

Ежедневное меню
3 день Основного 10-дневного меню

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	16.04.2025г.
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Омлет натуральный (яйцо, молоко, масло сливочное)	130	194	12	15	3
	Чай сладкий с молоком (молоко, сахар, чай чёрный байховый)	150	62	2	1	11
	Бутерброд с маслом (хлеб городской, масло сливочное)	30	88	2	3	13
	Фрукты	95	44			11
итого за завтрак		405	388	16	19	38
Завтрак 2	Молоко кипячённое	180	87	5	4	8
итого за 2 завтрак		180	87	5	4	8
Обед	Суп картофельный с бобовыми (картофель, крупа горох, кура, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	150	162	6	9	13
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная)	110	133	3	5	20
	Котлета мясная (мясо свинины, мясо говядины, молоко, хлеб городской, яйцо, масло растительное)	50	195	11	14	7
	Огурец солёный	30	3			3
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	150	92			25
	Хлеб ржаной	40	68	3		13
итого за обед		530	653	23	28	78
Полдник	Кофейный напиток с молоком (молоко, сахар, кофейный напиток)	180	100	4	3	14
	Булочка молочная (мука пшеничная, молоко, масло растительное, дрожжи сухие, сольйодированная)	40	182	4	8	25
итого за полдник		220	282	8	11	39
Ужин	Морковь с зелёным горошком и растительным маслом (морковь, зелёный горошек, растительное масло)	35	42		4	2
	Вареники ленивые с творогом (творог, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное, сольйодированная)	150/5	350	23	17	26
	Кисель (кисель, сахар)	180	93			23
	Хлеб пшеничный	30	70	2		15
итого за ужин		400	555	25	21	66
Итого за день:		1735	1965	77	83	229

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	16.04.2025г.
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Омлет натуральный (яйцо, молоко, масло сливочное)	150	224	14	17	4
	Чай сладкий с молоком (молоко, сахар, чай чёрный байховый)	180	74	2	1	14
	Бутерброд с маслом (хлеб городской, масло сливочное)	35	103	2	3	16
	Фрукты	100	46			11
итого за завтрак		465	447	18	21	45
Завтрак 2	Молоко кипячённое	200	96	5	4	9
итого за 2 завтрак		200	96	5	4	9
Обед	Суп картофельный с бобовыми (картофель, крупа горох, кура, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	180	194	8	11	16
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная)	130	157	3	6	23
	Котлета мясная (мясо свинины, мясо говядины, молоко, хлеб городской, яйцо, масло растительное)	70	273	15	20	9
	Огурец солёный	50	5	1		1
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	180	111			30
	Хлеб ржаной	50	85	3	1	17
итого за обед		660	825	30	38	96
Полдник	Кофейный напиток с молоком (молоко, сахар, кофейный напиток)	200	112	2		24
	Булочка молочная (мука пшеничная, молоко, масло растительное, дрожжи сухие, соль йодированная)	50	227	4	10	31
итого за полдник		250	339	5	10	55
Ужин	Морковь с зелёным горошком и растительным маслом (морковь, зелёный горошек, растительное масло)	50	60	1	5	3
	Вареники ленивые с творогом (творог, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное, соль йодированная)	180/5	418	28	20	31
	Кисель (кисель, сахар)	180	93			23
	Хлеб пшеничный	40	94	3		20
итого за ужин		455	677	33	25	81
Итого за день:		2030	2364	91	98	282

