

Согласовано

С.А. Сидорова
Заведующая ЦРБ
Центр развития
ребенка №3
ИПЧ 344030020
008030020

Утверждаю: 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 4 День 20	Завтрак					
Итого за 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
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	305/20	2,3	3,7	27,4	156,7
		435	9,2	9,3	65,0	385,6
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	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 крупой	70	9,4	9,7	13,0	184,8
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,9	4,4	31,1	188,4
Итого за обед	Кисель из повидла	180	0,1	0,0	25,7	102,6
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	17,0	81,6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0
		670	21,5	22,8	109,2	721,4
Полдник	Лакомка	50	3,8	4,4	31,0	156,1
	Чай с молоком	200	3,0	2,5	15,6	97,3
	Итого за Полдник	250	6,8	6,9	46,6	253,4
Ужин	Помидоры свежие	50	0,6	0,1	1,9	12,0
	Фрикадельки вкусняшка с соусом сметанным с томатом	140/50	12,2	13,8	23,5	290,3
	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		470	15,2	14,0	49,6	407,5
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:		58,6	58,2	236,4	1 951,6
	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.