

Согласовано

Заведующий МОУ № 140  
С.Н. Сафорова

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<br>Вариант 20       |                                                      |              |                  |         |             |                               |
| Завтрак                      | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ        | 180          | 3,8              | 3,2     | 20,5        | 125,8                         |
|                              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                           | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,1        | 103,1                         |
|                              | БАТОН                                                | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131,0                         |
| Итого за завтрак             |                                                      | 430          | 10,7             | 7,1     | 63,3        | 359,9                         |
| 2 Завтрак                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                               | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |
| Итого за 2 завтрак           |                                                      | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |
| Обед                         | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                     | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |
|                              | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 2,0              | 3,7     | 8,8         | 78,5                          |
|                              | КОТЛЕТЫ С КРУПОЙ                                     | 70           | 9,4              | 9,7     | 13,0        | 164,8                         |
|                              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                 | 130          | 4,9              | 4,4     | 31,1        | 188,4                         |
|                              | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА                                    | 180          | 0,1              | 0,0     | 25,7        | 102,6                         |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                     | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |
| Итого за обед                |                                                      | 690          | 23,1             | 22,9    | 119,6       | 770,1                         |
| Уплотненный полдник          | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ                                    | 50           | 0,6              | 0,0     | 1,2         | 6,8                           |
|                              | ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ   | 140/50       | 12,2             | 13,8    | 23,5        | 290,3                         |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ                                        | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |
|                              | ЛАКОМКА                                              | 40           | 3,0              | 3,5     | 24,8        | 124,9                         |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                      | 530          | 19,7             | 17,6    | 84,4        | 579,8                         |
| Всего за день:               |                                                      |              | 54,3             | 48,4    | 286,3       | 1 801,0                       |

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.