

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	21.03.2025г.
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая (молоко, крупа ячневая, масло сливочное, сахар)	140	152	4	6	19
	Какао с молоком (молоко, сахар, какао-порошок)	150	108	3	2	19
	Бутерброд с маслом (хлеб городской, масло сливочное)	30	91	2	4	12
	Фрукты	95	45	-	-	9
<b>итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>396</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>59</b>
<b>Завтрак 2</b>	Сок	100	46	1	-	10
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>46</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рыбой (картофель, минтай, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль йодированная)	160	121	7	4	15
	Голубцы с мясом и рисом (капуста белокачанная, мясо свинина, крупа рис)	140	168	10	11	6
	Соус сметанный (сметана, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная)	30	35	-	3	1
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	180	99	-	-	24
	Хлеб ржаной	40	70	3	-	13
<b>итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>493</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>59</b>
<b>Полдник</b>	Молоко кипячённое	150	79	4	4	7
	Булочка домашняя (мука пшеничная, молоко, масло растительное, сахар, яйцо, дрожжи сухие)	50	142	5	1	28
<b>итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>221</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>35</b>
<b>Ужин</b>	Макаронные изделия отварные с сыром (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная, сыр)	170	235	11	11	31
	Салат овощной с зелёным горошком (картофель, масло растительное, морковь, яйцо, горошек зелёный)	50	56	1	4	5
	Чай с сахаром	150	61	3	1	11
	Хлеб пшеничный	30	71	2	-	15
<b>итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>423</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>62</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1665</b>	<b>1579,00</b>	<b>56</b>	<b>46</b>	<b>225</b>

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	21.03.2025г.
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
	Какао с молоком (молоко, сахар, какао-порошок)	180	130	3	3	23
	Бутерброд с маслом (хлеб городской, масло сливочное)	35	106	2	5	14
	Фрукты	100	47	-	-	10
<b>итого за завтрак</b>		<b>495</b>	<b>478</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>72</b>
Завтрак 2	Сок	100	46	1	-	10
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>46</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>10</b>
Обед	Суп картофельный с рыбой (картофель, минтай, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль йодированная)	200	151	8	4	19
	Голубцы с мясом и рисом (капуста белокачанная, мясо свинина, крупа рис)	200	240	15	16	9
	Соус сметанный (сметана, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная)	50	58	1	5	2
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	180	99	-	-	24
	Хлеб ржаной	50	87	3	1	17
<b>итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>635</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>71</b>
Полдник	Молоко кипячённое	200	106	6	5	10
	Булочка домашняя (мука пшеничная, молоко, масло растительное, сахар, яйцо, дрожжи сухие)	60	170	6	1	34
<b>итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>276</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>44</b>
Ужин	Макаронные изделия отварные с сыром (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная, сыр)	200	275	12	10	34
	Салат овощной с зелёным горошком (картофель, масло растительное, морковь, яйцо, горошек зелёный)	60	67	2	4	5
	Чай с сахаром	180	73	3	1	14
	Хлеб пшеничный	40	94	3	1	20
<b>итого за ужин</b>		<b>480</b>	<b>509</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>73</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2015</b>	<b>1944,00</b>	<b>70</b>	<b>64</b>	<b>270</b>