



Утверждаю: ООУ Алеко
С.В. Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-м ДНЕВНОЕ МЕСЯЦЕ

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 2 Вариант 6	Завтрак						
		КАША ЖИДКАЯ (манная)	150	6,1	3,4	26,8	163
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5	0,1	0	7	29
		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131
		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,2	1,5	0	17,7
	Итого за завтрак	365	11,2	6,4	59,5	340,7	
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							
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,4	1,9	2,5	29,5
		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	2,3	1,9	12,1	74,2
		ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0	0	11,6	46,5
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2
		Итого за обед	540	15,5	14,8	71,2	488,6
Уплотненный полдник							
		ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,9	18,5	124,4
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5	0,1	0	7	29
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46
	МАННИК	40	2,5	3,5	20,1	121,2	
	Итого за Уплотненный полдник	430	13,4	15,4	70,4	464	
	Всего за день:		40,9	37,4	220,1	1 384,5	
	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 приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.