

Согласовано

С.С. Сафари
МОУ Д/С № 140

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 2 Вариант 9						
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	7,3	4,2	31,4	191,3
	БАТОН	180	2,8	2,2	15,4	92,9
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	50	3,8	1,5	25,7	131,0
Итого за завтрак		10	2,3	3,0	0,0	36,4
		420	16,2	10,9	72,5	451,6
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	ИКРА МОРКОВНАЯ					
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	60	1,3	3,0	6,6	59,8
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	180/10	1,7	5,1	9,2	95,5
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150	19,6	11,4	16,9	243,0
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	200	0,1	0,0	29,4	114,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
Итого за обед		50	3,8	0,3	25,1	118,4
		700	29,8	20,2	107,4	732,7
Уплотненный полдник	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ					
	ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	60	0,9	3,0	5,5	52,9
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	10,2	11,9	24,4	245,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,2	0,2	23,2	95,7
Итого за Уплотненный полдник		55	4,1	0,3	26,8	126,3
Всего за день:		465	15,4	15,4	79,9	520,5
Ответственное лицо			62,4	46,7	279,4	1 788,2

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.