



Утверждаю: **ООО** **Алеко**  
**Ковалева А.В.**

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Лето-Весна**  
**для детей дошкольного возраста 1-3 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 1<br>Вариант 3 |                                                                  |              |                  |         |             |                               |
| Завтрак               | КАША ЖИДКАЯ (манная)                                             | 150          | 6,1              | 3,4     | 26,8        | 163                           |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ                                                    | 180/10       | 0,1              | 0       | 9,8         | 39,4                          |
|                       | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                                                    | 1шт          | 6,8              | 6,1     | 0,4         | 83,8                          |
|                       | БАТОН                                                            | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          |
| Итого за завтрак      |                                                                  | 415          | 14,5             | 10,1    | 47,3        | 338,6                         |
| 2 Завтрак             | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                                     | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |
| Итого за 2 завтрак    |                                                                  | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |
| Обед                  | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                                    | 30           | 0,24             | 0,03    | 0,75        | 4,2                           |
|                       | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 150/10       | 1,5              | 5       | 7,5         | 91,2                          |
|                       | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)              | 150          | 10,0             | 6,8     | 25,3        | 215,8                         |
|                       | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                    | 150/7/3,5    | 0,1              | 0       | 7           | 29                            |
|                       | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                 | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                   | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |
|                       | Итого за обед                                                    |              | 540              | 14,6    | 12,1        | 58,5                          |
| Уплотненный полдник   | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла)                              | 40           | 0,6              | 1,4     | 4           | 33,4                          |
|                       | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ                              | 50           | 6,3              | 8,5     | 15,1        | 144,96                        |
|                       | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                             | 110          | 4,1              | 4,4     | 26,3        | 166,1                         |
|                       | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                          | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86                            |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                   | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71                            |
|                       | ЛАКОМКА                                                          | 40           | 3                | 3,5     | 24,8        | 124,9                         |
|                       | Итого за Уплотненный полдник                                     | 450          | 16,4             | 18,1    | 106,2       | 626,36                        |
| Всего за день:        |                                                                  |              | 46,4             | 40,5    | 229,7       | 1466,76                       |
| 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.