

Согласовано

И.В. Савицкий

№ 379

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждено: 000 Алеко

И.В. Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 3 Вариант 12	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180	7,8	5,5	29,0
		КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,4	15,4
		БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	305/20	2,3	3,7	27,4
	Итого за завтрак	435	13,4	12,6	71,8	459,8
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
	ШИ 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 ПЕЧЕННЫЙ	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
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/50	27,7	19,9	31,4	429,7
	КЕФИР	200	5,6	4,9	7,8	102,8
Итого за уплотненный полдник	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0
		450	37,1	26,3	64,9	663,5
Всего за день:			71,0	53,6	248,7	1798,4
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.



для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Лето-Весна



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
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,0	3,0	13,9
		БУТЕРБРОД С ПОВИДОМ	30/5/20	2,3	3,7	27,4
		Итого за завтрак	415	13,1	12,2	70,3
	2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6
	Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6
Обед		ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,9
		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,0	3,6	7,2
		КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	9,5	6,9	6,8
		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ ОЛИВОВЫМ	130	2,5	3,5	20,6
		КЮСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0,1	0,0	25,7
		ХЛЕБ ПЕКАВЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7
	Итого за обед		680	19,5	14,5	92,4
	Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2
		КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,4	16,4
	Итого за Полдник		250	7,7	8,2	53,7
Ужин		ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/60	28,1	21,3	30,1
		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	18,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1
	Итого за Ужин		430	31,8	21,8	68,3
2 Ужин		КЕФИР	180	5,1	4,4	7,0
	Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0
	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 приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.



Согласовано
ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Лето-Весна
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждено: ООО Алеко
Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 3 Вариант 12	Завтрак					
	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая)	150	6,4	4,6	23,4	159,2
	КАКАО С МОЛОКОМ	160	2,7	2,7	12,4	84,6
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	305/20	2,3	3,7	27,4	156,7
	Итого за завтрак	365	11,4	11	63,2	400,5
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,7	75,1
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	30	0,33	0,06	1,14	7,2
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	1,7	3	5,9	57,7
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	4,9	5,7	4,8	64,1
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120	2,4	3,3	19	118,7
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150	0,1	0	21,1	84,8
	ХЛЕБ ПЕКАВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
Итого за обед		560	13,8	12,4	80,1	464,9
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	130/50	16,2	12,3	29,5	365,6
	КЕФИР	180	5,1	4,4	7	92,5
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8
Итого за Уплотненный полдник		400	24,3	17,9	57,1	562,9
Всего за день:			50,4	41,5	218,1	1503,4
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.

Согласовано

С.С. Ковалева

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждено: 000 Алеко

С.С. Ковалева А.И



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 День 12							
ЗАВТРАК	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150/5	2,2	3,8	25,3		144,5
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	7,0	7,0		28,1
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2		137,1
Итого за прием пищи:		352	4,7	11,3	47,5		309,7
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7		75,2
Итого за прием пищи:		160	0,6	0,6	15,7		75,2
ОБЕД	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	0,1	2,4		14,7
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/5	1,3	4,3	6,0		70,5
	БЕОСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	140	21,5	20,1	4,1		290,4
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	2,6	4,6	21,7		139,5
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0,1	0,1	71,8		71,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0		76,0
Итого за прием пищи:		685	29,3	29,6	67,6		662,9
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	130/5	9,8	9,6	26,8		238,3
	КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2		95,4
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0		50,0
Итого за прием пищи:		335	16,5	14,7	44,0		383,7
Всего за день:			51,1	56,2	174,8		1 431,5

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.