

[illegible]

Утверждаю: ООО Алеко

*Алеко*

Ковалева А.В.

Итого

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ми 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 4<br>Вариант 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                               |                                  |                  |         |             |                               |       |
|                        | 2 Завтрак                                      |                                  | 410              | 21,6    | 27,3        | 36,1                          | 482,5 |
|                        | Итого за 2 завтрак                             |                                  |                  |         |             |                               |       |
|                        |                                                | 200                              | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |       |
|                        | Обед                                           | 200                              | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |       |
|                        |                                                |                                  |                  |         |             |                               |       |
|                        | 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ                               | 40                               | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |       |
|                        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 20                               | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |       |
|                        | Итого за обед                                  |                                  |                  |         |             |                               |       |
|                        |                                                | 640                              | 21,6             | 16,2    | 73,0        | 527,5                         |       |
| Уплотненный полдник    |                                                |                                  |                  |         |             |                               |       |
|                        | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ            | 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                                 | 50                               | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |       |
|                        | ПЕЧЕНЬЕ                                        | 20                               | 1,5              | 2,0     | 14,9        | 83,4                          |       |
|                        | Итого за уплотненный полдник                   | 490                              | 25,1             | 23,1    | 97,7        | 710,1                         |       |
| Всего за день:         |                                                |                                  | 69,3             | 66,8    | 226,4       | 1 803,5                       |       |
| 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.