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 12						
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180	7,8	5,5	29,0	197,6
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7
Итого за завтрак		415	10,3	9,2	66,4	396,0
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,0	3,6	7,2	70,2
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	9,5	6,9	6,8	135,8
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,5	3,5	20,6	128,3
	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	180	0,0	0,0	9,6	38,5
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0
Итого за обед		680	19,4	14,5	76,3	527,6
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,4	15,4	105,5
Итого за Полдник		250	7,7	8,2	53,7	321,1
Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/60	28,1	21,3	30,1	439,7
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	18,1	88,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
Итого за Ужин		430	31,8	21,8	68,3	622,7
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:			75,3	58,3	291,3	2 043,3

* 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.