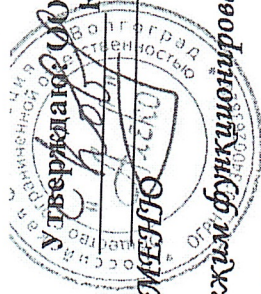


Согласовано

Заведующий кафедрой питания  
и диетологии  
И.В.Васильева



Утверждено  
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 |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                              |                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак                      | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                                   | 130          | 8,1              | 8,4     | 6,5         | 180,3                         |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ                                                       | 180/10       | 0,1              | 0       | 9,8         | 39,4                          |
|                              | БАТОН                                                               | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |
|                              | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                                      | 5            | 1,2              | 1,5     | 0           | 17,7                          |
|                              | Итого за завтрак                                                    | 355          | 11,7             | 10,8    | 31,7        | 316                           |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ                                             | 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                           |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ                                    | 150          | 4,1              | 4       | 10,4        | 94                            |
|                              | МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)                           | 130          | 12,6             | 6       | 26,5        | 227,9                         |
|                              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                             | 150          | 0,1              | 0,1     | 17,4        | 71,8                          |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                    | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                      | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |
| Итого за обед                |                                                                     | 500          | 19,9             | 10,4    | 73,2        | 484,6                         |
| Уплотненный полдник          | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 130/40       | 10,3             | 18,3    | 43,9        | 344,3                         |
|                              | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                                    | 160          | 4,5              | 3,9     | 7,5         | 83,8                          |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                      | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |
|                              | ПЕЧЕНЬЕ                                                             | 20           | 1,5              | 2       | 14,9        | 83,4                          |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                                     | 400          | 20,1             | 24,5    | 91,4        | 629,9                         |
| Всего за день:               |                                                                     |              | 52,6             | 45,9    | 214         | 1505,6                        |
| 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.