

**Ежедневное меню**  
**4 день Основного 10-дневного меню (с изменениями)**

**Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет**

| ДОО                       | МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»                                                                                |             |                |           | Дата      | 09.01.2025г. |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------|-----------|-----------|--------------|
| 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)                                                                               | 200         | 144            | 4         | 3         | 25           |
|                           | 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>475</b>  | <b>445</b>     | <b>11</b> | <b>14</b> | <b>66</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           |
|                           | Жаркое по-домашнему с курой (картофель, кура, масло сливочное, лук репчатый, соль йодированная)                              | 150         | 248            | 15        | 16        | 12           |
|                           | Компот из яблоч с лимоном (яблоки, сахар, лимон)                                                                             | 180         | 97             | -         | -         | 23           |
|                           | Хлеб ржаной                                                                                                                  | 40          | 70             | 20        | 26        | 61           |
| <b>итого за обед</b>      |                                                                                                                              | <b>550</b>  | <b>564</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>1667,00</b> | <b>55</b> | <b>64</b> | <b>211</b>   |

Ежедневное меню  
4 день Основного 10-дневного меню (с изменениями)

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

| ДОО                       | МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»                                                                                |             |                |           | Дата      | 09.01.2025г. |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------|-----------|-----------|--------------|
| Прием пищи                | Наименование блюда, состав                                                                                                   | Выход, г    | Калорийность   | Белки     | Жиры      | Углеводы     |
| Завтрак                   | Каша пшеничная жидкая (молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль йодированная)                                   | 180         | 204            | 5         | 11        | 23           |
|                           | Какао с молоком (молоко, сахар, какао-порошок)                                                                               | 180         | 205            | 5         | 8         | 28           |
|                           | 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>496</b>     | <b>12</b> | <b>17</b> | <b>73</b>    |
| Завтрак 2                 | 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>    |
| Обед                      | Суп с макаронными изделиями и картофелем (картофель, макароны, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная) | 200         | 166            | 2         | 11        | 14           |
|                           | Жаркое по-домашнему с курой (картофель, кура, масло сливочное, лук репчатый, соль йодированная)                              | 180         | 297            | 18        | 19        | 14           |
|                           | Компот из яблок с лимоном (яблоки, сахар, лимон)                                                                             | 200         | 107            | -         | -         | 26           |
|                           | Хлеб ржаной                                                                                                                  | 50          | 87             | 3         | 1         | 17           |
| <b>итого за обед</b>      |                                                                                                                              | <b>630</b>  | <b>657</b>     | <b>23</b> | <b>31</b> | <b>71</b>    |
| Полдник                   | 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>    |
| 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           |
| <b>итого за ужин</b>      |                                                                                                                              | <b>500</b>  | <b>493</b>     | <b>20</b> | <b>22</b> | <b>57</b>    |
| <b>Итого за день:</b>     |                                                                                                                              | <b>1980</b> | <b>2011,00</b> | <b>66</b> | <b>80</b> | <b>256</b>   |