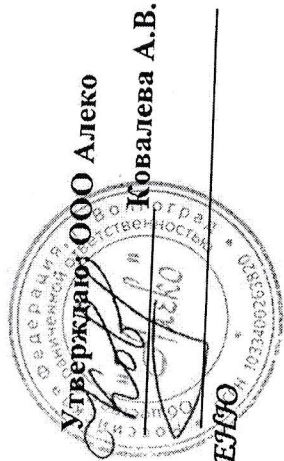


Согласовано

Дир. МБДОУ №3  
Д.В. Мещеряков



Утверждено ООО Алеко

Ковалева А.В.

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<br>День 13 |                                                     |              |                  |         |             |                               |
| Завтрак             |                                                     |              |                  |         |             |                               |
|                     | КАША ЖИДКАЯ (КУКУРУЗНАЯ)                            | 180          | 5,5              | 2,6     | 33,9        | 201,6                         |
|                     | КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                         | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,1        | 103,1                         |
| Итого за завтрак    | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                                | 30/5/20      | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 156,7                         |
|                     |                                                     | 435          | 10,9             | 8,7     | 78,4        | 461,4                         |
| 2 Завтрак           |                                                     |              |                  |         |             |                               |
|                     | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                        |              |                  |         |             |                               |
| Итого за 2 завтрак  |                                                     | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |
|                     |                                                     | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |
| Обед                |                                                     |              |                  |         |             |                               |
|                     | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                       | 50           | 0,4              | 0,1     | 1,3         | 7,0                           |
|                     | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 2,7              | 2,1     | 14,5        | 89,2                          |
|                     | РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ                            | 70           | 7,1              | 2,4     | 4,8         | 69,5                          |
|                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                   | 150          | 3,1              | 4,6     | 21,4        | 143,9                         |
|                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                           | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          |
|                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                    | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |
| Итого за обед       |                                                     | 710          | 18,9             | 9,8     | 91,9        | 537,9                         |
| Полдник             |                                                     |              |                  |         |             |                               |
|                     | МАНИК                                               | 50           | 3,1              | 4,4     | 25,1        | 151,5                         |
| Итого за Полдник    | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                         | 200          | 0,7              | 0,3     | 20,1        | 98,1                          |
|                     |                                                     | 250          | 3,8              | 4,7     | 45,2        | 249,6                         |
| Ужин                |                                                     |              |                  |         |             |                               |
|                     | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ                                    | 70/30        | 10,3             | 12,4    | 11,0        | 205,3                         |
|                     | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)                | 150          | 3,9              | 3,9     | 39,7        | 214,1                         |
|                     | ЧАЙ С САХАРОМ                                       | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |
| Итого за Ужин       |                                                     | 480          | 16,6             | 16,5    | 75,6        | 529,8                         |
| 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:      |                                                     |              | 56,3             | 44,3    | 317,7       | 1 954,6                       |
| 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.