**Согласовано**

**Утверждаю: ООО Алеко**

**Ковалева А.В.**

# *ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ*

## *Зима-Осень*

## *для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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 День 11** | | | | | | |
| **Завтрак** | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕННАЯ) | 180 | 6,6 | 3,2 | 33,6 | 189,6 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 |
| | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35/10 | 2,8 | 7,5 | 17,7 | 157,7 |
| **Итого за завтрак** | | **425** | **9,5** | **10,7** | **61,1** | **386,7** |
| | | | | | | |
| **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 | 60 | 0,8 | 3,5 | 4,9 | 54,6 |
| | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180 | 2,1 | 4,5 | 9,1 | 85,7 |
| | МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) | 150 | 14,8 | 7,6 | 31,5 | 272,7 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,2 | 0,2 | 23,2 | 95,7 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| **Итого за обед** | | **670** | **23,5** | **16,4** | **105,0** | **681,7** |
| | | | | | | |
| **Полдник** | ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,4 | 114,0 |
| **Итого за Полдник** | | **250** | **3,9** | **4,9** | **65,6** | **322,5** |
| | | | | | | |
| **Ужин** | ИКРА МОРКОВНАЯ | 60 | 1,3 | 3,0 | 6,6 | 59,8 |
| | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ | 70 | 11,5 | 11,6 | 11,5 | 197,9 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,1 | 4,6 | 21,4 | 143,9 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 |
| **Итого за Ужин** | | **527** | **19,9** | **19,5** | **74,6** | **561,7** |
| | | | | | | |
| **2 ужин** | КЕФИР | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 |
| **Итого за 2 ужин** | | **180** | **5,1** | **4,4** | **7,0** | **92,5** |
| **Всего за день:** | | | **62,6** | **56,4** | **345,2** | **2 182,1** |

Ответственное лицо _____

* Согласно СанПиН 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.