

Согласовано

Заведующий: МАРФ-140
С.Н. Сафарова

ССД № 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 3 Вариант 11						
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕННАЯ)					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	6,6	3,2	33,6	189,6
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	180	2,8	2,2	15,4	92,9
Итого за завтрак		35/10	2,8	7,5	17,7	157,7
		405	12,2	12,9	66,7	440,2
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ					
Итого за 2 завтрак		110	0,7	0,5	31,9	137,0
		110	0,7	0,5	31,9	137,0
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ					
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	50	0,7	2,9	4,1	45,6
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫЮ (говядина)	180	2,1	4,5	9,1	85,7
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	14,8	7,6	31,5	272,7
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	200	0,2	0,2	23,2	95,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
Итого за обед		40	3,1	0,2	20,1	94,7
		670	24,2	15,8	109,2	696,4
Уплотненный полдник	ИКРА МОРКОВНАЯ					
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	1,3	3,0	6,6	59,8
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70	11,5	11,6	11,5	197,9
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	3,1	4,6	21,4	143,9
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
Итого за Уплотненный полдник		40	3,1	0,2	20,1	94,7
Всего за день:		517	19,2	19,4	69,6	538,0
Ответственное лицо			56,3	48,6	277,4	1 811,6

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.