

ОГЛАСОВАНО  
заверенный  
судом № 1/14  
для детей до 14 лет

Утверждаю: *В.В. Ко*

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
Лето-Весна  
ьного возраста 1-3 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 14                   |                                                      |              |                  |         |             |                               |
| Завтрак                      | ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                     | 30           | 0,6              | 2,7     | 2,3         | 35,7                          |
|                              | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                    | 130          | 8,1              | 8,4     | 6,5         | 180,3                         |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ                                        | 180/10       | 0,1              | 0       | 9,8         | 39,4                          |
|                              | БАТОН                                                | 40           | 3                | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |
| Итого за завтрак             |                                                      | 390          | 11,8             | 12,3    | 39,2        | 360,2                         |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ                              | 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                           |
|                              | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 150          | 1,5              | 3       | 7,1         | 62,4                          |
|                              | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                      | 120/15       | 7,6              | 10,4    | 11,3        | 177,2                         |
|                              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                              | 150          | 0,1              | 0,1     | 17,4        | 71,8                          |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                     | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |
| Итого за обед                |                                                      | 505          | 12,3             | 13,8    | 54,7        | 402,3                         |
| Уплотненный полдник          | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ                                  | 50/30        | 8,3              | 9,8     | 15,6        | 154,2                         |
|                              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                 | 110          | 4,1              | 4,4     | 26,3        | 166,1                         |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                            | 180          | 0                | 0       | 14          | 55,8                          |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71                            |
|                              | НЕЖЕНКА                                              | 40           | 2,6              | 3,9     | 22,4        | 134,5                         |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                      | 440          | 17,3             | 18,3    | 93,4        | 581,6                         |
| Всего за день:               |                                                      |              | 42,3             | 44,6    | 205,0       | 1 419,2                       |
| 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.