

Согласовано



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 День 11						
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕННАЯ)					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	6,6	3,2	33,6	189,6
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	180	2,8	2,2	15,4	92,9
Итого за завтрак		35/10	2,8	7,5	17,7	157,7
		405	12,2	12,9	66,7	440,2
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ					
Итого за 2 завтрак		110	0,7	0,5	31,9	137,0
		110	0,7	0,5	31,9	137,0
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ					
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	60	0,8	3,5	4,9	54,6
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)	180	2,1	4,5	9,1	85,7
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	14,8	7,6	31,5	272,7
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	200	0,2	0,2	23,2	95,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
Итого за обед		30	2,3	0,2	15,1	71,0
		670	23,5	16,4	105,0	681,7
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ					
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	50	3,8	4,9	37,2	208,5
Итого за Полдник		200	0,1	0,0	28,4	114,0
		250	3,9	4,9	65,6	322,5
Ужин	ИКРА МОРКОВНАЯ					
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	1,3	3,0	6,6	59,8
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70	11,5	11,6	11,5	197,9
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	3,1	4,6	21,4	143,9
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
Итого за Ужин		50	3,8	0,3	25,1	118,4
		527	19,9	19,5	74,6	561,7
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			65,3	58,6	350,8	2 235,6

* 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 приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано

Заведующий детским садом №15
Исеев Н.А.



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 3 День 12						
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180	7,8	5,5	29,0	197,6
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,0	3,0	13,9	95,0
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7
Итого за завтрак		415	13,1	12,2	70,3	449,3
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	50	0,6	0,1	1,9	12,0
	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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0
Итого за обед		680	19,5	14,5	92,4	591,7
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,4	15,4	105,5
Итого за Полдник		250	7,7	8,2	53,7	321,1
Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/60	28,1	21,3	30,1	439,7
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	18,1	88,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
Итого за Ужин		430	31,8	21,8	68,3	622,7
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:			78,2	61,3	311,3	2 160,7

* 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 приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Заведующий Александр Иванович № 15
Александр Иванович

Утверждаю:  КОС
Ковб
Исхо
ЕННО
1033400263820

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-му ДНЕВНОЕ МЕСЯЦ

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

* 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 приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано

Заведующий ОУ №15
Ирина Морев

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 3 День 14						
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	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за завтрак		420	17,9	24,0	26,9	400,7
2 Завтрак	Сок яблочно-абрикосовый	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	50	0,6	0,1	1,9	12,0
	Борщ с капустой и картофелем на мясо-костном бульоне	180	2,0	3,7	8,8	78,5
	Голубцы ленивые	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	20,9	86,0
	Хлеб пеклеваный	40	2,6	0,4	17,0	81,6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0
Итого за обед		660	20,0	17,4	71,0	533,3
Полдник	Неженка	50	3,3	4,9	28,0	168,1
	Чай с сахаром	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
Итого за Полдник		250	3,4	4,9	37,8	207,5
Ужин	Икра свекольная или морковная (морковная)	50	1,1	2,4	5,6	49,9
	Фрикадельки в соусе	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,9	4,4	31,1	188,4
	Компот из сушеных фруктов	180	0,0	0,0	14,0	55,8
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0
Итого за Ужин		490	19,8	20,1	74,1	568,4
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:			67,2	71,0	236,4	1 885,8

* 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 приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Заведующий: Лесков Ак №15
 МОУ Детский сад №1



Утверждаю: **ООО**

Ковалева А.В.

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						
День 15						
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за завтрак		410	14,2	10,2	58,8	383,2
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	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0
	СУП С КРУПНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,2	1,9	12,9	78,0
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	15,2	11,0	234,5
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,9	4,9	12,5	106,9
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0,1	0,0	25,7	102,6
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,5
Итого за обед		650	19,8	22,5	80,0	610,1
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	15,6	97,3
Итого за Полдник		250	6,8	7,4	52,8	305,8
Ужин	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	499,1
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6
Итого за Ужин		452	33,6	36,8	62,0	718,8
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:			80,3	82,1	279,6	2 201,6

* 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 приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.