

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	14.04.2025г.
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша «Геркулес» жидкая (молоко, крупа геркулес, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	150	172	5	7	22
	Чай с сахаром (сахар, чай чёрный байховый)	150			5	20
	Бутерброд с маслом (хлеб городской, масло сливочное)	30	85	2	3	13
	Морковь с зелёным горошком и растительным маслом (морковь, зелёный горошек, растительное масло)	30	36		3	2
итого за завтрак		360	313	7	13	42
Завтрак 2	Молоко кипячённое	150	72	4	3	7
итого за 2 завтрак		150	72	4	3	7
Обед	Суп харчо со сметаной (крупа рисовая, морковь, свинина, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, чеснок, сметана)	150	206	5	12	20
	Салат из квашеной капусты с репчатым луком (капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное)	30	35	1	3	1
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная)	110	133	3	5	20
	Гуляш из свинины (свинина, томат паста, морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль йодированная)	50	150	8	12	3
	Компот из яблок с лимоном (яблоки, сахар, лимон)	150	61			15
	Хлеб ржаной	40	68	3		13
итого за обед		530	653	20	32	72
Полдник	Компот из плодов или ягод сушеных (сухофрукты, сахар)	150	89			24
	Булочка домашняя (мука пшеничная, молоко, масло растительное, сахар, яйцо, дрожжи сухие)	50	200	5	7	29
итого за полдник		200	289	5	7	53
Ужин	Запеканка рисовая с творогом (рис, творог, молоко, сахар, яйцо, сметана, масло сливочное)	130	273	15	13	22
	Джем фруктовый	30	80			21
	Кофейный напиток с молоком (молоко, сахар, кофейный напиток)	150	79	3	2	11
	Хлеб пшеничный	30	70	2		15
	Фрукты	95	44			11
итого за ужин		435	546	20	15	80
Итого за день:		1675	1873	56	70	254

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	14.04.2025г.
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша «Геркулес» жидкая (молоко, крупа геркулес, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	180	207	6	8	26
	Чай с сахаром (сахар, чай чёрный байховый)	180	25			6
	Бутерброд с маслом (хлеб городской, масло сливочное)	35	103	2	3	16
	Морковь с зелёным горошком и растительным маслом (морковь, зелёный горошек, растительное масло)	50	60	1	5	3
итого за завтрак		445	395	9	16	51
Завтрак 2	Молоко кипячённое	180	87	5	4	8
итого за 2 завтрак		180	87	5	4	8
Обед	Суп харчо сосметаной (крупа рисовая, морковь, свинина, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, чеснок)	180	247	6	14	24
	Салат из квашеной капусты с репчатым луком(капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное)	50	59	1	5	2
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная)	130	157	3	6	23
	Гуляш из свинины (свинина, томат паста, морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль йодированная)	60	180	10	14	4
	Компот из яблок с лимоном (яблоки, сахар, лимон)	180	73			18
	Хлеб ржаной	50	85	3	1	17
итого за обед		650	801	23	40	88
Полдник	Компот из плодов или ягод сушеных (сухофрукты, сахар)	200	123	1		34
	Булочка домашняя (мука пшеничная, молоко, масло растительное, сахар, яйцо, дрожжи сухие)	60	240	6	8	35
итого за полдник		260	363	7	8	69
Ужин	Запеканка рисовая с творогом (рис, творог, молоко, крупа манная, сахар, яйцо, сметана, масло сливочное)	150	315	18	15	25
	Джем фруктовый	50	133			34
	Фрукты	100	46			11
	Кофейный напиток с молоком (молоко, сахар, кофейный напиток)	180	100	4	3	14
	Хлеб пшеничный	40	94	3		20
итого за ужин		520	688	25	18	104
Итого за день:		2055	2334	69	86	320