Согласовано

Заведующий
И.А. Юрова

Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 3 Вариант 11						
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕННАЯ)	150	5,5	2,6	28	158
	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,1	0	9,8	39,4
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,2	1,5	0	17,7
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9
Итого за завтрак		**390**	**10,2**	**5,4**	**60,9**	**333**
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110	0,7	0,5	31,9	137,0
Итого за 2 завтрак		**110**	**0,7**	**0,5**	**31,9**	**137,0**
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,4	1,9	2,5	29,5
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	2,1	2,3	11,7	75,8
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)	150	14,8	7,6	31,5	272,7
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46
Итого за обед		**520**	**20,2**	**12,2**	**81,3**	**536,6**
Уплотненный полдник	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,5	2	3,1	32,8
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	6,1	8	8,1	109,6
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	3,3	15,6	104,9
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0	10	41,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
Итого за Уплотненный полдник		**437**	**12,2**	**13,5**	**56,9**	**383,7**
Всего за день:			**43,3**	**31,6**	**231**	**1390,3**

*Согласно Сан ПиН 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.