

Согласовано



Директор ИИИ
О.В. Ковалева

№ 10/2024

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

Утверждено: 000 Алеко



Ковалева А.В.

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 3 Вариант 12						
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180	7,8	5,5	29,0	197,6
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,4	15,4	105,5
Итого за завтрак	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7
		435	13,4	12,6	71,8	459,8
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 СВЕЖИЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	50	0,6	0,1	1,9	12,0
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	180	2,0	3,6	7,2	70,2
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	70	9,5	6,9	6,8	135,8
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	130	2,5	3,5	20,6	128,3
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	180	0,1	0,0	25,7	102,6
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
		20	1,5	0,1	9,7	46,0
		680	19,5	14,5	92,4	591,7
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/50	27,7	19,9	31,4	429,7
	КЕФИР	200	5,6	4,9	7,8	102,8
Итого за уплотненный полдник	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0
		450	37,1	26,3	64,9	663,5
Всего за день:			71,0	53,6	248,7	1 798,4
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 указанными наименованиями приема пищи, наименования блюд, массы порции, калорийности порции.