

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
итого за завтрак		405	404	11	12	62
Завтрак 2	Кисломолочный напиток (йогурт)	150	135	5	4	17
итого за 2 завтрак		150	135	5	4	17
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
итого за обед		500	563	22	27	59
Полдник	Пряники	35	126	2	2	24
	Сок	200	92	1		20
итого за полдник		235	218	3	2	44
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
итого за ужин		420	354	13	16	38
Итого за день:		1710	1674	54	61	220

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
Завтрак	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
итого за завтрак		470	482	14	14	73
Завтрак 2	Кисломолочный напиток (йогурт)	180	162	5	5	20
итого за 2 завтрак		180	162	5	5	20
Обед	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
итого за обед		580	662	25	32	70
Полдник	Пряники	50	180	3	4	35
	Сок	200	92	1		20
итого за полдник		250	272	4	4	55
Ужин	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
итого за ужин		520	468	17	22	51
Итого за день:		2000	2046	65	77	269