

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	18.04.2025г.
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша ячневая (молоко, крупа ячневая, масло сливочное, сахар)	150	163	4	7	21
	Чай с сахаром	180	25			6
	Бутерброд с маслом (хлеб городской, масло сливочное)	30	88	2	3	13
	Фрукты	95	44			11
<b>итого за завтрак</b>		<b>455</b>	<b>320</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>51</b>
Завтрак 2	Молоко кипячённое	150	72	4	3	7
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>7</b>
Обед	Суп картофельный с рыбой (картофель, минтай, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль йодированная)	150	146	7	4	20
	Голубцы с мясом и рисом (капуста белокачанная, мясо свинина, крупа рис)	130	217	12	15	7
	Соус сметанный (сметана, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная)	30	47	1	4	1
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	180	111			30
	Хлеб ржаной	40	68	3		13
<b>итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>589</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>71</b>
Полдник	Напиток морковно-яблочный (морковь, яблоко, сахар, лимон)	180	52			12
	Булочка молочная (мука пшеничная, молоко, масло растительное, дрожжи сухие, соль йодированная)	40	182	4	8	25
<b>итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>234</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>37</b>
Ужин	Макаронные изделия отварные с сыром (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная, сыр)	160	176	7	8	18
	Салат овощной с зелёным горошком (картофель, масло растительное, морковь, яйцо, горошек зелёный)	50	70	1	4	6
	Кофейный напиток с молоком (молоко, сахар, кофейный напиток)	160	84	3	2	12
	Хлеб пшеничный	30	70	2		15
<b>итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>400</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>51</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1755</b>	<b>1615</b>	<b>50</b>	<b>58</b>	<b>217</b>

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	18.04.2025г.
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша ячневая (молоко, крупа ячневая, масло сливочное, сахар)	180	195	5	8	25
	Чай с сахаром	200	27			7
	Бутерброд с маслом (хлеб городской, масло сливочное)	35	103	2	3	16
	Фрукты	100	46			11
<b>итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>371</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>59</b>
Завтрак 2	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>
Обед	Суп картофельный с рыбой (картофель, минтай, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль йодированная)	180	176	9	5	24
	Голубцы с мясом и рисом (капуста белокачанная, мясо свинина, крупа рис)	150	250	13	18	8
	Соус сметанный (сметана, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная)	50	79	1	7	2
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	180	111			30
	Хлеб ржаной	50	85	3	1	17
<b>итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>701</b>	<b>26</b>	<b>31</b>	<b>81</b>
Полдник	Напиток морковно-яблочный (морковь, яблоко, сахар, лимон)	200	57			14
	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>284</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>45</b>
Ужин	Макаронные изделия отварные с сыром (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная, сыр)	180	198	8	9	20
	Салат овощной с зелёным горошком (картофель, масло растительное, морковь, яйцо, горошек зелёный)	60	84	2	5	7
	Кофейный напиток с молоком (молоко, сахар, кофейный напиток)	180	100	4	3	14
	Хлеб пшеничный	40	94	3		20
<b>итого за ужин</b>		<b>460</b>	<b>476</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>61</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2035</b>	<b>1928</b>	<b>59</b>	<b>73</b>	<b>255</b>