Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
## Лето-Весна
## для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Неделя 3<br>Вариант 12 | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) | 150 | 6,4 | 4,6 | 23,4 | 159,2 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 160 | 2,7 | 2,7 | 12,4 | 84,6 |
| | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 30/5/20 | 2,3 | 3,7 | 27,4 | 156,7 |
| Итого за завтрак | | 365 | 11,4 | 11 | 63,2 | 400,5 |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 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 |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 1,7 | 3 | 5,9 | 57,7 |
| | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 50 | 4,9 | 5,7 | 4,8 | 64,1 |
| | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 120 | 2,4 | 3,3 | 19 | 118,7 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА | 150 | 0,1 | 0 | 21,1 | 84,8 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 |
| Итого за обед | | 560 | 13,8 | 12,4 | 80,1 | 464,9 |
| Уплотненный полдник | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 130/50 | 16,2 | 12,3 | 29,5 | 365,6 |
| | КЕФИР | 180 | 5,1 | 4,4 | 7 | 92,5 |
| | БАТОН | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 400 | 24,3 | 17,9 | 57,1 | 562,9 |
| Всего за день: | | | 50,4 | 41,5 | 218,1 | 1503,4 |

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

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 | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Неделя 3 Вариант 12 | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) | 180 | 7,8 | 5,5 | 29,0 | 197,6 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,3 | 3,4 | 15,4 | 105,5 |
| | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 30/5/20 | 2,3 | 3,7 | 27,4 | 156,7 |
| Итого за завтрак | | 435 | 13,4 | 12,6 | 71,8 | 459,8 |
| 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 СВЕЖИЕ | 50 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12,0 |
| | 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 |
| | 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 |
| Итого за обед | | 680 | 19,5 | 14,5 | 92,4 | 591,7 |
| Уплотненный полдник | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 150/50 | 27,7 | 19,9 | 31,4 | 429,7 |
| | КЕФИР | 200 | 5,6 | 4,9 | 7,8 | 102,8 |
| | БАТОН | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131,0 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 450 | 37,1 | 26,3 | 64,9 | 663,5 |
| Всего за день: | | | 71,0 | 53,6 | 248,7 | 1 798,4 |

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 указани наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.