

Согласовано  
Директор  
Центр  
МОУ  
Инн 3442060000  
Итого за день: 10244023

Утверждаю: ООО Алеко  
А.В.  
Итого за день: 10244023

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 1<br>День 1 | Завтрак                                       |              |                  |         |             |                               |
|                    | КАША ЖИДКАЯ (КУКУРУЗНАЯ)                      | 180          | 5,5              | 2,6     | 33,9        | 201,6                         |
|                    | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                    | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,1        | 103,1                         |
|                    | СЫР (ПОРЦИОНЫ)                                | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,4                          |
|                    | БАТОН                                         | 25           | 1,9              | 0,7     | 12,9        | 65,5                          |
|                    | Итого за завтрак                              | 415          | 12,8             | 8,7     | 63,9        | 406,6                         |
| 2 Завтрак          | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                  |              |                  |         |             |                               |
|                    |                                               | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |
|                    | Итого за 2 завтрак                            | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |
| Обед               | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ                   | 50           | 0,8              | 2,4     | 4,5         | 44,1                          |
|                    | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 2,7              | 2,1     | 14,5        | 89,2                          |
|                    | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                           | 150          | 17,8             | 16,7    | 15,6        | 287,3                         |
|                    | 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                                | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |
|                    | Итого за обед                                 | 630          | 26,1             | 21,7    | 79,5        | 624,4                         |
| Полдник            | МАННИК                                        | 50           | 3,1              | 4,4     | 25,1        | 151,5                         |
|                    | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА                             | 200          | 0,1              | 0,0     | 28,4        | 114,0                         |
|                    | Итого за Полдник                              | 250          | 3,2              | 4,4     | 53,5        | 265,5                         |
| Ужин               | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ                              | 70/30        | 10,3             | 12,4    | 11,0        | 205,3                         |
|                    | КАША ВЯЗКАЯ (ГРЕЧЕВАЯ)                        | 130          | 4,0              | 4,1     | 18,0        | 128,3                         |
|                    | ЧАЙ С САХАРОМ                                 | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          |
|                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |
|                    | Итого за Ужин                                 | 480          | 18,2             | 16,8    | 63,9        | 491,4                         |
| 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:                                |              | 66,4             | 56,2    | 287,4       | 1 963,8                       |
| 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.