

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	31.10.2024г.
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	-
	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	97	-	-	23
	Хлеб ржаной	40	70	3	-	13
<b>итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>571</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>78</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	183	2	14	12
	Тефтели рыбные (минтай, хлеб городской, яйцо, лук репчатый)	60	61	9	1	4
	Чай с сахаром (сахар, чай чёрный байховый)	180	73	3	1	14
	Хлеб пшеничный	30	71	2	-	15
<b>итого за ужин</b>		<b>410</b>	<b>388</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>45</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1745</b>	<b>1588,00</b>	<b>51</b>	<b>59</b>	<b>211</b>

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

ДОО	МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»				Дата	31.10.2024г.
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	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
итого за завтрак		<b>500</b>	<b>436</b>	<b>12</b>	<b>19</b>	<b>59</b>
Завтрак 2	Сок	100	46	1	-	10
итого за 2 завтрак		<b>100</b>	<b>46</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>10</b>
Обед	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	-
	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	107	-	-	26
	Хлеб ржаной	50	87	3	1	17
итого за обед		<b>690</b>	<b>672</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>91</b>
Полдник	Йогурт	200	110	6	5	8
	Печенье	50	209	4	5	37
итого за полдник		<b>250</b>	<b>319</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>45</b>
Ужин	Винегрет овощной (капуста квашеная, картофель, лук репчатый, свёкла, морковь, масло растительное, огурец солёный)	180	236	3	18	16
	Тефтели рыбные (минтай, хлеб городской, яйцо, лук репчатый)	80	82	11	2	6
	Чай с сахаром (сахар, чай чёрный байховый)	200	81	3	1	15
	Хлеб пшеничный	40	94	3	1	20
итого за ужин		<b>500</b>	<b>493</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>57</b>
Итого за день:		<b>2040</b>	<b>1966,00</b>	<b>64</b>	<b>75</b>	<b>262</b>