

Согласовано

Заведующий МБУ Детским садом № 240

Иванов С.А. Иванов

09 октября 2020



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 4<br>Вариант 16<br>Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕННАЯ)                                      | 180          | 6,6              | 3,2     | 33,6        | 189,6                         |
|                                   | КОФЕЙНЫЙ 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                                                      | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131,0                         |
| Итого за завтрак                  |                                                            | 485          | 15,8             | 10,8    | 103,8       | 580,4                         |
| 2 Завтрак                         | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                                     |              |                  |         |             |                               |
| Итого за 2 завтрак                |                                                            | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |
| Обед                              |                                                            | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |
|                                   | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                              | 50           | 0,4              | 0,1     | 1,3         | 7,0                           |
|                                   | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНО-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                                          | 130          | 2,7              | 3,9     | 18,5        | 124,4                         |
|                                   | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                                  | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          |
|                                   | 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                     |                                                            | 710          | 24,0             | 14,9    | 90,0        | 599,9                         |
| Уплотненный полдник               | ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ                         |              |                  |         |             |                               |
|                                   | ЧАЙ С САХАРОМ                                              | 160          | 10,9             | 12,7    | 25,0        | 262,0                         |
|                                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                             | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          |
|                                   | МАФИН                                                      | 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:                    |                                                            | 450          | 17,3             | 16,5    | 81,0        | 541,0                         |
| Ответственное лицо                | Иванов С.А.                                                |              | 57,9             | 43,0    | 293,8       | 1 812,5                       |

\* 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.