

Согласовано

С.С. Сидорова
Директор
Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр развития ребенка № 3»
г. Ярославль



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 4 Вариант 20 Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	180	3,8	3,2	20,5	125,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0
	Итого за завтрак	430	10,7	7,1	63,3	359,9
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)					
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2
Обед		200	0,8	0,8	19,0	91,2
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,0	3,7	8,8	78,5
	КОТЛЕТЫ С КРУПНОЙ	70	9,4	9,7	13,0	164,8
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0,1	0,0	25,7	102,6
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
	Итого за обед	690	23,1	22,9	119,6	770,1
Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ					
	ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	50	0,6	0,1	1,9	12,0
	ЧАЙ С САХАРОМ	140/50	12,2	13,8	23,5	290,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
	ЛАКОМКА	50	3,8	0,3	25,1	118,4
	Итого за Уплотненный полдник	40	3,0	3,5	24,8	124,9
Всего за день:		530	19,7	17,7	85,1	585,0
Ответственное лицо			54,3	48,5	287,0	1 806,2

* 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.