

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	30.09.2024г.
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	55	-	-	10
	Бутерброд с маслом (хлеб городской, масло сливочное)	30	91	2	4	12
	Морковь тушённая	30	29	-	2	2
<b>итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>346</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>46</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 на курином бульоне со сметаной (крупа рисовая, морковь, кура, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, чеснок, сметана)	150	144	4	6	18
	Помидоры свежие	25	6	-	-	1
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная)	110	101	3	5	12
	Гуляш из кур (кура, томат паста, морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль йодированная)	50	137	10	10	3
	Компот из яблок с лимоном (яблоки, сахар, лимон)	150	77	-	-	19
	Хлеб ржаной	40	70	3	-	13
<b>итого за обед</b>		<b>525</b>	<b>535</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>66</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>1620</b>	<b>1629,00</b>	<b>51</b>	<b>49</b>	<b>247</b>

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	30.09.2024г.
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	66	3	1	12
	Бутерброд с маслом (хлеб городской, масло сливочное)	35	106	2	5	14
	Морковь тушённая	50	48	-	4	3
<b>итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>426</b>	<b>11</b>	<b>18</b>	<b>55</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 на курином бульоне со сметаной (крупа рисовая, морковь, кура, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, чеснок)	180	173	4	7	22
	Помидоры свежие	30	7	-	-	1
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная)	130	120	3	6	14
	Гуляш из кур (кура, томат паста, морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль йодированная)	70	192	14	14	4
	Компот из яблок с лимоном (яблоки, сахар, лимон)	180	93	-	-	23
	Хлеб ржаной	50	87	3	1	17
<b>итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>672</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>81</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>1965</b>	<b>2026,00</b>	<b>63</b>	<b>63</b>	<b>306</b>