

И.И. Саф. 14

Утверждаю: **ООО** **Алеко**
Коватова А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-МИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 1 День 3	Завтрак						
		КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180	7.3	4.2	31.4	191.3
		ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0.1	0.0	9.8	39.4
		БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4
		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	1шт	6.8	6.1	0.4	83.8
	Итого за завтрак	455	15.7	10.9	51.9	366.9	
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		50	0.4	0.1	0.9	6.5	
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	180/10	1.7	5.1	9.2	95.5	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	10.0	6.8	25.3	215.8	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	180/10/7	0.2	0.0	10.0	41.7	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	647	16.4	12.5	72.1	487.1	
Итого за обед							
Полдник	ЛАКОМКА	50	3.8	4.4	31.0	156.1	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	2.5	15.6	97.3	
	Итого за Полдник	250	6.8	6.9	46.6	253.4	
Ужин	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	60	1.0	1.9	6.2	47.8	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11.6	15.2	11.0	234.5	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4.9	4.4	31.1	188.4	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	20.9	86.0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	29.2	137.8	
Итого за Ужин	500	22.0	22.0	98.4	694.5		
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	

В соответствии с СанПиН 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7:

мер-ловас замриво 44

255680	зрелых груш	295,0	детей с указанием приема
--------	-------------	-------	--------------------------