

[illegible]

Утверждаю: ООО Алеко  
Ковалева А.В.

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ми ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

| Прием пищи         | Прием пищи, наименование блюда                                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------|------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                    |                                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Неделя 2<br>День 9 |                                                                  |              |                  |         |             |                               |
| Завтрак            | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)                                             | 180          | 7,3              | 4,2     | 31,4        | 191,3                         |
|                    | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                       | 180          | 2,8              | 2,2     | 15,4        | 92,9                          |
|                    | БАТОН                                                            | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131,0                         |
| Итого за завтрак   | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                                   | 10           | 2,3              | 3,0     | 36,4        | 0,0                           |
|                    |                                                                  | 420          | 16,2             | 10,9    | 72,5        | 451,6                         |
| 2 Завтрак          | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                                     |              |                  |         |             |                               |
| Итого за 2 завтрак |                                                                  | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |
|                    |                                                                  | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |
| Обед               |                                                                  |              |                  |         |             |                               |
|                    | ИГРА МОРКОВНАЯ                                                   | 60           | 1,3              | 3,0     | 6,6         | 59,8                          |
|                    | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180/10       | 1,7              | 5,1     | 9,2         | 95,5                          |
|                    | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ                                      | 150          | 19,6             | 11,4    | 16,9        | 243,0                         |
|                    | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА                                                | 200          | 0,1              | 0,0     | 28,4        | 114,0                         |
|                    | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                 | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |
|                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                   | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |
| Итого за обед      |                                                                  | 700          | 29,8             | 20,2    | 107,4       | 732,7                         |
| Полдник            | ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ                                               |              |                  |         |             |                               |
|                    | ЧАЙ С САХАРОМ                                                    | 50           | 3,8              | 4,9     | 37,2        | 208,5                         |
| Итого за Полдник   |                                                                  | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          |
|                    |                                                                  | 250          | 3,9              | 4,9     | 47,0        | 247,9                         |
| Ужин               | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ                                    | 60           | 0,9              | 3,0     | 5,5         | 52,9                          |
|                    | ГРЕЧКА ПО-КУЛЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ                               | 150          | 10,2             | 11,9    | 24,4        | 245,6                         |
|                    | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                          | 200          | 0,2              | 0,2     | 23,2        | 95,7                          |
|                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                   | 55           | 4,1              | 0,3     | 26,8        | 126,3                         |
| Итого за Ужин      |                                                                  | 465          | 15,4             | 15,4    | 79,9        | 520,5                         |
| 2 Ужин             | КЕФИР                                                            |              |                  |         |             |                               |
| Итого за 2 ужин    |                                                                  | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          |
| Всего за день:     |                                                                  | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          |
|                    |                                                                  |              | 71,4             | 56,0    | 333,4       | 2 128,6                       |

\*ОБЪЕДИНЕНАТА КОМИСИЯ 2/2 4 4282 26 00000000 VIII = 0

наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

наименования олюда, массы порции, калорийности порции.