

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
<b>Завтрак</b>	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
<b>итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>388</b>	<b>16</b>	<b>19</b>	<b>38</b>
<b>Завтрак 2</b>	Молоко кипячённое	180	87	5	4	8
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>87</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
<b>Обед</b>	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
<b>итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>653</b>	<b>23</b>	<b>28</b>	<b>78</b>
<b>Полдник</b>	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
<b>итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>282</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>39</b>
<b>Ужин</b>	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
<b>итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>555</b>	<b>25</b>	<b>21</b>	<b>66</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1735</b>	<b>1965</b>	<b>77</b>	<b>83</b>	<b>229</b>

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
<b>Завтрак</b>	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
<b>итого за завтрак</b>		<b>465</b>	<b>447</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>45</b>
<b>Завтрак 2</b>	Молоко кипячённое	200	96	5	4	9
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>96</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>9</b>
<b>Обед</b>	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
<b>итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>825</b>	<b>30</b>	<b>38</b>	<b>96</b>
<b>Полдник</b>	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
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>339</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>55</b>
<b>Ужин</b>	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
<b>итого за ужин</b>		<b>455</b>	<b>677</b>	<b>33</b>	<b>25</b>	<b>81</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2030</b>	<b>2364</b>	<b>91</b>	<b>98</b>	<b>282</b>

