

Согласовано



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

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень
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 1 День 1	Завтрак					
	КАША ЖИДКАЯ (КУКУРУЗНАЯ)	180	5,5	2,6	33,9	201,6
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4
Итого за завтрак	БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5
		415	12,8	8,7	63,9	406,6
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	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,7	2,1	14,5	89,2
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,8	16,7	15,6	287,3
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8
Итого за обед	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0
		630	26,1	21,7	79,5	624,4
Полдник	МАФИН	50	3,1	4,4	25,1	151,5
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200	0,1	0,0	28,4	114,0
	Итого за Полдник	250	3,2	4,4	53,5	265,5
Ужин	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3
	КАША ВЯЗКАЯ (ГРЕЧЕВАЯ)	130	4,0	4,1	18,0	128,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
Итого за Ужин		480	18,2	16,8	63,9	491,4
2 УЖИН	КЕФИР	180	5,1	4,4	7,0	92,5
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5
	Всего за день:		66,4	56,2	287,4	1 963,8
	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 приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

MAILED 28

Утверждаю: ООО Алеко
Совалева А.В.

Е.ЖЕДНЕВНОЕ 20-му ДНЕВНОЕ МЕДНО

Зима-Осень

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 1 День 3	Завтрак						
		КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3
		ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4
		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	1шт	6,8	6,1	0,4	83,8
	Итого за завтрак	455	15,7	10,9	51,9	366,9	
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	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	1,7	5,1	9,2	95,5	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫМ (печень)	150	10,0	6,8	25,3	218,6	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	48,0	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
	Итого за обед	647	16,4	12,5	72,1	487,1	
	ПОЛДНИК	ЛАКОМКА	50	3,8	4,4	31,0	156,1
		ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	15,6	97,3
	Итого за Полдник	250	6,8	6,9	46,6	253,4	
Ужин	ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛА	60	1,0	1,9	6,2	47,8	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	15,2	11,0	234,5	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8	
Итого за Ужин	500	22,0	22,0	98,4	694,5		
2 УЖИН	КЕФИР	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:			67,0	56,9	295,6	1 977,8	

Ответственное лицо _____

Согласно СанПиН 2.3/2.4.4.2882-26 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.

Согласовано

Мед. № 11
В. В. Васильева



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

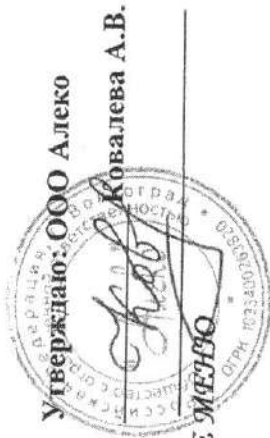
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 1 День 5	Завтрак					
	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180	7,8	5,5	29,0	197,6
	КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2
	Итого за завтрак	535	14,0	12,4	92,5	548,6
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 СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,1
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНО-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 ПЕЧЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0
	Итого за обед	650	19,6	14,5	92,6	593,0
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,4	15,4	105,5
	Итого за Полдник	250	7,7	8,2	53,7	321,1
Ужин	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	499,1
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
	Итого за Ужин	450	33,7	36,0	69,3	738,9
2 Ужин	КЕФИР	180	5,1	4,4	7,0	92,5
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5
	Всего за день:		81,1	75,7	334,7	2 377,5
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 приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано

Медведев А.
Медведев А.



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 2 День 6						
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4
Итого за завтрак		437	13,6	8,7	67,1	400,4
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,7	2,1	14,5	89,2
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
Итого за обед		720	23,7	18,8	93,8	651,5
Полдник	МАННИК	50	3,1	4,4	25,1	151,5
	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
Итого за Полдник		250	3,2	4,4	34,9	190,9
Ужин	ТЕФЕЛИ С СОУСОМ	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,6	21,4	143,9
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4
Итого за Ужин		492	16,9	17,3	64,1	493,8
2 Ужин	КЕФИР	180	5,1	4,4	7,0	92,5
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5
Всего за день:			63,3	54,4	285,9	1 920,3
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 приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано

С.В. Савельева

Утверждаю: ООО Алеко
С.В. Савельева
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень
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 2 День 7						
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	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Итого за завтрак		430	18,7	24,3	32,0	426,9
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ	180	6,5	6,3	12,8	134,6
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)	150	14,8	7,6	31,5	272,7
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6
Итого за обед		600	24,9	16,8	85,7	619,0
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ					
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	50	3,8	4,9	37,2	208,5
		200	0,7	0,3	20,1	98,1
Итого за Полдник		250	4,5	5,2	57,3	306,6
Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/60	19,3	18,7	40,4	413,6
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
		450	28,0	23,8	69,8	613,1
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			82,2	74,7	272,4	2 141,5

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.282-26 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.

Согласовано



Утверждаю: ООО Алеко

Н.В. Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 2 День 8	Завтрак					
	КАША ЖИДКАЯ (КУКУРУЗНАЯ)	180	5,5	2,6	33,9	201,6
	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Итого за завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4
		420	10,2	6,5	59,1	356,0
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,7	3,9	13,6	110,3
	КОТЛЕТЫ С КРУПОЙ	70	9,4	9,7	13	164,8
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,9	4,9	12,5	106,9
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
	Итого за обед	730	24,5	19,3	101,8	670,8
Полдник	НЕЖЕНКА	50	3,3	4,9	28,0	168,1
	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
Итого за Полдник		250	3,4	4,9	37,8	207,5
Ужин	ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	60	0,6	0,0	0,9	9,3
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	499,1
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4
Итого за Ужин		452	33,0	31,5	57,6	653,5
2 ужин	КЕФИР	180	5,1	4,4	7,0	92,5
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5
Всего за день:			77,0	67,4	282,3	2 071,5
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 приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано

Утверждено: ООО «Алеко»

Н.В. Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 2						
День 9						
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАНАРА)	180	7,3	4,2	31,4	191,3
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	15,4	92,8
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0
Итого за завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4
		420	15,2	10,9	72,5	451,5
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	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,3	3,0	6,6	59,8
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	1,7	5,1	9,2	95,5
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	19,6	11,4	16,9	243,0
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200	0,1	0,0	28,4	114,0
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
Итого за обед		700	29,8	20,2	107,4	732,7
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5
	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,1	0,0	9,8	39,4
	Итого за Полдник	250	3,9	4,9	47,0	247,9
Ужин	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,0	5,5	52,9
	ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	150	10,2	11,9	24,4	245,6
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,7
Итого за Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,1	0,3	26,8	126,3
		465	15,4	15,4	79,9	520,5
2 Ужин	КЕФИР	180	5,1	4,4	7,0	92,5
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5
Всего за день:			71,4	56,0	333,4	2 128,6
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 приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано

Сестра А.В. Александрова
Медсестра

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 2 День 10 Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	58,5
	Омлет натуральный	150	15,3	18,9	2,9	249,4
	Чай с лимоном	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
	Батон	50	3,8	1,5	25,7	131,0
Итого за завтрак		447	20,3	24,9	42,5	481,6
2 Завтрак	Сок яблочно-абрикосовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4
Обед	Огулец соленый	50	0,4	0,1	0,9	6,5
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	180	2,7	2,0	15,2	90,0
	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	14,4	13,6	14,7	241,5
	Компот из сушеных фруктов	200	0,0	0,0	15,5	61,9
	Хлеб пеклеваный	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
Итого за обед		680	24,6	16,4	92,6	620,3
Полдник	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5
	Корейский напиток с молоком	200	3,1	2,4	17,0	103,1
	Итого за Полдник	250	6,9	7,3	54,2	311,6
Ужин	Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	11,6	15,2	11,0	234,5
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	150	8,1	5,8	36,9	234,4
	Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	9,8	39,4
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
Итого за Ужин		470	23,6	21,1	82,8	626,7
2 Ужин	Кефир	180	5,1	4,4	7,0	92,5
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5
Всего за день:			81,5	74,3	296,7	2 216,1
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 приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано

Мас ГС

С.В. Савельев



Утверждаю: *О.О.Алеко*
Н.В.Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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)	180	6,6	3,2	33,6	189,8
	КОРБИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	15,4	92,9
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/10	2,8	7,5	17,7	157,7
Итого за завтрак		405	12,2	12,9	66,7	440,2
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110	0,7	0,5	31,9	137,0
		110	0,7	0,5	31,9	137,0
Обед						
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	3,5	4,9	54,6
	РАССОЛЬНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,1	4,5	9,1	85,7
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)	150	14,8	7,6	31,5	272,7
	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,7
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
	Итого за обед	670	23,5	16,4	105,0	681,7
Полдник						
Итого за Полдник	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200	0,1	0,0	28,4	114,0
		250	3,9	4,9	65,6	322,5
Ужин						
	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,3	3,0	6,6	59,8
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,5	11,6	11,5	197,9
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,6	21,4	143,9
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
Итого за Ужин		527	19,9	19,5	74,6	561,7
2 Ужин						
Итого за 2 ужин	КЕФИР	180	5,1	4,4	7,0	92,5
		180	5,1	4,4	7,0	92,5
Всего за день:			65,3	58,6	350,8	2 235,6
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 приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано

Утверждаю: 000 Алеко
" *А.В.* Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-м ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 12						
Завтрак						
	КАША ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ)	180	7,8	5,5	29,0	
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,0	3,0	13,9	
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	305/20	2,3	3,7	27,4	
Итого за завтрак		415	13,1	12,2	703,3	
2 Завтрак						
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	
Обед						
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,0	3,6	7,2	
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	9,5	6,9	6,9	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,5	3,5	20,6	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0,1	0,0	25,7	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	
Итого за обед		680	19,5	14,5	591,7	
Полдник						
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,4	15,4	
Итого за Полдник		250	7,7	8,2	53,7	
Ужин						
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/60	28,1	21,3	30,1	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	18,1	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	
Итого за Ужин		430	31,8	21,8	68,3	
2 Ужин						
	КЕФИР	180	5,1	4,4	7,0	
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	
Всего за день:			78,2	61,3	311,3	
					2 180,7	

* 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.

Согласовано

С.В. Савельев
 Директор

Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 13	Завтрак					
		180	5,6	2,6	33,9	201,6
		200	3,1	2,4	17,1	103,1
	Итого за завтрак	380/20	2,3	3,7	27,4	156,7
		435	10,9	8,7	78,4	481,4
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		50	0,4	0,1	0,9	6,5
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,7	2,1	14,5	89,2
	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	7,1	2,4	4,8	69,5
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,6	21,4	143,9
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
Итого за обед		710	18,9	9,8	91,9	537,9
Полдник		50	3,1	4,4	25,1	151,5
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	20,1	98,1
		250	3,8	4,7	45,2	249,6
		70/30	10,3	12,4	11,0	205,3
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)	150	3,9	3,9	39,7	214,1
	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
Итого за Ужин		480	16,6	16,5	75,6	529,8
2 Ужин	КЕФИР	180	5,1	4,4	7,0	92,5
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5
Всего за день:			56,3	44,3	317,7	1 954,6
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 приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано

М.В. А.В.А.

С.В. В.В. Савельев



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



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	56,9
	Омлет натуральный	150	15,3	16,9	2,9	249,4
	Чай с сахаром	190/10	0,1	0,0	9,8	38,4
	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за завтрак						400,7
2 Завтрак	Сок яблочно-абрикосовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4
Обед						
	Помидоры соленные	50	0,6	0,0	1,2	6,8
	Борщ с капустой и картофелем на мясо-костном бульоне	180	2,0	3,7	8,8	78,5
	Голубцы ленивые	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	20,9	86,0
	Хлеб пеклебаный	40	2,6	0,4	17,0	81,6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0
Итого за обед						533,3
Полдник	Неженка	50	3,3	4,9	28,0	188,1
	Чай с сахаром	190/10	0,1	0,0	9,8	38,4
Итого за Полдник						207,5
Ужин	Икра свекольная или морковная (морковная)	50	1,1	2,4	5,6	49,9
	Фрикадельки в соусе	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,9	4,4	31,1	188,4
	Компот из сушеных фруктов	180	0,0	0,0	14,0	55,8
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0
	Итого за Ужин	490	19,8	20,1	74,1	568,4
2 ужин	Кефир	180	5,1	4,4	7,0	92,5
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5
Всего за день:						1 885,8
Ответственное лицо						236,4

* 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.

Согласовано

Мед. Вед.
Сест. Мед. Вед.



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 15	Завтрак					
	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3
	СЫР (ПОРЦИЙМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4
	КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1
Итого за завтрак	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4
		410	14,2	10,2	58,8	383,2
	2 Завтрак					
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2
	Обед					
	ОПУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5
	СУП С КРУПНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,2	1,9	12,9	78,0
Итого за обед	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,8	15,2	11,0	234,5
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,9	4,9	12,5	106,9
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0,1	0,0	25,7	102,6
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,5	0,4	17,0	81,6
Итого за обед		550	19,3	22,5	80,9	610,1
	Полдник					
	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	15,6	97,3
Итого за Полдник		250	6,8	7,4	52,8	305,8
	Ужин					
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,5	71,4
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	489,1
Итого за Ужин	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6
		452	31,6	36,8	62,0	718,8
	КЕФИР	180	5,1	4,4	7,0	92,5
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5
	Всего за день:		80,3	82,1	279,5	2 201,6
	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 приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано

С.В. Маслова
Детский сад № 21
г. Москва

Утверждаю: ООО Алеко
А.В. Ковалева

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень
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 4 День 16 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕННАЯ)	180	5,6	3,2	33,6	189,6
	КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Итого за завтрак		465	14,3	10,2	93,5	528,0
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2
		200	0,8	0,8	19,0	91,2
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	8,5
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,0	3,6	7,2	70,2
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,8	6,6	3,1	122,6
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,6	21,4	143,9
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
	Итого за обед	730	24,4	15,6	92,9	619,4
Полдник	МАЧНИК	50	3,1	4,4	25,1	151,5
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200	0,1	0,0	28,4	114,0
		250	3,2	4,4	53,5	265,5
	ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	160	10,9	12,7	26,0	262,0
Итого за Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,1	0,0	9,8	39,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
		410	14,8	13,0	60,9	419,8
2 Ужин Итого за 2 ужин Всего за день:	КЕФИР	180	5,1	4,4	7,0	92,5
		180	5,1	4,4	7,0	92,5
Ответственное лицо			62,6	48,4	326,8	2 016,4

* 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.

Согласовано

Маслова И.В.
Маслова И.В.



Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень
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 4 День 17	Завтрак					
Итого за завтрак	КАША вязкая молочная (рисовая)	180	2,7	7,2	28,4	186,2
	ЧАЙ с САХАРОМ	150/10	0,1	0,0	9,8	39,4
	БУТЕРБРОД с СЫРОМ	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6
		425	7,2	13,9	52,8	377,2
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ					
		200	1,0	0,2	19,6	83,4
		200	1,0	0,2	19,6	83,4
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с МЯСНЫМ ФАРШЕМ	180	6,6	6,3	12,8	134,6
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с МАСЛОМ	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3
	ХЛЕБ ИЗ ПОВИДЛА	130	4,9	4,4	31,1	188,4
Итого за обед	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	180	0,1	0,0	25,7	102,6
		40	2,6	0,4	17,0	81,6
		580	26,5	26,6	99,4	754,6
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ					
	ЧАЙ с САХАРОМ	50	3,8	4,9	37,2	208,5
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
		250	3,9	4,9	47,0	247,9
Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ с ВАНИЛЬЮ					
	ЧАЙ с ЛИМОННОМ	150/80	28,1	21,3	30,1	439,7
	БАТОН	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
		45	3,4	1,3	23,1	117,9
Итого за ужин		452	31,7	22,6	83,2	599,3
	КЕФИР					
		180	5,1	4,4	7,0	92,5
		180	5,1	4,4	7,0	92,5
Всего за день:						
			75,4	72,6	289,0	2 154,9
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 приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

[illegible]

Утверждаю: ООО Алеко

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЯСНО
Зима-Осень
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 4 День 18						
	Завтрак					
	КАША ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5	7,8	5,5	26,5	185,7
	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,0
	БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5
		420	12,1	9,2	51,2	337,0
	2 Завтрак					
	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2
Итого за 2 завтрак	400	1,8	1,0	38,6	174,6	
Обед						
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	3,5	4,9	54,6
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,7	3,9	13,6	110,3
	ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	499,1
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0
	Итого за обед	620	38,0	39,1	86,6	857,2
	Полдник					
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5
Итого за Полдник	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200	0,1	0,0	28,4	114,0
		250	3,9	4,9	65,6	322,5
	Ужин					
	ТЕФЕЛИ С СОУСОМ	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,6	21,4	143,9
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0
	Итого за Ужин	467	15,1	17,1	52,1	436,9
	2 ужин					
	КЕФИР	180	5,1	4,4	7,0	92,5
Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		76,0	75,7	301,1	2 220,7	
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.

Согласовано

С.С. Сидорова



Утверждаю: ООО Алеко

А.В. Ковалева



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень
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 4 День 19 Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,9	2,9	249,4
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,0	3,0	13,9	95,0
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Итого за завтрак		410	21,6	27,3	36,1	482,5
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОВОСЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5
	СУП С МАКАРОНЬМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,7	2,0	15,2	90,0
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	14,4	13,6	14,7	241,5
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	48,0
	Итого за обед	620	20,3	16,0	64,5	486,7
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,0	103,1
	Итого за Полдник	250	6,9	7,3	54,2	311,6
Ужин	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	15,2	11,0	234,5
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	8,1	5,6	36,9	234,4
	ЧАЙ С САХАРОМ	100/10	0,1	0,0	9,8	39,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
Итого за Ужин		450	22,1	21,0	72,8	579,3
2 Ужин	КЕФИР	180	5,1	4,4	7,0	92,5
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5
Всего за день:			77,0	76,2	254,2	2 036,0
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 приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано

Утверждаю: ООО Алко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-м ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 4 День 20							
	Завтрак						
		КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	180	3,8	3,2	20,5	125,8
		КОФЕЛЬНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1
	Итого за завтрак	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/3/20	2,3	3,7	27,4	156,7
		435	9,2	9,3	65,0	385,6	
2 Завтрак							
	ОРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	56,5	
	БОРЩ С КАЛУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,0	3,7	8,8	78,5	
	КОТЛЕТЫ С КРУПЮЙ	70	9,4	9,7	13,0	164,8	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0,1	0,0	25,7	102,6	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
Итого за обед		670	21,6	22,8	109,2	721,4	
Полдник							
	ЛАКОМКА	50	3,8	4,4	31,0	156,1	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	15,6	97,3	
Итого за Полдник		250	6,8	6,9	46,6	253,4	
Ужин							
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50					
	ОРИГАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	140/50	0,6	0,0	1,2	6,8	
	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	12,2	13,8	23,5	290,3	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,1	0,0	9,8	39,4	
			0,0	0,2	15,1	71,0	
Итого за Ужин		470	15,2	14,0	49,6	407,5	
2 Ужин							
	КЕФИР	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:			58,6	58,2	296,4	1 951,6	
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 приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.