

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					
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4
Обед		200	1,0	0,2	19,8	83,4
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ 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	15,8	287,3
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0
		630	26,1	21,7	79,5	624,4
Полдник	МАННИК	50	3,1	4,4	25,1	151,5
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200	0,1	0,0	25,4	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 (ТРЕЧЕВНАЯ)	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					
	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
			66,4	56,2	287,4	1 963,8
Ответственное лицо						

* 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 *Заведующий МОУ ДК им. М.А. Шолохова*



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 1 День 2	Завтрак	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7
	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)					
	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
Итого за завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8
		425	10,3	13,0	53,5	380,9
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200				
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	1,0	0,2	19,6	83,4
		400	0,8	19,0	91,2	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,7	3,9	13,6	110,3
	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	7,1	2,4	4,8	69,5
Итого за обед	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,9	4,1	23,8	148,3
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
Полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0
		680	19,0	13,8	89,6	586,9
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	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/60	19,3	18,7	40,4	413,6
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
Итого за Ужин		447	22,6	18,9	70,5	550,0
2 Ужин	КЕФИР	180				
		180	5,1	4,4	7,0	92,5
		180	5,1	4,4	7,0	92,5
Всего за день:			62,7	56,0	324,8	2 087,4
Ответственное лицо						

* Согласно СанПин 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано
Заведующий МОУ ДК мп
И.И. Громова

Утверждено: ООО Алеко
И.И. Громова
А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

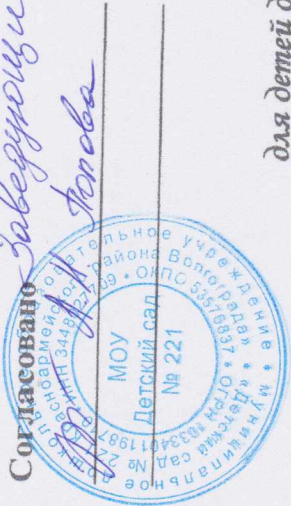
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 1 День 3	Завтрак	180	7,3	4,2	31,4	191,3
	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
	ЧАЙ С САХАРОМ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	БАТОН	шт	6,8	6,1	0,4	83,8
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	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 ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150	10,0	6,8	25,3	215,8
	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
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	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	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (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	23,2	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 2.3/2.4.4282-26 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
Заведующий МОУ ДК №11
А.А. Фонова



Утверждено: ООО Алеко
А.В. Ковалева

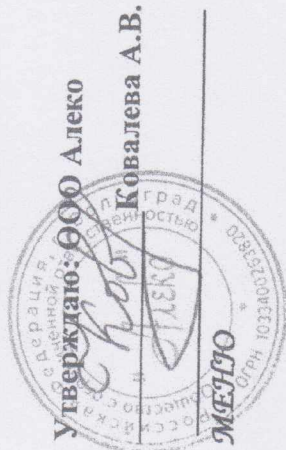
ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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 1 День 4	Завтрак					
	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕННАЯ)	180		6,6	3,2	33,6
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7		0,2	0,0	10,0
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15		6,4	8,1	19,5
	Итого за завтрак	437		13,2	11,3	63,1
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ					
		200		1,0	0,2	19,6
	Итого за 2 завтрак	200		1,0	0,2	19,6
	Обед					
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50		0,8	2,4	4,5
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180		4,7	3,9	13,6
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	70/30		10,3	12,4	11,0
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)	150		3,9	39,7	205,3
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200		0,0	0,0	15,5
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40		2,6	0,4	17,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	9,7
	Итого за обед	740		23,8	23,1	111,0
	Полдник					
	ПЕЧЕНЬЕ	50		3,8	4,9	37,2
Итого за Полдник	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200		0,1	0,0	28,4
		250		3,9	4,9	65,6
	Ужин					
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70		11,5	11,6	11,5
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130		2,7	3,9	18,5
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7		0,2	0,0	10,0
	БАТОН	45		3,4	1,3	23,1
	Итого за Ужин	442		17,8	16,8	63,1
2 УЖИН	КЕФИР					
		180		5,1	4,4	7,0
	Итого за 2 ужин	180		5,1	4,4	7,0
	Всего за день:			64,8	60,7	329,4
Ответственное лицо						2 157,2

* 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.



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	197,8
	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
Итого за завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2
		635	14,0	12,4	92,5	548,9
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4
		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 МЯСО-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	20,8	128,3
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0,1	0,0	25,7	102,6
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0
		690	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	81,9
	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
		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
 Заведующий МОУ ДК мп
 Топова
 МОУ ДК мп
 Детский сад
 № 221
 «ОК»

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
Итого за завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4
		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 СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	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	93,6	661,5
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						
	ТЕФТЕЛИ 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 *Заведующий МОУ Дк 221*

М.Н. Голуба

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 7	Завтрак					
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ				
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	1,0	4,5	3,9
		ЧАЙ С САХАРОМ	150	15,3	18,9	2,9
Итого за завтрак		БАТОН	190/10	0,1	0,0	9,8
			30	2,3	0,9	15,4
			430	18,7	24,3	32,0
						426,9
2 Завтрак		СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ				
			200	1,0	0,2	19,6
			200	1,0	0,2	19,6
						83,4
Обед		САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ				
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ	50	0,8	2,4	4,5
		МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)	180	6,6	6,3	12,8
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	14,8	7,6	31,5
Итого за обед		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	180	0,1	0,1	20,9
			40	2,8	0,4	17,0
			600	24,9	16,8	81,6
						619,0
Полдник		ПЕЧЕНЬЕ				
		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	50	3,9	4,9	37,2
			200	0,7	0,3	20,1
			250	4,5	5,2	57,3
Ужин		ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ				
			150/60	19,3	18,7	40,4
		МОЛОКО КИТАЙЦЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1
Итого за Ужин			450	28,0	23,8	69,8
						613,1
2 Ужин		КЕФИР				
			180	5,1	4,4	7,0
			180	5,1	4,4	7,0
						92,5
Итого за 2 ужин						
Всего за день:						
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 *Заведующий МОУ ДС №1*
И.И. Иванова

Утверждаю: **ООО Алеко**
И.И. Иванова
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	180/10	0,1	0,0	9,8	39,4
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4
Итого за завтрак		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 СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-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 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	730	24,5	19,3	101,8	670,8
Полдник	НЕЖЕНКА	50	3,3	4,9	28,0	188,1
	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,1	0,0	9,8	39,4
	Итого за Полдник	250	3,4	4,9	37,8	207,5
Ужин	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	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 *Заведующий МОУ ДК им. А.В. Ковалева*

А.В. Ковалева

МОУ Детский сад № 221

Департамент образования администрации Волгограда

Утверждаю: ОООАлексо

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 2 День 9	Завтрак					
	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	15,4	92,9
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4
Итого за завтрак		420	16,2	10,9	72,5	451,6
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	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 ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
Итого за обед		700	25,8	20,2	107,4	732,7
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5
	ЧАЙ С САХАРОМ	150/10	0,1	0,0	9,8	39,4
		250	3,9	4,9	47,0	247,9
	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
Итого за Ужин		200	0,2	0,2	23,2	95,7
Итого за Ужин		55	4,1	0,3	26,8	126,3
Итого за Ужин		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

Ковалева А.В.

Зима-Осень

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	
	Омлет натуральный	150	15,3	18,9	58,5	
	Чай с лимоном	180/10/7	0,2	0,0	249,4	
	Батон	50	3,8	1,5	41,7	
Итого за завтрак		447	20,3	24,9	131,0	
2 Завтрак					481,6	
	Сок яблочно-абрикосовый	200	1,0	0,2	83,4	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	83,4	
Обед						
	Огулец соленый	50	0,4	0,1	0,9	
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	180	2,7	2,0	15,2	
	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	14,4	13,6	90,0	
	Компот из сушеных фруктов	200	0,0	0,0	241,5	
	Хлеб пеклеваный	50	3,3	0,4	61,9	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	102,0	
Итого за обед		680	24,6	16,4	118,4	
Полдник					620,3	
	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	208,5	
Итого за Полдник		250	6,9	7,3	103,1	
Ужин					311,6	
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	11,6	15,2	54,2	
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	150	8,1	5,6	11,0	
	Чай с сахаром	190/10	0,1	0,0	36,9	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	9,8	
Итого за Ужин		470	23,6	21,1	39,4	
2 ужин					118,4	
	Кефир	180	5,1	4,4	82,8	
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	626,7	
Всего за день:			81,5	74,3	92,5	
Ответственное лицо					2 216,1	

* 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
Информационно-методический кабинет
М.И. Иванова

Утверждаю: 0000 Алёко
Ковалева А.В.

Зима-Осень

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

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 Заведующий МОУ Д/к 221
М.П. Громова

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 12	Завтрак					
Итого за завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ)	180	7,8	5,5	29,0	197,6
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,0	3,0	13,9	95,0
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7
		415	13,1	12,2	70,3	449,3
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ					
		200	1,0	0,2	19,8	83,4
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,8	83,4
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-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
Итого за обед	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
		680	19,5	14,5	92,4	591,7
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ					
	КАКАО С МОЛОКОМ	50	3,8	4,9	37,2	208,5
	Итого за Полдник	200	3,3	3,4	15,4	105,5
		250	7,7	8,2	53,7	321,1
Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/60				
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	28,1	21,3	30,1	439,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,6	0,3	18,1	88,3
		430	31,8	21,8	68,3	622,7
2 Ужин	КЕФИР					
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5
	Итого за день:	180	5,1	4,4	7,0	92,5
	Ответственное лицо		78,2	61,3	311,3	2 160,7

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

Согласовано
 Заведующий МОУ ДК им. Топова
 МОУ Детский сад № 221
 Волгоградская область, Волгоградский район, с/пос. Октябрьское

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 13						
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
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7
Итого за завтрак		435	10,9	8,7	78,4	461,4
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						
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-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						
	МАФИН	50	3,1	4,4	25,1	151,5
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	20,1	98,1
Итого за Полдник		250	3,8	4,7	45,2	249,6
Ужин						
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	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.

Ковалева А.В.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ми 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 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	
		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 соленные	50	0,6	0,0	1,2	6,8
		Борщ с капустой и картофелем на мясо-костном бульоне	180	2,0	3,7	8,3	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 пеклеваный	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)	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					
		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							

* 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 *Заведующий МОУ Д.К. 221*



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 3 День 15 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Итого за завтрак	410	14,2	10,2	58,8	383,2
2 Завтрак Итого за 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 С КРУПНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,2	1,9	12,9	78,0
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	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	2,6	0,4	17,0	81,6
	Итого за обед	550	19,8	22,5	80,0	610,1
Полдник Итого за Полдник	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	15,6	97,3
Ужин Итого за Ужин	Икра кабачковая консервированная	250	6,8	7,4	52,8	305,8
	Плов из птицы	60	1,1	5,3	4,6	71,4
	Чай с лимоном	150	28,9	31,2	24,8	499,1
	Хлеб пшеничный	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7
	Итого за Ужин	452	33,6	36,8	62,0	718,8
2 Ужин Итого за 2 ужин Всего за день:	Кефир	180	5,1	4,4	7,0	92,5
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5
Ответственное лицо			80,3	82,1	279,6	2 201,6

* 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
Заведующий МОУ ДК пп

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	
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	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Итого за завтрак		465	14,3	10,2	93,5	528,0
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 СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5
	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 СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	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	МАННИК	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	ГРЕЧКА ПО-КУЛЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	160	10,9	12,7	26,0	282,0
	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
Итого за Ужин		50	3,8	0,3	25,1	118,4
Итого за 2 ужин		410	14,8	13,0	60,9	419,8
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:			62,6	48,4	326,8	2 016,4
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.

Согласовано
Заведующий МОУ ДК-мд
И.И. Фолева

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	180	2,7	7,2	28,4	196,2
	КАША вязкая молочная (рисовая)					
	ЧАЙ с САХАРОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
	БУТЕРБРОД с СЫРОМ	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6
Итого за завтрак		425	7,2	13,9	52,8	377,2
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ					
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4
Обед		200	1,0	0,2	19,6	83,4
	САЛАТ из БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с МЯСНЫМ ФАРШЕМ	180	6,6	6,3	12,8	134,6
	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
	КИСЕЛЬ из ПОВИДЛА	180	0,1	0,0	25,7	102,6
Итого за обед	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6
		880	26,5	26,6	99,4	754,6
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ					
Итого за Полдник	ЧАЙ с САХАРОМ	50	3,8	4,9	37,2	206,5
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
Ужин		250	3,9	4,9	47,0	247,9
	ЗАПЕКАНКА из ТВОРОГА с СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ с ВАНИЛЬЮ	150/60	28,1	21,3	30,1	439,7
Итого за Ужин	ЧАЙ с ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9
2 Ужин		452	31,7	22,6	63,2	599,3
Итого за 2 ужин	КЕФИР	180	5,1	4,4	7,0	92,5
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5
Ответственное лицо			75,4	72,6	289,0	2 154,9

* 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
Заведующий МОУ ДК «Мир»
И.И. Топова

Утверждаю: ООО Алеко

И.И. 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 18	Завтрак					
	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5		7,8	5,5	28,5
	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10		0,1	0,0	9,8
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,3	3,0	0,0
Итого за завтрак	БАТОН	25		1,9	0,7	12,9
		420		12,1	9,2	51,2
						337,0
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200		0,2		
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200		0,8	0,8	19,6
		400		1,8	1,0	38,6
						174,6
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		0,8	3,5	4,9
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180		4,7	3,9	13,6
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150		28,9	31,2	24,8
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180		0,1	0,1	20,9
Итого за обед	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30		2,0	0,3	12,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	9,7
		620		38,0	39,1	86,6
						857,2
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50		3,8	4,9	37,2
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200		0,1	0,0	28,4
		250		3,9	4,9	65,6
						322,5
Итого за Полдник	Ужин					
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	70/30		10,3	12,4	11,0
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,1	4,6	21,4
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7		0,2	0,0	10,0
Итого за Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	9,7
		467		15,1	17,1	52,1
						436,9
2 Ужин	КЕФИР	180		5,1	4,4	7,0
		180		5,1	4,4	7,0
						92,5
	Всего за день:			76,0	75,7	301,1
Ответственное лицо						2 220,7

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

Согласовано
Заведующие МОУ ДК - 111
И.И. Фонова

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 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	13,8	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 Итого за 2 завтрак	Сок яблочно-апельсиновый	200	1,0	0,2	19,8	83,4
		200	1,0	0,2	19,8	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, тушеная 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	20	1,3	0,2	8,5	40,8
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0
Итого за обед		620	20,3	16,0	64,5	486,7
Полдник Итого за Полдник	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	17,0	103,1
		250	6,9	7,3	54,2	311,6
Ужин Итого за Ужин	Котлеты, биточки, шницели рубленые	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	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0
		450	22,1	21,0	72,8	579,3
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:			77,0	76,2	254,2	2 036,0
Ответственное лицо						

* 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
Заведующий МОУ Дк-121
М.А.Панова

МОУ
Детский сад
№ 221

Муниципальное учреждение
образования
Муниципального района Волгодонский
№ 09. ОКПО 53516847

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

10334002693

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 20						
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	180	3,8	3,2	20,5	125,8
	КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1
Итого за завтрак	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7
		435	9,2	9,3	65,0	385,6
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	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,0	3,7	8,8	78,6
	КОТЛЕТЫ С КРУПКОЙ	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	2,8	0,4	17,0	81,6
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0
		670	21,5	22,8	109,2	721,4
Полдник	ЛАКОМКА	50	3,8	4,4	31,0	156,1
Итого за Полдник	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	15,6	97,3
		250	6,8	6,9	46,6	253,4
Ужин	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8
	ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	140/50	12,2	13,8	23,5	290,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
Итого за Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
		470	15,2	14,0	49,6	407,5
2 УЖИН	КЕСИР	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.