

Согласовано *С.В.С. № 305*

Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

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 |                               |
| Неделя 4<br>Вариант 19<br>Завтрак | Икра кабачковая консервированная               | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |
|                                   | Омлет натуральный                              | 150          | 15,3             | 18,9    | 2,9         | 249,4                         |
|                                   | Какао с молоком                                | 180          | 3,0              | 3,0     | 13,9        | 95,0                          |
|                                   | Батон                                          | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |
| Итого за завтрак                  |                                                | 410          | 21,6             | 27,3    | 36,1        | 482,5                         |
| 2 Завтрак                         | Сок яблочно-абрикосовый                        | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |
| Итого за 2 завтрак                |                                                | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |
| Обед                              | Огурец свежий                                  | 50           | 0,4              | 0,1     | 1,3         | 7,0                           |
|                                   | Суп с макаронными изделиями на курином бульоне | 180          | 2,7              | 2,0     | 15,2        | 234,5                         |
|                                   | Птица, тушенная в соусе с овощами              | 150          | 14,4             | 13,6    | 14,7        | 241,5                         |
|                                   | Компот из сушеных фруктов                      | 200          | 0,0              | 0,0     | 15,5        | 61,9                          |
| Итого за обед                     | Хлеб пеклеванный                               | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |
|                                   | Хлеб пшеничный                                 | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |
|                                   |                                                | 640          | 21,6             | 16,2    | 73,0        | 527,5                         |
|                                   |                                                |              |                  |         |             |                               |
| Уплотненный полдник               | Котлеты, биточки, шницели рубленые             | 70           | 11,6             | 15,2    | 11,0        | 234,5                         |
|                                   | Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)         | 150          | 8,1              | 5,6     | 36,9        | 234,4                         |
|                                   | Чай с сахаром                                  | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          |
|                                   | Хлеб пшеничный                                 | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |
| Итого за уплотненный полдник      | Печенье                                        | 20           | 1,5              | 2,0     | 14,9        | 83,4                          |
|                                   |                                                | 490          | 25,1             | 23,1    | 97,7        | 710,1                         |
|                                   |                                                |              | 69,3             | 66,8    | 226,4       | 1 803,5                       |
|                                   |                                                |              |                  |         |             |                               |
| 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.