

Согласовано

С. С. Мухоморова
С. С. Мухоморова



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 2 День 7	Завтрак					
	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5
	Омлет натуральный	150	15,3	18,9	2,9	249,4
	Чай с сахаром	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Итого за завтрак		430	18,7	24,3	32,0	426,9
2 Завтрак	Сок яблочно-абрикосовый					
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4
Обед		200	1,0	0,2	19,6	83,4
	Салат из белокочанной капусты	50	0,8	2,4	4,5	44,1
	Суп картофельный с мясным фаршем	180	6,6	6,3	12,8	134,6
	Макаронник с мясом или печенью (говядина)	150	14,8	7,6	31,5	272,7
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	20,9	86,0
Итого за обед		40	2,6	0,4	17,0	81,6
	Хлеб пеклеваный	600	24,9	16,8	86,7	619,0
Полдник	Печенье					
Итого за полдник	Напиток из плодов шиповника	50	3,8	4,9	37,2	208,5
		200	0,7	0,3	20,1	98,1
		250	4,5	5,2	57,3	306,6
Ужин	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным сладким с ванилью	150/60	19,3	18,7	40,4	413,6
	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8
Итого за ужин	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
		450	28,0	23,8	69,8	613,1
2 Ужин	Кефир					
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
Ответственное лицо			82,2	74,7	272,4	2 141,5

* 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.