

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	24.05.2024г.
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	98	2	5	12
	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>537</b>	<b>19</b>	<b>19</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, млолко, соль йодированная)	130	191	21	10	4
	Салат картофельный (картофель, лук репчатый, масло растительное)	60	66	1	3	8
	Чай с сахаром (сахар, чай чёрный байховый)	180	54	-	-	14
	Хлеб пшеничный	30	71	2	-	15
<b>итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>382</b>	<b>24</b>	<b>13</b>	<b>41</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1640</b>	<b>1531,00</b>	<b>58</b>	<b>51</b>	<b>211</b>

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	24.05.2024г.
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>	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>
<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 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	122	2	6	15
	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>690</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>91</b>
<b>Полдник</b>	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>
<b>Ужин</b>	Рыба запеченная в омлете(минтай, мука пшеничная, масло растительное, яйцо, молоко, соль йодированная)	150	221	24	12	5
	Салат картофельный (картофель, лук репчатый, масло растительное)	100	110	2	5	13
	Чай с сахаром (сахар, чай чёрный байховый)	180	54	-	-	14
	Хлеб пшеничный	40	94	3	1	20
<b>итого за ужин</b>		<b>470</b>	<b>479</b>	<b>29</b>	<b>18</b>	<b>52</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1980</b>	<b>1959,00</b>	<b>75</b>	<b>66</b>	<b>269</b>