

№ 170

ЕНЮ

им функционировани

Лето-Весна  
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 4<br>Вариант 16       |  |                                                           |              |                  |         |             |                               |
| Завтрак                      |  | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕННАЯ)                                     | 150          | 5,5              | 2,6     | 28          | 158                           |
|                              |  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                | 150          | 2,3              | 1,8     | 11,4        | 71,3                          |
|                              |  | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                                      | 30/5/20      | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 156,7                         |
|                              |  | БАТОН                                                     | 40           | 3                | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |
| Итого за завтрак             |  |                                                           | 395          | 13,1             | 9,3     | 87,4        | 490,8                         |
| 2 Завтрак                    |  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                                    | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |
| Итого за 2 завтрак           |  |                                                           | 200          | 0,8              | 0,8     | 19          | 91,2                          |
| Обед                         |  | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                             | 30           | 0,24             | 0,03    | 0,75        | 4,2                           |
|                              |  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 150          | 1,7              | 3       | 5,9         | 57,7                          |
|                              |  | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                             | 50           | 6,5              | 8,2     | 2,1         | 72,7                          |
|                              |  | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                         | 110          | 2,3              | 3,3     | 15,6        | 104,9                         |
|                              |  | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                                 | 150          | 0                | 0       | 11,6        | 46,5                          |
|                              |  | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                           | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |
|                              |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                            | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |
| Итого за обед                |  |                                                           | 530          | 13,54            | 14,83   | 54,15       | 372,8                         |
| Уплотненный полдник          |  | ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ                        | 150          | 10,2             | 11,9    | 24,4        | 245,6                         |
|                              |  | ЧАЙ С САХАРОМ                                             | 180/10       | 0,1              | 0       | 9,8         | 39,4                          |
|                              |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                            | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |
| Итого за Уплотненный полдник |  |                                                           | 40           | 2,5              | 3,5     | 20,1        | 121,2                         |
| Всего за день:               |  |                                                           | 400          | 14,3             | 15,5    | 64,0        | 452,2                         |
| Ответственное лицо           |  |                                                           |              | 41,7             | 40,4    | 224,6       | 1 407,0                       |

Согласовано

*Зав. отделом № 140*  
*Рост. Д. А. Ковалева*



Утверждаю: ООО Алеко  
*Ковалева А.В.*



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Лето-Весна**

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 16       |                                                           |              |                  |         |             |                               |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕННАЯ)                                     |              |                  |         |             |                               |
|                              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                | 180          | 6,6              | 3,2     | 33,6        | 189,6                         |
|                              | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                                      | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,1        | 103,1                         |
|                              | БАТОН                                                     | 30/5/20      | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 156,7                         |
| Итого за завтрак             |                                                           | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131,0                         |
|                              |                                                           | 485          | 15,8             | 10,8    | 103,8       | 580,4                         |
| 2 Завтрак                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                                    |              |                  |         |             |                               |
| Итого за 2 завтрак           |                                                           | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |
|                              |                                                           | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |
| Обед                         | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                             |              |                  |         |             |                               |
|                              | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 50           | 0,4              | 0,1     | 1,3         | 7,0                           |
|                              | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                             | 180          | 2,0              | 3,6     | 7,2         | 70,2                          |
|                              | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                         | 70           | 11,8             | 6,6     | 3,1         | 122,6                         |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                                 | 130          | 2,7              | 3,9     | 18,5        | 124,4                         |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                          | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                            | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |
| Итого за обед                |                                                           | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |
|                              |                                                           | 710          | 24,0             | 14,9    | 90,0        | 599,9                         |
| Уплотненный полдник          | ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ                        |              |                  |         |             |                               |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ                                             | 160          | 10,9             | 12,7    | 26,0        | 262,0                         |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                            | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          |
|                              | МАННИК                                                    | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                           | 40           | 2,5              | 3,5     | 20,1        | 121,2                         |
| Всего за день:               |                                                           | 450          | 17,3             | 16,5    | 81,0        | 541,0                         |
| Ответственное лицо           |                                                           |              | 57,9             | 43,0    | 293,8       | 1 812,5                       |

\* 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, наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности

Согласовано

Зав. кафедрой № 120  
Род. М. А. Ковалева

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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>День 16 |                                                           |              |                  |         |             |                               |
| Завтрак             | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕННАЯ)                                     |              |                  |         |             |                               |
|                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                | 180          | 6,6              | 3,2     | 33,6        | 189,6                         |
|                     | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                                      | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,1        | 103,1                         |
|                     | БАТОН                                                     | 30/5/20      | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 156,7                         |
|                     | Итого за завтрак                                          | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |
|                     |                                                           | 465          | 14,3             | 10,2    | 93,5        | 528,0                         |
| 2 Завтрак           | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                                    |              |                  |         |             |                               |
| Итого за 2 завтрак  |                                                           | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |
|                     |                                                           | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |
| Обед                | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                             |              |                  |         |             |                               |
|                     | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 50           | 0,4              | 0,1     | 1,3         | 7,0                           |
|                     | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                             | 180          | 2,0              | 3,6     | 7,2         | 70,2                          |
|                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                         | 70           | 11,8             | 6,6     | 3,1         | 122,6                         |
|                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                                 | 150          | 3,1              | 4,6     | 21,4        | 143,9                         |
|                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                           | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                            | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |
|                     | Итого за обед                                             | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |
|                     |                                                           | 730          | 24,4             | 15,6    | 92,9        | 619,4                         |
| Полдник             | МАННИК                                                    |              |                  |         |             |                               |
|                     | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА                                         | 50           | 3,1              | 4,4     | 25,1        | 151,5                         |
| Итого за Полдник    |                                                           | 200          | 0,1              | 0,0     | 28,4        | 114,0                         |
|                     |                                                           | 250          | 3,2              | 4,4     | 53,5        | 265,5                         |
| Ужин                | ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ                        |              |                  |         |             |                               |
|                     | ЧАЙ С САХАРОМ                                             | 160          | 10,9             | 12,7    | 26,0        | 262,0                         |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                            | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          |
| Итого за Ужин       |                                                           | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |
|                     |                                                           | 410          | 14,8             | 13,0    | 60,9        | 419,8                         |
| 2 ужин              | КЕФИР                                                     |              |                  |         |             |                               |
| Итого за 2 ужин     |                                                           | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          |
| Всего за день:      |                                                           | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          |
| Ответственное лицо  |                                                           |              | 62,6             | 48,4    | 326,8       | 2 016,4                       |

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.