

Wm. T. B. Thompson

КОВАЛЕВА А.В.



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 3 День 11						
ЗАВТРАК	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	170/5	4,6	4,0	28,5	167,9
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	75,0	75,0
	Итого за завтрак	405	6,9	4,9	53,4	282,8
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2
	Итого за 2 завтрака	160	0,6	0,6	15,7	75,2
ОБЕД	ОГУРЕЦ СОПЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1,1	7,8
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/20	5,9	5,7	12,7	126,5
	МАКРОНИИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫО (печень)	150	14,2	6,9	31,5	258,6
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,0	24,3	99,9
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	102,0	21,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4
Итого за обед		660	25,8	13,2	101,2	642,5
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	КОТЛЕТЫ, ЕЛТОЧКИ, ШНИЦЛИ РУБЛЕННЫЕ	80/5	12,8	13,0	11,7	214,0
	РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,5	7,2	17,6	155,3
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,4	5,9	11,9	106,0
	Итого за уплотненный полдник	505	19,3	26,2	61,1	562,6
Всего за день			52,6	44,9	231,4	1 563,1

Ответственное лицо

* согласно СанПиН 2.3/2.4.4.282-26 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.

Согласовано

И.В. Савицкий

№ 379

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

Утверждено: 000 Алеко

И.В. Савицкий Ковалева А.В.

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	305/20	2,3	3,7	27,4	156,7
2 Завтрак		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	435	13,4	12,6	71,8	459,8
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
		ШИ 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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
Итого за обед			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	
Итого за уплотненный полдник	БАТОН	200	5,6	4,9	7,8	102,8	
		50	3,8	1,5	25,7	131,0	
Всего за день:		450	37,1	26,3	64,9	663,5	
Ответственное лицо			71,0	53,6	248,7	1 798,4	

* 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.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти 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 3 День 11	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕННАЯ)	180	6,6	3,2	33,6
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	15,4
	Итого за завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/10	2,8	7,5	17,7
			405	12,2	12,9	66,7
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	60	0,8	3,5	4,9	54,6
	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСО-КОСТОМ БУЛОНЕ	180	2,1	4,5	9,1	85,7
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)	150	14,8	7,6	31,5	272,7
	КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,7
	ХЛЕБ ПЕКАВЧАНИЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
		670	23,5	16,4	105,0	681,7
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	50	3,8	4,9	37,2	206,5
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200	0,1	0,0	28,4	114,0
Итого за Полдник		250	3,9	4,9	65,6	322,5
Ужин	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	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
Итого за Ужин		527	19,9	19,5	74,6	561,7
2. Ужин	КЕФИР	180	5,1	4,4	7,0	92,5
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5
Всего за день:		180	65,3	58,6	350,8	2 235,6

* 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.