

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	20.03.2025г.
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	170	4	9	19
	Кофейный напиток с молоком (молоко, сахар, кофейный напиток)	150	59	2	2	12
	Бутерброд с маслом, с сыром (хлеб городской, сыр голландский, масло сливочное)	30	85	3	4	9
	Фрукты	95	45	-	-	9
итого за завтрак		425	359	9	15	49
Завтрак 2	Сок	100	46	1	-	10
итого за 2 завтрак		100	46	1	-	10
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем (картофель, макароны, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	180	149	2	10	13
	Фрикадельки мясные для супов (мясо свинина, лук репчатый, масло растительное, яйцо, соль йодированная)	20	43	4	3	-
	Азу (картофель, мясо свинина, масло сливочное, томатная паста, лук репчатый, мука пшеничная, огурцы солёные, соль йодированная)	180	212	9	7	29
	Компот из яблок с лимоном (яблоки, сахар, лимон)	180	97	-	-	23
	Хлеб ржаной	40	70	3	-	13
итого за обед		600	571	18	12	78
Полдник	Йогурт	180	99	5	5	7
	Печенье	30	125	2	3	22
итого за полдник		210	224	7	8	29
Ужин	Винегрет овощной (капуста квашеная, картофель, лук репчатый, свёкла, морковь, масло растительное, огурец солёный)	140	183	2	14	12
	Тефтели рыбные (минтай, хлеб городской, яйцо, лук репчатый)	60	61	9	1	4
	Чай с сахаром (сахар, чай чёрный байховый)	180	73	3	1	14
	Хлеб пшеничный	30	71	2	-	15
итого за ужин		410	388	16	16	45
Итого за день:		1745	1588,00	51	59	211

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	20.03.2025г.
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша Дружба (молоко, крупа рис, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	180	204	5	11	23
	Кофейный напиток с молоком (молоко, сахар, кофейный напиток)	180	71	3	2	14
	Бутерброд с маслом, с сыром (хлеб городской, сыр голландский, масло сливочное)	40	114	4	6	12
	Фрукты	100	47	-	-	10
итого за завтрак		500	436	12	19	59
Завтрак 2	Сок	100	46	1	-	10
итого за 2 завтрак		100	46	1	-	10
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем (картофель, макароны, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	200	166	2	11	14
	Фрикадельки мясные для супов (мясо свинина, лук репчатый, масло растительное, яйцо, соль йодированная)	30	64	6	4	-
	Азу (картофель, мясо свинина, масло сливочное, томатная паста, лук репчатый, мука пшеничная, огурцы солёные, соль йодированная)	210	248	10	8	34
	Компот из яблок с лимоном (яблоки, сахар, лимон)	200	107	-	-	26
	Хлеб ржаной	50	87	3	1	17
итого за обед		690	672	21	24	91
Полдник	Йогурт	200	110	6	5	8
	Печенье	50	209	4	5	37
итого за полдник		250	319	10	10	45
Ужин	Винегрет овощной (капуста квашеная, картофель, лук репчатый, свёкла, морковь, масло растительное, огурец солёный)	180	236	3	18	16
	Тефтели рыбные (минтай, хлеб городской, яйцо, лук репчатый)	80	82	11	2	6
	Чай с сахаром (сахар, чай чёрный байховый)	200	81	3	1	15
	Хлеб пшеничный	40	94	3	1	20
итого за ужин		500	493	20	22	57
Итого за день:		2040	1966,00	64	75	262