

Муниципальное образование
г. Ижевск
Ижевск

Муниципальное образование
г. Ижевск
Ижевск

Утверждаю: 000 Алеко
Ковалева А.В.

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 4	Завтрак						
		КАША ЖИДКАЯ (ПШЕННАЯ)	180	6,6	3,2	33,6	189,6
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
	Итого за завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3
			437	13,2	11,3	63,1	413,6
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ						
	Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4
		200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед							
		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,7	3,9	13,6	110,3
		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
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
	Итого за обед		770	26,1	23,2	125,6	832,4
Уплотненный полдник	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ						
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70	11,5	11,6	11,5	197,9
		ЧАЙ С САХАРОМ	130	2,7	3,9	18,5	124,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
Итого за Уплотненный полдник		50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Всего за день:		450	18,1	15,8	64,9	480,1	
Ответственное лицо			58,4	50,5	273,2	1 809,5	

* 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.