

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	17.04.2025г.
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша Дружба (молоко, крупа рис, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	130	186	6	6	26
	Какао с молоком (молоко, сахар, какао)	150	82	2	2	14
	Бутерброд с маслом, с сыром (хлеб городской, сыр голландский, масло сливочное)	30	92	3	4	11
	Фрукты	95	44			11
<b>итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>404</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>62</b>
Завтрак 2	Кисломолочный напиток (йогурт)	150	135	5	4	17
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>135</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>17</b>
Обед	Суп харчо со сметаной (крупа рисовая, морковь, свинина, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, чеснок, сметана)	150	206	5	12	20
	Говядина тушёная с капустой (мясо говядина, капуста белокачанная свежая, масло растительное, морковь, томатная паста, лук репчатый, соль йодированная)	130	216	14	15	8
	Компот из ябл с лимоном (яблоки, сахар, лимон)	180	73			18
	Хлеб ржаной	40	68	3		13
<b>итого за обед</b>		<b>500</b>	<b>563</b>	<b>22</b>	<b>27</b>	<b>59</b>
Полдник	Пряники	35	126	2	2	24
	Сок	200	92	1		20
<b>итого за полдник</b>		<b>235</b>	<b>218</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>44</b>
Ужин	Винегрет овощной (капуста квашеная, картофель, лук репчатый, свёкла, морковь, масло растительное, огурец солёный)	150	198	2	15	13
	Тефтели рыбные (минтай, хлеб городской, яйцо, лук репчатый)	60	61	9	1	4
	Чай с сахаром (сахар, чай чёрный байховый)	180	25			6
	Хлеб пшеничный	30	70	2		15
<b>итого за ужин</b>		<b>420</b>	<b>354</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>38</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1710</b>	<b>1674</b>	<b>54</b>	<b>61</b>	<b>220</b>

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	17.04.2025г.
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>	Каша Дружба (молоко, крупа рис, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	150	215	7	7	30
	Какао с молоком (молоко, сахар, какао)	180	98	3	2	17
	Бутерброд с маслом, с сыром (хлеб городской, сыр голландский, масло сливочное)	40	123	4	5	15
	Фрукты	100	46			11
<b>итого за завтрак</b>		<b>470</b>	<b>482</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>73</b>
<b>Завтрак 2</b>	Кисломолочный напиток (йогурт)	180	162	5	5	20
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>162</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>20</b>
<b>Обед</b>	Суп харчо со сметаной (крупа рисовая, морковь, свинина, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, чеснок, сметана)	180	247	6	14	24
	Говядина тушёная с капустой (мясо говядина, капуста белокачанная свежая, масло растительное, морковь, томатная паста, лук репчатый, соль йодированная)	150	249	16	17	9
	Компот из яблок с лимоном (яблоки, сахар, лимон)	200	81			20
	Хлеб ржаной	50	85	3	1	17
<b>итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>662</b>	<b>25</b>	<b>32</b>	<b>70</b>
<b>Полдник</b>	Пряники	50	180	3	4	35
	Сок	200	92	1		20
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>272</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>55</b>
<b>Ужин</b>	Винегрет овощной (капуста квашеная, картофель, лук репчатый, свёкла, морковь, масло растительное, огурец солёный)	200	263	3	20	18
	Тефтели рыбные (минтай, хлеб городской, яйцо, лук репчатый)	80	84	11	2	6
	Чай с сахаром (сахар, чай чёрный байховый)	200	27			7
	Хлеб пшеничный	40	94	3		20
<b>итого за ужин</b>		<b>520</b>	<b>468</b>	<b>17</b>	<b>22</b>	<b>51</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2000</b>	<b>2046</b>	<b>65</b>	<b>77</b>	<b>269</b>