

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	25.07.2024г.
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>	Каша Дружба (молоко, крупа рис, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	150	170	4	9	19
	Кофейный напиток с молоком (молоко, сахар, кофейный напиток)	150	59	2	2	12
	Бутерброд с маслом, с сыром (хлеб городской, сыр голландский, масло сливочное)	30	85	3	4	9
	Фрукты	95	45	-	-	9
<b>итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>359</b>	<b>9</b>	<b>15</b>	<b>49</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 с макаронными изделиями и картофелем (картофель, макароны, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	180	149	2	10	13
	Фрикадельки мясные для супов (мясо свинина, лук репчатый, масло растительное, яйцо, соль йодированная)	20	43	4	3	-
	Салат из помидоров и огурцов свежих с репчатым луком (помидоры, огурцы свежие, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная)	50	32	-	3	2
	Азу (картофель, мясо свинина, масло сливочное, томатная паста, лук репчатый, мука пшеничная, огурцы солёные, соль йодированная)	180	212	9	7	29
	Компот из яблок с лимоном (яблоки, сахар, лимон)	180	93	-	-	23
	Хлеб ржаной	40	70	3	-	13
<b>итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>599</b>	<b>18</b>	<b>23</b>	<b>80</b>
<b>Полдник</b>	Йогурт	180	99	5	5	7
	Печенье	30	125	2	3	22
<b>итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>224</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>29</b>
<b>Ужин</b>	Винегрет овощной (капуста квашеная, картофель, лук репчатый, свёкла, морковь, масло растительное, огурец солёный)	140	182	2	15	10
	Тефтели рыбные (минтай, хлеб городской, яйцо, лук репчатый)	60	61	9	1	4
	Чай с сахаром (сахар, чай чёрный байховый)	180	66	3	1	12
	Хлеб пшеничный	30	71	2	-	15
<b>итого за ужин</b>		<b>410</b>	<b>380</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>41</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1795</b>	<b>1608,00</b>	<b>51</b>	<b>63</b>	<b>209</b>

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	25.07.2024г.
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>	Каша Дружба (молоко, крупа рис, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	180	204	5	11	23
	Кофейный напиток с молоком (молоко, сахар, кофейный напиток)	180	71	3	2	14
	Бутерброд с маслом, с сыром (хлеб городской, сыр голландский, масло сливочное)	40	114	4	6	12
	Фрукты	100	47	-	-	10
<b>итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>436</b>	<b>12</b>	<b>19</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 с макаронными изделиями и картофелем (картофель, макароны, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	200	166	2	11	14
	Фрикадельки мясные для супов (мясо свинина, лук репчатый, масло растительное, яйцо, соль йодированная)	30	64	6	4	-
	Салат из помидоров и огурцов свежих с репчатым луком (помидоры, огурцы свежие, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная)	80	51	1	4	3
	Азу (картофель, мясо свинина, масло сливочное, томатная паста, лук репчатый, мука пшеничная, огурцы солёные, соль йодированная)	210	248	10	8	34
	Компот из яблок с лимоном (яблоки, сахар, лимон)	200	103	-	-	25
	Хлеб ржаной	50	87	3	1	17
<b>итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>719</b>	<b>22</b>	<b>28</b>	<b>93</b>
<b>Полдник</b>	Йогурт	200	110	6	5	8
	Печенье	50	209	4	5	37
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>319</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>45</b>
<b>Ужин</b>	Винегрет овощной (капуста квашеная, картофель, лук репчатый, свёкла, морковь, масло растительное, огурец солёный)	180	234	2	19	12
	Тефтели рыбные (минтай, хлеб городской, яйцо, лук репчатый)	80	82	11	2	6
	Чай с сахаром (сахар, чай чёрный байховый)	180	73	3	1	13
	Хлеб пшеничный	40	94	3	1	20
<b>итого за ужин</b>		<b>500</b>	<b>483</b>	<b>19</b>	<b>23</b>	<b>51</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2120</b>	<b>2003,00</b>	<b>64</b>	<b>80</b>	<b>258</b>