20	3	-	-	-
	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		550	585	26	30	51
Полдник	Йогурт	150	131	8	5	13
	Коржик молочный (мука пшеничная, яйцо, сахар, соль йодированная, масло сливочное, масло растительное, молоко)	50	199	3	6	33
итого за полдник		200	330	11	11	46
Ужин	Макаронные изделия с сыром (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная, сыр твёрдый)	120	211	4	4	28
	Салат из свёклы отварной (свёкла отварная, огурец солёный, масло растительное, соль йодированная)	60	53	1	3	5
	Чай с сахаром (сахар, чай чёрный байховый)	180	54	-	-	14
	Хлеб пшеничный	30	71	2	-	15
итого за ужин		390	389	7	7	62
Итого за день:		1651	1835,00	60	71	231

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	07.12.2023г.
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша манная жидкая (молоко, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	150	210	6	9	27
	Какао с молоком (молоко, сахар, какао-порошок)	180	130	3	3	23
	Бутерброд с маслом, с сыром (хлеб городской, сыр голландский, масло сливочное)	56	200	10	16	15
итого за завтрак		386	540	19	28	65
Завтрак 2	Сок	100	46	1	-	10
	Фрукты	100	46	-	-	10
итого за 2 завтрак		200	92	1	-	20
Обед	Борщ с капустой и с картофелем (капуста белокочанная, свёкла, картофель, томатная паста, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, сахар, соль йодированная)	180	165	6	9	14
	Картофельная запеканка с мясом (картофель, яйцо, мясо свинины, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	180	342	21	21	17
	Огурец солёный	30	4	-	-	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		670	709	32	36	64
Полдник	Йогурт	180	157	9	6	15
	Коржик молочный (мука пшеничная, яйцо, сахар, соль йодированная, масло сливочное, масло растительное, молоко)	60	239	4	7	39
итого за полдник		240	396	13	13	54
Ужин	Макаронные изделия с сыром (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная, сыр твёрдый)	150	264	6	5	35
	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	60	-	-	15
	Хлеб пшеничный	40	94	3	-	20
итого за ужин		470	489	10	9	77
Итого за день:		1966	2226,00	75	86	280