

Согласовано

Заведующий МОУ ДО - 140
С.В. Сафарова

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 4 Вариант 18						
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)					
	ЧАЙ С САХАРОМ	180/5	7,8	5,5		
Итого за завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	190/10	0,1		28,5	195,7
	БАТОН	10	2,3	0,0	9,8	39,4
		25	1,9	3,0	0,0	36,4
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	420	12,1	0,7	12,9	65,5
Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ			9,2	51,2	337,0
		200	0,8			
		200	1,0	0,8	19,0	91,2
		400	1,8	0,2	19,6	83,4
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ			1,0	38,6	174,6
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	50	0,7	2,9	4,1	45,6
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	4,7	3,9	13,6	110,3
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	28,9	31,2	24,8	499,1
Итого за обед	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	180	0,1	0,1	20,9	86,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
		20	1,5	0,1	9,7	46,0
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	610	37,9	38,5	85,8	848,2
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	3,1	4,6	21,4	143,9
Итого за Уплотненный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
		20	1,5	0,1	9,7	46,0
Всего за день:		457	15,1	17,1	52,1	436,9
			66,9	65,8	227,7	1 796,7

Ответственное лицо

Согласно СанПин 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (образовательного) питания обучающихся

наименования приёма пищи, наименования блюда, масса порции

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.