

Согласовано

МОУ Детский сад № 170

Принято

Утверждаю: 000А  
Ков  
ЕИЗО  
им функционирования

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 3<br>Вариант 12       |                                                              |              |                  |         |             |                               |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая)                                   | 150          | 6,4              | 4,6     | 23,4        | 159,2                         |
|                              | КАКАО С МОЛОКОМ                                              | 160          | 2,7              | 2,7     | 12,4        | 84,6                          |
|                              | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                                         | 30/5/20      | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 156,7                         |
| Итого за завтрак             |                                                              | 365          | 11,4             | 11      | 63,2        | 400,5                         |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                                 | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |
| Итого за 2 завтрак           |                                                              | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |
| Обед                         | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ                                              | 30           | 0,33             | 0,06    | 1,14        | 7,2                           |
| ПНС                          | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ    | 150          | 1,7              | 3       | 5,9         | 57,7                          |
|                              | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ                        | 50           | 4,9              | 5,7     | 4,8         | 64,1                          |
|                              | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                        | 120          | 2,4              | 3,3     | 19          | 118,7                         |
|                              | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА                                            | 150          | 0,1              | 0       | 21,1        | 84,8                          |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                             | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                               | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |
| Итого за обед                |                                                              | 560          | 13,8             | 12,4    | 80,1        | 464,9                         |
| Уплотненный полдник          | М С ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 130/50       | 16,2             | 12,3    | 29,5        | 365,6                         |
|                              | КЕФИР                                                        | 180          | 5,1              | 4,4     | 7           | 92,5                          |
|                              | БАТОН                                                        | 40           | 3                | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                              | 400          | 24,3             | 17,9    | 57,1        | 562,9                         |
| Всего за день:               |                                                              |              | 50,4             | 41,5    | 218,1       | 1503,4                        |
| Ответственное лицо           |                                                              |              |                  |         |             |                               |

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  
Ректор М.А. Макаров

Ковалева А.В.

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 3<br>День 12 |                                                           |              |                  |         |             |                               |
| Завтрак             | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)                                | 180          | 7,8              | 5,5     | 29,0        | 197,6                         |
|                     | КАКАО С МОЛОКОМ                                           | 180          | 3,0              | 3,0     | 13,9        | 95,0                          |
|                     | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                                      | 30/5/20      | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 156,7                         |
| Итого за завтрак    |                                                           | 415          | 13,1             | 12,2    | 70,3        | 449,3                         |
| 2 Завтрак           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                              | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |
| Итого за 2 завтрак  |                                                           | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |
| Обед                | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ                                           | 50           | 0,6              | 0,1     | 1,9         | 12,0                          |
|                     | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 2,0              | 3,6     | 7,2         | 70,2                          |
|                     | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ                     | 70           | 9,5              | 6,9     | 6,8         | 135,8                         |
|                     | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                     | 130          | 2,5              | 3,5     | 20,6        | 128,3                         |
|                     | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА                                         | 180          | 0,1              | 0,0     | 25,7        | 102,6                         |
|                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                          | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                            | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |
| Итого за обед       |                                                           | 680          | 19,5             | 14,5    | 92,4        | 591,7                         |
| Полдник             | ПЕЧЕНЬЕ                                                   | 50           | 3,8              | 4,9     | 37,2        | 208,5                         |
|                     | КАКАО С МОЛОКОМ                                           | 200          | 3,3              | 3,4     | 15,4        | 105,5                         |
| Итого за Полдник    |                                                           | 250          | 7,7              | 8,2     | 53,7        | 321,1                         |
| Ужин                | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ  | 150/60       | 28,1             | 21,3    | 30,1        | 439,7                         |
|                     | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                               | 180          | 0,6              | 0,3     | 18,1        | 88,3                          |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                            | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |
| Итого за Ужин       |                                                           | 430          | 31,8             | 21,8    | 68,3        | 622,7                         |
| 2 ужин              | КЕФИР                                                     | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          |
| Итого за 2 ужин     |                                                           | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          |
| Всего за день:      |                                                           |              | 78,2             | 61,3    | 311,3       | 2 160,7                       |

\* 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.

Согласовано

Зав. МБОУ «Детский сад № 170»  
И.А. Бачаева

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 3<br>Вариант 12       |                                                           |              |                  |         |             |                               |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)                                |              |                  |         |             |                               |
|                              | КАКАО С МОЛОКОМ                                           | 180          | 7,8              | 5,5     | 29,0        | 197,6                         |
|                              | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                                      | 200          | 3,3              | 3,4     | 15,4        | 105,5                         |
|                              |                                                           | 30/5/20      | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 156,7                         |
| Итого за завтрак             |                                                           | 435          | 13,4             | 12,6    | 71,8        | 459,8                         |
| 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                         | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ                                           |              |                  |         |             |                               |
|                              | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 50           | 0,6              | 0,1     | 1,9         | 12,0                          |
|                              | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ                     | 180          | 2,0              | 3,6     | 7,2         | 70,2                          |
|                              | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                     | 70           | 9,5              | 6,9     | 6,8         | 135,8                         |
|                              | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА                                         | 130          | 2,5              | 3,5     | 20,6        | 128,3                         |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                          | 180          | 0,1              | 0,0     | 25,7        | 102,6                         |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                            | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |
|                              | Итого за обед                                             | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |
|                              | 680                                                       | 19,5         | 14,5             | 92,4    | 591,7       |                               |
| Уплотненный полдник          | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ  |              |                  |         |             |                               |
|                              | КЕФИР                                                     | 150/50       | 27,7             | 19,9    | 31,4        | 429,7                         |
|                              | БАТОН                                                     | 200          | 5,6              | 4,9     | 7,8         | 102,8                         |
| Итого за уплотненный полдник |                                                           | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131,0                         |
| Всего за день:               |                                                           | 450          | 37,1             | 26,3    | 64,9        | 663,5                         |
| Ответственное лицо _____     |                                                           |              | 71,0             | 53,6    | 248,7       | 1 798,4                       |

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