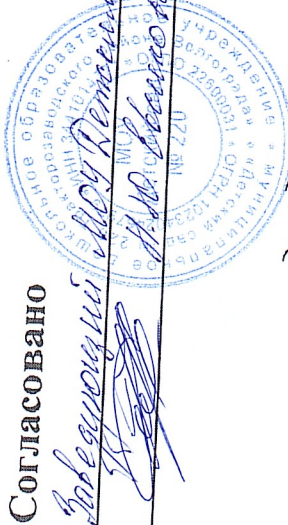


Согласовано



Заведующий МКУ Детский садик №10
И.И. Бобров

Утверждаю: 000 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 1 Вариант 3 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	1шт	6,8	6,1	0,4	83,8
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	455	15,7	10,9	51,9	366,9
2 Завтрак Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4
		200	1,0	0,2	19,6	83,4
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0
	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	30	2,3	0,2	15,1	71,0
Итого за обед		40	2,6	0,4	17,0	81,6
		657	17,2	12,6	77,5	512,1
Уплотненный полдник	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	29,2	137,8
Итого за Уплотненный полдник		40	3,0	3,5	24,8	124,9
		540	25,0	25,5	123,2	819,4
Всего за день:			58,9	49,2	272,2	1781,8

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