

Согласовано

Сердце: ООО Атек
Ковалев

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 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-абрикосовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4
Обед						
	Огурец свежий	50	0,4	0,1	1,3	7,0
	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	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						
	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 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
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

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