

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	03.09.2024г.
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша пшённая (молоко, крупа пшено, масло сливочное, сахар)	130	194	6	8	24
	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	45	-	-	9
<b>итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>446</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>62</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	Свекольник со сметаной (свёкла, картофель, томатная паста, лук репчатый, кура, морковь, масло растительное, сметана)	150	58	2	2	7
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	120	202	7	6	30
	Печень говяжья по-строгановски (печень говяжья, сметана, масло растительное, мука пшеничная)	60	116	10	8	2
	Напиток морковно-яблочный (морковь, яблоко, сахар, лимон)	150	44	-	-	10
	Хлеб ржаной	40	70	3	-	13
<b>итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>490</b>	<b>21</b>	<b>17</b>	<b>62</b>
Полдник	Кефир	180	89	4	5	6
	Печенье	30	125	2	3	22
<b>итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>214</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>28</b>
Ужин	Салат из помидоров и огурцов свежих с репчатым луком (помидоры, огурцы свежие, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная)	50	32	-	3	2
	Картофель отварной	120	122	2	6	15
	Котлета рыбная (минтай, хлеб городской, молоко, яйцо, масло сливочное, соль йодированная)	60	68	8	1	6
	Чай с сахаром(сахар, чай чёрный байховый)	150	55	3	1	10
	Хлеб пшеничный	30	71	2	-	15
<b>итого за ужин</b>		<b>410</b>	<b>348</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>48</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1650</b>	<b>1544,00</b>	<b>55</b>	<b>51</b>	<b>210</b>

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	03.09.2024г.
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>	Каша пшённая (молоко, крупа пшено, масло сливочное, сахар)	180	269	8	12	33
	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>500</b>	<b>560</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	<b>78</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>	Свекольник со сметаной (свёкла, картофель, томатная паста, лук репчатый, кура, морковь, масло растительное, сметана)	180	70	2	3	9
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	150	253	9	8	37
	Печень говяжья по-строгановски (печень говяжья, сметана, масло растительное, мука пшеничная)	90	174	15	11	4
	Напиток морковно-яблочный (морковь, яблоки, сахар)	180	53	1	-	13
	Хлеб ржаной	50	87	3	1	17
<b>итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>637</b>	<b>30</b>	<b>23</b>	<b>80</b>
<b>Полдник</b>	Кефир	200	98	5	5	7
	Печенье	50	209	4	5	37
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>307</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>44</b>
<b>Ужин</b>	Салат из помидоров и огурцов свежих с репчатым луком (помидоры, огурцы свежие, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная)	80	51	1	4	3
	Картофель отварной	150	153	3	7	19
	Котлета рыбная (минтай, хлеб городской, молоко, яйцо, масло сливочное, соль йодированная)	80	90	11	2	8
	Чай с сахаром(сахар, чай чёрный байховый)	200	73	3	1	13
	Хлеб пшеничный	40	94	3	1	20
<b>итого за ужин</b>		<b>550</b>	<b>461</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>63</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2050</b>	<b>2011,00</b>	<b>76</b>	<b>69</b>	<b>275</b>