

Согласовано  
Заведующий МАУ ДС-140  
И.М. Сафьярова  
С.Д. № 140

Утверждаю: ООО Алеко  
Ковалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 |                               |
| Неделя 3<br>Вариант 11       |                                           |              |                  |         |             |                               |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕННАЯ)                     | 150          | 5,5              | 2,6     | 28          | 159                           |
|                              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                | 150          | 2,3              | 1,8     | 11,4        | 71,3                          |
|                              | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                            | 5            | 1,2              | 1,5     | 0           | 17,7                          |
|                              | БАТОН                                     | 45           | 3,4              | 1,3     | 23,1        | 117,9                         |
| Итого за завтрак             |                                           | 350          | 12,4             | 7,2     | 62,5        | 364,9                         |
| 2 Завтрак                    | ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ              | 110          | 0,7              | 0,5     | 31,9        | 137,0                         |
| Итого за 2 завтрак           |                                           | 110          | 0,7              | 0,5     | 31,9        | 137,0                         |
| Обед                         | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                           | 30           | 0,4              | 1,9     | 2,5         | 29,5                          |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ  | 150          | 2,1              | 2,3     | 11,7        | 75,8                          |
|                              | МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) | 150          | 14,8             | 7,6     | 31,5        | 272,7                         |
|                              | 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                |                                           | 520          | 20,2             | 12,2    | 81,3        | 536,6                         |
| Уплотненный полдник          | ИКРА МОРКОВНАЯ                            | 40           | 0,5              | 2       | 3,1         | 32,8                          |
|                              | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ                | 50           | 6,1              | 8       | 8,1         | 109,6                         |
|                              | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                         | 110          | 2,3              | 3,3     | 15,6        | 104,9                         |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                             | 180/10/7     | 0,2              | 0       | 10          | 41,7                          |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |
| Итого за Уплотненный полдник |                                           | 437          | 12,2             | 13,5    | 56,9        | 383,7                         |
| Всего за день:               |                                           |              | 45,5             | 33,4    | 232,6       | 1422,2                        |
| Ответственное лицо           |                                           |              |                  |         |             |                               |

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.