

Согласовано

Давыдова

Ю.В. Давыдов

5

Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.

Лето-Весна

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

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	197,8
		КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,4	15,4	105,5
		БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7
	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
	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	
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	
	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	1 798,4	
Ответственное лицо							

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.4.282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.