



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с учетом особенностей)

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

Утверждаю
Заведующий
М.И. Давыдов
2024
О.И. Давыдов

Прием пищи		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1								
День 3								
ЗАВТРАК								
			КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	150	6,1	3,4	26,8	163,0 185
			КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,5	12,3	84,7 397
			ЯИЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6 213
			БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:				365	16,2	11,5	49,7	368,7
2 ЗАВТРАК			ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3,0	1,0	42,0	192,0 368
Итого за прием пищи:				200	3,0	1,0	42,0	192,0
ОБЕД								
			ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3	0,0	0,7	5,2
			БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	2,9	7,6	62,0 57
			КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	60/5	10,0	13,7	9,7	210,2 282
			КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	80/5	4,2	4,6	19,1	139,1 166
			СОУС СМЕТАННЫЙ №354	10	0,2	0,4	0,6	7,6 354
			КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8 372
			ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
Итого за прием пищи:				520	17,3	21,9	63,6	536,7
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	40	0,7	1,5	4,0	33,6 324
			СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70	11,8	6,0	2,9	116,3 268
			РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	120	2,2	4,8	11,9	106,7 344
			ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7 393
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,3	34,4
Итого за прием пищи:				442	16,0	12,4	36,1	332,7
Всего за день:					52,5	46,8	191,4	1 430,1

Повар