

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	14.03.2025г.
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша ячневая (молоко, крупа ячневая, масло сливочное, сахар)	130	141	4	6	18
	Кофейный напиток с молоком (молоко, сахар, кофейный напиток)	150	59	2	2	12
	Бутерброд с маслом, с джемом (хлеб городской, масло сливочное, джем)	35	101	1	3	18
	Фрукты	95	45	-	-	9
<b>итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>346</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>57</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 с клёцками (картофель, мука пшеничная, лук репчатый, морковь, сметана, масло растительное, соль йодированная)	150	125	5	4	18
	Рагу овощное (картофель, морковь, капуста белокачанная, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	120	108	2	6	10
	Мясные ёжики в томатном соусе (мясо свинина, крупа рис, томатная паста, мука пшеничная, масло сливочное, сахар (песок), соль йодированная)	60	161	9	10	9
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	150	83	-	-	20
	Хлеб ржаной	40	70	3	-	13
	<b>итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>547</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Полдник	Молоко кипячённое	180	95	5	5	9
	Печенье	30	125	2	3	22
<b>итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>220</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>31</b>
Ужин	Рыба запеченная в омлете(минтай, мука пшеничная, масло растительное, яйцо, молоко, соль йодированная)	80	109	10	7	-
	Картофель отварной	120	122	2	6	15
	Огурец солёный	35	5	-	-	1
	Чай с сахаром (сахар, чай чёрный байховый)	150	61	3	1	11
	Хлеб пшеничный	30	71	2	-	15
<b>итого за ужин</b>		<b>415</b>	<b>368</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>42</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1655</b>	<b>1527,00</b>	<b>51</b>	<b>53</b>	<b>210</b>

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	14.03.2025г.
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша ячневая (молоко, крупа ячневая, масло сливочное, сахар)	180	195	5	8	25
	Кофейный напиток с молоком (молоко, сахар, кофейный напиток)	180	71	3	2	14
	Бутерброд с маслом, с джемом (хлеб городской, масло сливочное, джем)	40	116	2	3	20
	Фрукты	100	47	-	-	10
<b>итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>429</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>69</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 с клёцками (картофель, мука пшеничная, лук репчатый, морковь, сметана, масло растительное, соль йодированная)	200	167	7	5	24
	Рагу овощное (картофель, морковь, капуста белокачанная, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	150	135	3	8	13
	Мясные ёжики в томатном соусе (мясо свинина, крупа рис, томатная паста, мука пшеничная, масло сливочное, сахар (песок), соль йодированная)	80	215	13	13	11
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	180	99	-	-	24
	Хлеб ржаной	50	87	3	1	17
<b>итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>703</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>89</b>
Полдник	Молоко кипячённое	200	106	6	5	10
	Печенье	50	209	4	5	37
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>315</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>47</b>
Ужин	Рыба запеченная в омлете(минтай, мука пшеничная, масло растительное, яйцо, мллоко, соль йодированная)	100	137	13	9	1
	Картофель отварной	150	153	3	7	19
	Огурец солёный	50	7	-	-	1
	Чай с сахаром (сахар, чай чёрный байховый)	180	73	3	1	14
	Хлеб пшеничный	40	94	3	1	20
<b>итого за ужин</b>		<b>520</b>	<b>464</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>55</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2030</b>	<b>1657,00</b>	<b>69</b>	<b>68</b>	<b>270</b>