

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	23.12.2024г.
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>	Каша «Геркулес» жидкая (молоко, крупа геркулес, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	150	171	5	7	22
	Чай с сахаром (сахар, чай чёрный байховый)	150	61	3	1	11
	Бутерброд с маслом (хлеб городской, масло сливочное)	30	91	2	4	12
	Морковь с зелёным горошком и растительным маслом(морковь, зелёный горошек, растительное масло)	30	24	2	2	2
<b>итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>347</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>47</b>
<b>Завтрак 2</b>	Сок	100	46	1	-	9
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>46</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>9</b>
<b>Обед</b>	Суп харчо со сметаной (крупа рисовая, морковь, свинина, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, чеснок, сметана)	150	165	4	8	18
	Салат из квашеной капусты с репчатым луком (капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное)	30	33	-	3	1
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная)	110	130	2	5	19
	Гуляш из свинины (свинина, томат паста, морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль йодированная)	50	133	8	10	3
	Компот из яблок с лимоном (яблоки, сахар, лимон)	150	80	-	-	19
	Хлеб ржаной	40	70	3	-	13
<b>итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>611</b>	<b>17</b>	<b>26</b>	<b>73</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>	Запеканка рисовая с творогом (рис, творог, молоко, сахар, яйцо, сметана, масло сливочное)	130	226	7	7	33
	Джем фруктовый	30	80	-	-	21
	Кофейный напиток с молоком (молоко, сахар, кофейный напиток)	150	59	2	2	12
	Хлеб пшеничный	30	71	2	-	15
	Фрукты	95	45	-	-	9
<b>итого за ужин</b>		<b>435</b>	<b>481</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>90</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1625</b>	<b>1706,00</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>255</b>

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	23.12.2024г.
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>	Каша «Геркулес» жидкая (молоко, крупа геркулес, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	180	206	6	8	26
	Чай с сахаром (сахар, чай чёрный байховый)	180	73	3	1	14
	Бутерброд с маслом (хлеб городской, масло сливочное)	35	106	2	5	14
	Морковь с зелёным горошком и растительным маслом(морковь, зелёный горошек, растительное масло)	50	41	1	3	3
<b>итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>426</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>57</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 харчо сосметаной (крупа рисовая, морковь, свинина, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, чеснок)	180	198	5	10	21
	Салат из квашеной капусты с репчатым луком(капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное)	60	65	1	6	2
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная)	130	153	3	6	23
	Гуляш из свинины (свинина, томат паста, морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль йодированная)	70	186	11	14	4
	Компот из яблок с лимоном (яблоки, сахар, лимон)	180	97	-	-	23
	Хлеб ржаной	50	87	3	1	17
<b>итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>786</b>	<b>23</b>	<b>37</b>	<b>90</b>
<b>Полдник</b>	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>
<b>Ужин</b>	Запеканка рисовая с творогом (рис, творог, молоко, крупа манная, сахар, яйцо, сметана, масло сливочное)	150	261	9	8	38
	Джем фруктовый	50	133	-	-	34
	Фрукты	100	47	-	-	10
	Кофейный напиток с молоком (молоко, сахар, кофейный напиток)	180	71	3	2	14
	Хлеб пшеничный	40	94	3	1	20
<b>итого за ужин</b>		<b>520</b>	<b>606</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>116</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1995</b>	<b>2140,00</b>	<b>63</b>	<b>71</b>	<b>317</b>