

Согласовано

Заведующий МОУ ДС № 339
И. В. Иванова

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 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
	МАКАРОНИКИ 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 приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.