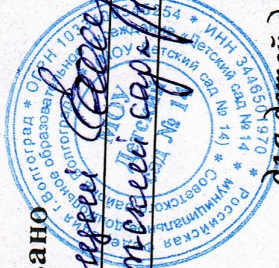


Согласовано

*Заведующий кафедрой  
медицинской сестринской*



Утверждаю: 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 3                     |                                                  |                            |                  |         |             |                               |       |
| Вариант 11                   |                                                  |                            |                  |         |             |                               |       |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕННАЯ)                            | 180                        | 6,6              | 3,2     | 33,6        | 189,6                         |       |
|                              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                       | 180                        | 2,8              | 2,2     | 15,4        | 92,9                          |       |
|                              | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                               | 35/10                      | 2,8              | 7,5     | 17,7        | 157,7                         |       |
| Итого за завтрак             |                                                  | 405                        | 12,2             | 12,9    | 66,7        | 440,2                         |       |
| 2 Завтрак                    | ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ                     | 110                        | 0,7              | 0,5     | 31,9        | 137,0                         |       |
|                              | Итого за 2 завтрак                               | 110                        | 0,7              | 0,5     | 31,9        | 137,0                         |       |
| Обед                         | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                  | 50                         | 0,7              | 2,9     | 4,1         | 45,6                          |       |
|                              | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180                        | 2,1              | 4,5     | 9,1         | 85,7                          |       |
|                              | МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)        | 150                        | 14,8             | 7,6     | 31,5        | 272,7                         |       |
|                              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                          | 200                        | 0,2              | 0,2     | 23,2        | 95,7                          |       |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                 | 50                         | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |       |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 40                         | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |       |
|                              | Итого за обед                                    | 670                        | 24,2             | 15,8    | 109,2       | 696,4                         |       |
|                              | Уплотненный полдник                              | ИКРА МОРКОВНАЯ             | 60               | 1,3     | 3,0         | 6,6                           | 59,8  |
|                              |                                                  | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ | 70               | 11,5    | 11,6        | 11,5                          | 197,9 |
|                              |                                                  | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ          | 150              | 3,1     | 4,6         | 21,4                          | 143,9 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                |                                                  | 180/10/7                   | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          |       |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               |                                                  | 40                         | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |       |
| Итого за Уплотненный полдник | 517                                              | 19,2                       | 19,4             | 69,6    | 538,0       |                               |       |
| Всего за день:               |                                                  |                            | 56,3             | 48,6    | 277,4       | 1 811,6                       |       |
| 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.