

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	22.04.2025г.
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная жидкая (молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	130	148	4	6	20
	Какао с молоком (молоко, сахар, какао-порошок)	150	82	2	2	14
	Бутерброд с маслом, с сыром (хлеб городской, сыр голландский, масло сливочное)	35	107	3	4	13
	Фрукты	95	44			11
<b>итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>381</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>58</b>
<b>Завтрак 2</b>	Кефир	150	89	4	5	6
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>89</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>Обед</b>	Суп с клецками (картофель, мука пшеничная, лук репчатый, морковь, сметана, масло растительное, соль йодированная)	150	133	6	4	18
	Рагу овощное (картофель, морковь, капуста белокачанная, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	120	108	2	5	14
	Оладьи из печени по-кунцевски (печень говяжья, мука пшеничная, масло растительное, яйцо, соль йодированная)	60	181	11	11	10
	Компот из яблок с лимоном (яблоки, сахар, лимон)	150	61			15
	Хлеб ржаной	40	68	3		13
<b>итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>551</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>70</b>
<b>Полдник</b>	Напиток морковно-яблочный (морковь, яблоко, сахар, лимон)	180	52			12
	Пряники	35	126	2	2	24
<b>итого за полдник</b>		<b>215</b>	<b>178</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>36</b>
<b>Ужин</b>	Салат из отварной свёклы с зелёным горошком (свёкла, масло растительное, соль йодированная, зелёный горошек)	60	70	1	5	5
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	150	134	4	3	23
	Тефтели рыбные (минтай, хлеб городской, яйцо, соль йодированная)	60	63	9	1	4
	Чай с сахаром (сахар, чай чёрный байховый)	150	20			5
	Хлеб пшеничный	30	70	2		15
<b>итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>357</b>	<b>16</b>	<b>9</b>	<b>52</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1745</b>	<b>1556</b>	<b>53</b>	<b>48</b>	<b>222</b>

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	22.04.2025г.
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная жидкая (молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	150	171	4	7	23
	Какао с молоком (молоко, сахар, какао-порошок)	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>438</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>66</b>
<b>Завтрак 2</b>	Кефир	200	118	6	6	8
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>118</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
<b>Обед</b>	Суп с клецками (картофель, мука пшеничная, лук репчатый, морковь, сметана, масло растительное, соль йодированная)	180	160	7	5	21
	Рагу овощное (картофель, морковь, капуста белокачанная, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	150	135	2	6	17
	Оладьи из печени по-кунцевски (печень говяжья, мука пшеничная, масло растительное, яйцо, соль йодированная)	80	242	14	15	14
	Компот из яблок с лимоном (яблоки, сахар, лимон)	200	81			20
	Хлеб ржаной	50	85	3	1	17
<b>итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>703</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>89</b>
<b>Полдник</b>	Напиток морковно-яблочный (морковь, яблоко, сахар, лимон)	200	57			14
	Пряники	60	216	4	4	41
<b>итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>273</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>55</b>
<b>Ужин</b>	Салат из отварной свёклы с зелёным горошком (свёкла, масло растительное, соль йодированная, зелёный горошек)	80	93	1	7	7
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	180	161	4	4	27
	Тефтели рыбные (минтай, хлеб городской, яйцо, соль йодированная)	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>580</b>	<b>459</b>	<b>19</b>	<b>13</b>	<b>67</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2170</b>	<b>1991</b>	<b>66</b>	<b>64</b>	<b>285</b>