

Ежедневное меню
5 день Основного 10-дневного меню (с изменениями)

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

| ДОО | МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида» | | | | Дата | 10.01.2025г. |
|---------------------------|--|-------------|----------------|-----------|-----------|--------------|
| Прием пищи | Наименование блюда, состав | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Каша ячневая (молоко, крупа ячневая, масло сливочное, сахар) | 160 | 163 | 4 | 7 | 21 |
| | Чай с сахаром | 150 | 61 | 3 | 1 | 11 |
| | Бутерброд с маслом (хлеб городской, масло сливочное) | 30 | 91 | 2 | 4 | 12 |
| | Фрукты | 95 | 45 | - | - | 9 |
| итого за завтрак | | 425 | 360 | 9 | 12 | 53 |
| Завтрак 2 | Сок | 100 | 46 | 1 | - | 10 |
| итого за 2 завтрак | | 100 | 46 | 1 | - | 10 |
| Обед | Суп картофельный с рыбой (картофель, минтай, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль йодированная) | 160 | 156 | 8 | 4 | 21 |
| | Голубцы с мясом и рисом (капуста белокачанная, мясо свинина, крупа рис) | 140 | 226 | 12 | 16 | 8 |
| | Соус сметанный (сметана, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная) | 30 | 35 | - | 3 | 1 |
| | Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар) | 180 | 99 | - | - | 24 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 70 | 3 | - | 13 |
| итого за обед | | 550 | 591 | 23 | 23 | 71 |
| Полдник | Молоко кипячённое | 150 | 79 | 4 | 4 | 7 |
| | Булочка домашняя (мука пшеничная, молоко, масло растительное, сахар, яйцо, дрожжи сухие) | 50 | 142 | 5 | 1 | 28 |
| итого за полдник | | 200 | 221 | 9 | 5 | 35 |
| Ужин | Макаронные изделия отварные с сыром (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная, сыр) | 150 | 206 | 9 | 8 | 26 |
| | Салат овощной с зелёным горошком (картофель, масло растительное, морковь, яйцо, горошек зелёный) | 50 | 56 | 1 | 4 | 5 |
| | Кофейный напиток с молоком (молоко, сахар, кофейный напиток) | 150 | 59 | 2 | 2 | 12 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 71 | 2 | - | 15 |
| итого за ужин | | 380 | 392 | 14 | 14 | 58 |
| Итого за день: | | 1655 | 1610,00 | 56 | 54 | 227 |

Ежедневное меню
5 день Основного 10-дневного меню (с изменениями)

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| ДОО | МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида» | | | | Дата | 10.01.2025г. |
|---------------------------|--|-------------|----------------|-----------|-----------|--------------|
| 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 |
| | Чай с сахаром | 200 | 81 | 3 | 1 | 15 |
| | Бутерброд с маслом (хлеб городской, масло сливочное) | 35 | 106 | 2 | 5 | 14 |
| | Фрукты | 100 | 47 | - | - | 10 |
| итого за завтрак | | 515 | 429 | 10 | 14 | 64 |
| Завтрак 2 | Сок | 100 | 46 | 1 | - | 10 |
| итого за 2 завтрак | | 100 | 46 | 1 | - | 10 |
| Обед | Суп картофельный с рыбой (картофель, минтай, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль йодированная) | 200 | 195 | 10 | 6 | 27 |
| | Голубцы с мясом и рисом (капуста белокачанная, мясо свинина, крупа рис) | 200 | 323 | 18 | 23 | 11 |
| | Соус сметанный (сметана, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная) | 50 | 58 | 1 | 5 | 2 |
| | Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар) | 180 | 99 | - | - | 24 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 87 | 3 | 1 | 17 |
| итого за обед | | 680 | 767 | 32 | 35 | 85 |
| Полдник | Молоко кипячённое | 200 | 106 | 6 | 5 | 10 |
| | Булочка домашняя (мука пшеничная, молоко, масло растительное, сахар, яйцо, дрожжи сухие) | 60 | 170 | 6 | 1 | 34 |
| итого за полдник | | 260 | 276 | 12 | 6 | 44 |
| Ужин | Макаронные изделия отварные с сыром (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная, сыр) | 200 | 275 | 12 | 10 | 34 |
| | Салат овощной с зелёным горошком (картофель, масло растительное, морковь, яйцо, горошек зелёный) | 60 | 67 | 2 | 4 | 5 |
| | Кофейный напиток с молоком (молоко, сахар, кофейный напиток) | 200 | 79 | 3 | 3 | 16 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 94 | 3 | 1 | 20 |
| итого за ужин | | 500 | 515 | 20 | 18 | 75 |
| Итого за день: | | 2055 | 2033,00 | 75 | 73 | 278 |