

Согласовано *МММ О.А. Ковалева*  
09.10.2005

Утверждаю: *О.А. Ковалева*  
09.10.2005

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
Лето-Весна  
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 |                               |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)                 | 180          | 7,3              | 4,2     | 31,4        | 191,3                         |
|                              | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                       | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,4                          |
|                              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ           | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,1        | 103,1                         |
|                              | БАТОН                                | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          |
| Итого за завтрак             |                                      | 410          | 14,2             | 10,2    | 58,8        | 383,2                         |
| 2 Завтрак                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)               | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |
|                              | Итого за 2 завтрак                   | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |
| Обед                         | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                        | 50           | 0,4              | 0,1     | 1,3         | 7,0                           |
|                              | СУП С КРУПОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 2,2              | 1,9     | 12,9        | 78,0                          |
|                              | КАПЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ  | 70           | 11,6             | 15,2    | 11,0        | 234,5                         |
|                              | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                      | 130          | 2,9              | 4,9     | 12,5        | 106,9                         |
| Итого за обед                | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА                    | 180          | 0,1              | 0,4     | 25,7        | 102,6                         |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                     | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |
|                              | Итого за обед                        | 650          | 19,8             | 22,5    | 80,0        | 610,1                         |
| Уплотненный полдник          | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ     | 55           | 1,1              | 4,9     | 4,2         | 65,5                          |
|                              | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                        | 150          | 28,9             | 31,2    | 24,8        | 499,1                         |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                        | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |
| Итого за Уплотненный полдник | ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ                   | 20           | 1,5              | 2,0     | 14,9        | 83,4                          |
|                              | Итого за полдник                     | 452          | 34,0             | 38,3    | 69,0        | 760,7                         |
| Всего за день:               |                                      | 650          | 68,8             | 71,8    | 226,8       | 1 845,2                       |
| 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 приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.