

Согласовано

Заведующий МОУ ДО «ЗД»

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					
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4
		200	1,0	0,2	19,6	83,4
Обед	Помидоры свежие					
	Борщ с капустой и картофелем на мясо-костном бульоне	50	0,6	0,1	1,9	12,0
	Голубцы ленивые	180	2,0	3,7	8,8	78,5
	Компот из свежих плодов	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4
	Хлеб пеклеванный	180	0,1	0,1	20,9	86,0
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	17,0	81,6
Итого за обед		20	1,5	0,1	9,7	46,0
		660	20,0	17,4	71,0	533,3
Полдник	Неженка					
	Чай с сахаром	50	3,3	4,9	28,0	168,1
Итого за полдник		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
		250	3,4	4,9	37,8	207,5
Ужин	Икра свекольная или морковная (морковная)					
	Фрикадельки в соусе	50	1,1	2,4	5,6	49,9
	Макаронные изделия отварные с маслом	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3
	Компот из сушеных фруктов	130	4,9	4,4	31,1	188,4
	Хлеб пшеничный	180	0,0	0,0	14,0	55,8
Итого за ужин		30	2,3	0,2	15,1	71,0
		490	19,8	20,1	74,1	568,4
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
			67,2	71,0	236,4	1 885,8
Ответственное лицо <i>Обидова Г.В.</i> <i>инд.</i>						

* 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.