

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	30.01.2025г.
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>	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
<b>итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>363</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>54</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>	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 солёный	30	4	-	-	-
	Соус сметанный (сметана, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная)	40	46	1	4	1
	Напиток морковно-яблочный (морковь, яблоко, сахар, лимон)	150	44	-	-	10
	Хлеб ржаной	40	70	3	-	13
<b>итого за обед</b>		<b>570</b>	<b>493</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>53</b>
<b>Полдник</b>	Йогурт	160	88	5	4	6
	Коржик молочный (мука пшеничная, яйцо, сахар, соль йодированная, масло сливочное, масло растительное, молоко)	40	159	3	5	26
<b>итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>247</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>32</b>
<b>Ужин</b>	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная, масло сливочное)	150	145	6	1	29
	Свёкла долькой	40	22	1	-	-
	Суфле из кур (Мясо кури, молоко, яйца, растительное масло, соль йодированная)	60	139	9	11	2
	Соус томатный	30	19	-	1	2
	Чай с сахаром (сахар, чай чёрный байховый)	150	61	3	1	11
	Хлеб пшеничный	30	71	2	-	15
<b>итого за ужин</b>		<b>460</b>	<b>457</b>	<b>21</b>	<b>14</b>	<b>59</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1740</b>	<b>1606,00</b>	<b>58</b>	<b>55</b>	<b>208</b>

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	30.01.2025г.
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>	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
<b>итого за завтрак</b>		<b>470</b>	<b>419</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>63</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>	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 солёный	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
<b>итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>639</b>	<b>23</b>	<b>29</b>	<b>71</b>
<b>Полдник</b>	Йогурт	200	110	6	5	8
	Коржик молочный (мука пшеничная, яйцо, сахар, соль йодированная, масло сливочное, масло растительное, молоко)	50	199	3	6	33
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>309</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>41</b>
<b>Ужин</b>	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	150	145	6	1	29
	Суфле из кур (Мясо кури, молоко, яйца, растительное масло, соль йодированная)	80	186	12	14	3
	Соус томатный	30	19	-	1	2
	Свёкла долькой	40	22	1	-	-
	Чай с сахаром (сахар, чай чёрный байховый)	200	81	3	1	15
	Хлеб пшеничный	40	94	3	1	20
<b>итого за ужин</b>		<b>540</b>	<b>547</b>	<b>23</b>	<b>18</b>	<b>69</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2100</b>	<b>1960,00</b>	<b>70</b>	<b>71</b>	<b>254</b>