

Согласовано

*Заведующий МБОУ ДС № 379*  
*И. П. Иванова*

Утверждаю: **ООО Алеко**  
**Ковалева А.В.**

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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<br>Вариант 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     | 19,6        | 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                           | 130          | 2,7              | 3,9     | 18,5        | 124,4                         |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                    | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |
| Итого за обед                |                                                     | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |
|                              |                                                     | 700          | 19,3             | 9,1     | 94,0        | 542,1                         |
| Уплотненный полдник          | 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                          |
|                              | МАННИК                                              | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                     | 40           | 2,5              | 3,5     | 20,1        | 121,2                         |
| Всего за день:               |                                                     | 540          | 20,6             | 20,1    | 105,7       | 698,4                         |
| Ответственное лицо           |                                                     |              | 51,8             | 38,1    | 297,7       | 1 785,3                       |

\* 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.