

**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>