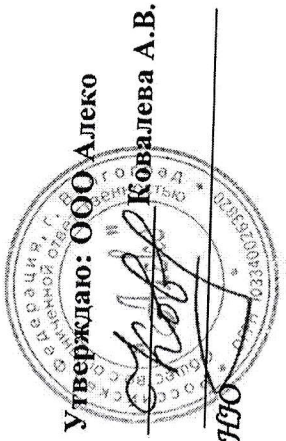


Согласовано

Зав. ЦСЧ ДР № 3
Александрова А.В.



Утверждаю: ООО Алеко

С.В. Ковалева 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 1 День 5	Завтрак					
	КАША ЖИДКАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ)	180	7,8	5,5	29,0	197,6
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2
	Итого за завтрак	635	14,0	12,4	92,5	548,6
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	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,7	0,1	2,3	14,4
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,0	3,6	7,2	70,2
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	9,5	6,9	6,8	135,8
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,5	3,5	20,6	128,3
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0,1	0,0	25,7	102,6
	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	690	19,6	14,5	92,6	593,0
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ					
	КАКАО С МОЛОКОМ	50	3,8	4,9	37,2	208,5
	Итого за Полдник	200	3,3	3,4	15,4	105,5
Ужин	Икра кабачковая консервированная	250	7,7	8,2	53,7	321,1
	Плов из птицы	50	1,0	4,5	3,9	59,5
	Компот из сушеных фруктов	150	28,9	31,2	24,8	499,1
	Хлеб пшеничный	200	0,0	0,0	15,5	61,9
	Итого за Ужин	50	3,8	0,3	25,1	118,4
2 Ужин	Кефир	450	33,7	36,0	69,3	738,9
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5
	Всего за день:	180	5,1	4,4	7,0	92,5
*Составлено по меню 3/2.4.4.282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи,			81,1	75,7	334,7	2 377,5