

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	31.01.2025г.
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
итого за завтрак		410	346	7	11	57
Завтрак 2	Сок	100	46	1	-	10
итого за 2 завтрак		100	46	1	-	10
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
	итого за обед		520	547	19	20
Полдник	Молоко кипячённое	180	95	5	5	9
	Печенье	30	125	2	3	22
итого за полдник		210	220	7	8	31
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
итого за ужин		415	368	17	14	42
Итого за день:		1655	1527,00	51	53	210

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	31.01.2025г.
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
итого за завтрак		500	429	10	13	69
Завтрак 2	Сок	100	46	1	-	10
итого за 2 завтрак		100	46	1	-	10
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
итого за обед		660	703	26	27	89
Полдник	Молоко кипячённое	200	106	6	5	10
	Печенье	50	209	4	5	37
итого за полдник		250	315	10	10	47
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
итого за ужин		520	464	22	18	55
Итого за день:		2030	1657,00	69	68	270