

[illegible]

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-му 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 1 Вариант 1	Завтрак					
	КАША ЖИДКАЯ (КУКУРУЗНАЯ)	180	5,5	2,6	33,9	201,6
	КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0
	Итого за завтрак	440	14,7	9,5	76,7	472,1
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	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,7	2,1	14,5	89,2
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,8	16,7	15,6	287,3
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
	Итого за обед	650	27,7	21,8	89,9	673,1
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3
	КАША ВЯЗКАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	130	4,0	4,1	18,0	128,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
	МАННИК	40	2,5	3,5	20,1	121,2
Итого за Уплотненный полдник	510	20,0	20,2	79,0	588,9	
Всего за день:			63,4	51,7	265,2	1 817,5

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.

Согласовано

И.И. Глухова

19.10.2016

Ковалева А.В.

Зима-Осень

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 1						
Вариант 2						
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5	7,8	5,5	28,5	
	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	
Итого за завтрак		425	10,3	13,0	53,5	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	
	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	
Итого за 2 завтрак		400	1,8	1,0	38,6	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,7	3,9	13,6	
	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	7,1	2,4	4,8	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,9	4,1	23,8	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	
Итого за обед		700	20,3	13,9	98,1	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/50	19,1	18,1	39,7	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	
	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	20	1,5	2,0	14,9	
Итого за Уплотненный полдник		467	24,6	20,4	89,7	
Всего за день:			57,0	48,3	279,9	

* 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	57,0	48,3	279,9	1 811,0
---	------	------	-------	---------



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	
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	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0.4	0.1	0.9	6.5
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	1.7	5.1	9.2	95.5
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150	10.0	6.8	25.3	215.8
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.2	0.0	10.0	41.7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6
	Итого за обед	657	17.2	12.8	77.5	512.1
Уплотненный полдник	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 ОТВАРЕННЫЕ 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
	ЛАКОМКА	40	3.0	3.5	24.8	124.9
Итого за Уплотненный полдник		540	25.0	25.5	123.2	819.4

Всего за день: 1781.8 ккал
Составлено СанПин 2.3/2.4.1282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования блюда, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано

Министерство образования и науки Республики Татарстан

Министр

Рамис А. Минниханов

№ 8

Е. А. Глухова

19.10.22

Утверждаю: 


2010.2226

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 1 Вариант 4							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕННАЯ)	180	6,6	3,2	33,6	189,6	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	
		437	13,2	11,3	63,1	413,6	
Итого за завтрак							
2 Завтрак							
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	
		200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,7	3,9	13,6	110,3	
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)	150	3,9	3,9	39,7	214,1	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
		770	26,1	23,2	125,6	832,4	
Уплотненный полдник	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,5	11,6	11,5	197,9	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,9	18,5	124,4	
	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за Уплотненный полдник		450	18,1	15,8	64,9	480,1	
Всего за день:			58,4	50,5	273,2	1 809,5	

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

№ п/п	Наименование	Масса порции, г	Калорийность порции, ккал
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			
43			
44			
45			
46			
47			
48			
49			
50			
51			
52			
53			
54			
55			
56			
57			
58			
59			
60			
61			
62			
63			
64			
65			
66			
67			
68			
69			
70			
71			
72			
73			
74			
75			
76			
77			
78			
79			
80			
81			
82			
83			
84			
85			
86			
87			
88			
89			
90			
91			
92			
93			
94			
95			
96			
97			
98			
99			
100			



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 1 Вариант 5	Завтрак					
	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180	7,8	5,5	29,0	197,6
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2
	Итого за завтрак	635	14,0	12,4	92,5	548,6
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 СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8
	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	40	2,6	0,4	17,0	81,6
	Итого за обед	650	17,3	14,4	78,5	525,3
Уплотненный полдник	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	499,1
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
	Итого за Уплотненный полдник	450	33,7	36,0	69,3	738,9
	Всего за день:		66,0	63,0	259,9	1 896,2
Ответственное лицо _____						

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.282-26 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.

Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-м 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 2 Вариант 6	Завтрак						
		КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)					
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	7,3	4,2	31,4	191,3
		БАТОН	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	50	3,8	1,5	25,7	131,0
	Итого за завтрак	10	2,3	3,0	0,0	36,4	
	2 Завтрак	437	13,6	8,7	67,1	400,4	
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
	Обед	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6
		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,7	2,1	14,5	89,2
		ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
	Итого за обед	720	23,7	18,8	93,8	651,5	
	Уплотненный полдник						
		ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3
		ЛЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,6	21,4	143,9
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
		МАННИК	40	2,5	3,5	20,1	121,2
	Итого за Уплотненный полдник	537	19,9	20,8	87,4	630,0	
	Всего за день:		58,0	49,1	267,3	1773,1	
	Ответственное лицо						

Ответственное лицо

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.4.282-26 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

Согласовано

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-МИ 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 2 Вариант 7						
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5
	Омлет натуральный	150	15,3	18,9	2,9	249,4
	чай с сахаром	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6
	Итого за завтрак	430	18,7	24,3	32,0	426,9
2 Завтрак	сок яблочно-абрикосовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4
Обед	салат из белокачанной капусты	50	0,8	2,4	4,5	44,1
	суп картофельный с мясным фаршем	180	6,6	6,3	12,8	134,6
	макаронник с мясом или печенью (говядина)	150	14,8	7,6	31,5	272,7
	компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	20,9	86,0
	хлеб пеклеваный	40	2,6	0,4	17,0	81,6
Итого за обед		600	24,9	16,8	86,7	619,0
Уплотненный полдник	запеканка из творога с морковью с соусом молочным сладким с ванилью	150/50	19,1	18,1	39,7	404,3
	молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
	печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4
Итого за Уплотненный полдник		450	28,5	25,2	79,0	663,5
Всего за день:			73,1	66,5	217,3	1 792,8
Ответственное лицо						

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.4.282-26 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

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	
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (КУКУРУЗНАЯ)	180	5,5	2,6	33,9	201,6
	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4
Итого за завтрак		420	10,2	6,5	59,1	356,0
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	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,7	3,9	13,6	110,3
	КОТЛЕТЫ С КРУПНОЙ	70	9,4	9,7	13	164,8
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,9	4,9	12,5	106,9
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
	Итого за обед	720	23,8	19,2	96,8	647,1
Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	499,1
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0
Итого за Уплотненный полдник	НЕЖЕНКА	40	2,6	3,9	22,4	134,5
	Итого за день:	457	33,8	35,2	68,1	728,1
Всего за день:			68,6	61,7	243,0	1 822,4

*Согласовано Инд. 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.

Согласовано

Заведующий МОУ
Центром развития ребенка № 8

В. А. Глухова

4210.2026

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 2 Вариант 9						
Завтрак						
	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	15,4	92,9
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4
Итого за завтрак		420	16,2	10,9	72,5	451,6
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						
	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,3	3,0	6,6	59,8
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	1,7	5,1	9,2	95,5
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	19,6	11,4	16,9	243,0
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200	0,1	0,0	28,4	114,0
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
Итого за обед		700	29,8	20,2	107,4	732,7
Уплотненный полдник						
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,0	5,5	52,9
	ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	150	10,2	11,9	24,4	245,6
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,1	0,3	26,8	126,3
Итого за Уплотненный полдник		465	15,4	15,4	79,9	520,5
Всего за день:			62,4	46,7	279,4	1 788,2
Среднее суточное потребление						

Ответственное лицо

Согласно СанПин 2.3/2.4.4.282-26 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

Визитная карточка № 8

В.А. Глухова

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 2 Вариант 10 Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,9	2,9	249,4
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0
Итого за завтрак		447	20,3	24,9	42,5	481,6
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4
		200	1,0	0,2	19,6	83,4
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,7	2,0	15,2	90,0
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	14,4	13,6	14,7	241,5
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
Итого за обед		680	24,6	16,4	92,6	620,3
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	15,2	11,0	234,5
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	8,1	5,6	36,9	234,4
	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
Итого за Уплотненный полдник		470	23,6	21,1	82,8	626,7
Всего за день:			69,5	62,6	237,5	1 812,0
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 приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано

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 3						
Вариант 11						
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕННАЯ)	180	6,6	3,2	33,6	189,6
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	15,4	92,9
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/10	2,8	7,5	17,7	157,7
Итого за завтрак		405	12,2	12,9	66,7	440,2
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110	0,7	0,5	31,9	137,0
Итого за 2 завтрак		110	0,7	0,5	31,9	137,0
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,1	4,5	9,1	85,7
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫЮ (говядина)	150	14,8	7,6	31,5	272,7
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,7
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
Итого за обед		670	24,2	15,8	109,2	696,4
Уплотненный полдник	ИГРА МОРКОВНАЯ	60	1,3	3,0	6,6	59,8
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,5	11,6	11,5	197,9
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,6	21,4	143,9
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
Итого за Уплотненный полдник		517	19,2	19,4	69,6	538,0
Всего за день:			56,3	48,6	277,4	1 811,6
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.



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 3 Вариант 12	Завтрак					
	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180	7,8	5,5	29,0	197,6
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,4	15,4	105,5
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	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	200	1,0	0,2	19,6	83,4
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8
	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
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/50	27,7	19,9	31,4	429,7
	КЕФИР	200	5,6	4,9	7,8	102,8
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0
	Итого за уплотненным	450	37,1	26,3	64,9	663,5
Всего за день:			71,0	53,6	248,7	1 798,4
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 приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано

Заведующий МОУ
Ольга Владимировна
19.10.2019

Муниципальное образование
Ольга Владимировна
19.10.2019

Ковалева А.В.

ЭКСПЕРИМЕНТОМ 20-м 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 3						
Вариант 13						
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (КУКУРУЗНАЯ)	180	5,5	2,6	33,9	201,6
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7
Итого за завтрак		435	10,9	8,7	78,4	461,4
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	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,7	2,1	14,5	89,2
	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	7,1	2,4	4,8	69,5
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,9	18,5	124,4
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
Итого за обед		700	19,3	9,1	94,0	542,1
Уплотненный полдник	ТЕФЕЛИ С СОУСОМ	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)	150	3,9	3,9	39,7	214,1
	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
	МАНИК	40	2,5	3,5	20,1	121,2
Итого за Уплотненный полдник		540	20,6	20,1	105,7	698,4
Всего за день:			51,8	38,1	297,7	1 785,3

Ответственное лицо

Ответственное лицо _____

* Согласно СанПин 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.



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 3 Вариант 14	Завтрак					
	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5
	Омлет натуральный	150	15,3	18,9	2,9	249,4
	Чай с сахаром	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
Итого за завтрак	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4
		420	17,9	24,0	26,9	400,7
2 Завтрак	Сок яблочно-абрикосовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4
Обед	Помидоры соленные	50	0,6	0,0	1,2	6,8
	Борщ с капустой и картофелем на мяско-костном бульоне	180	2,0	3,7	8,8	78,5
	Голубцы ленивые	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	20,9	86,0
	Хлеб пеклеванный	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
Итого за обед		670	21,9	16,7	84,2	585,4
Уплотненный полдник	Фрикадельки в соусе	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,6	5,0	36,0	217,1
	Компот из сушеных фруктов	180	0,0	0,0	14,0	55,8
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
	Неженка	40	2,6	3,9	22,4	134,5
Итого за Уплотненный полдник		520	23,5	22,3	105,8	729,1
Всего за день:			64,3	63,2	236,5	1 798,6

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 приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-м ДНЕВНОЕ МЕСЯЧНО

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 3 Вариант 15								
	Завтрак							
			КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3
			СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4
			КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
	Итого за завтрак				14,2	10,2	58,8	383,2
2 Завтрак								
	Итого за 2 завтрак				0,8	0,8	19,0	91,2
Обед								
			ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5
			СУП С КРУПОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,2	1,9	12,9	78,0
			КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	15,2	11,0	234,5
			КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,9	4,9	12,5	106,9
			КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0,1	0,0	25,7	102,6
			ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6
	Итого за обед			650	19,8	22,5	80,0	610,1
Уплотненный полдник			ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	55	1,1	4,9	4,2	65,5
			ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	499,1
			ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4
	Итого за Уплотненный полдник			452	34,0	38,3	69,0	760,7
	Всего за день:				68,8	71,8	226,8	1 845,2

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, массы порции, калорийности порции.



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	
Завтрак Неделя 4 Вариант 16	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕННАЯ)	180	6,6	3,2	33,6	189,6
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0
	Итого за завтрак	485	15,8	10,8	103,8	580,4
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2
		200	0,8	0,8	19,0	91,2
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,0	3,6	7,2	70,2
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,8	6,6	3,1	122,6
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,9	18,5	124,4
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
	Итого за обед	710	24,0	14,9	90,0	589,9
Уплотненный полдник	ГРЕЧКА ПО-КУЛЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	160	10,9	12,7	26,0	262,0
	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
	МАННИК	40	2,5	3,5	20,1	121,2
Итого за Уплотненный полдник Всего за день:		450	17,3	16,5	81,0	541,0
			57,9	43,0	293,8	1 812,5

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 приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-м 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 17	Завтрак						
		КАША вязкая молочная (рисовая)	180	2,7	7,2	28,4	196,2
		Чай с сахаром	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
		БУТЕРБРОД с сыром	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6
	Итого за завтрак		425	7,2	13,9	52,8	377,2
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		САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с МЯСНЫМ ФАРШЕМ	180	6,6	6,3	12,8	134,6
		ФРИКАДЕЛЬКИ в соусе	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3
		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
Итого за обед	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
		680	26,5	26,6	99,4	754,6	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ с ВАНИЛЬЮ	150/60	28,1	21,3	30,1	439,7	
	КЕФИР	200	5,6	4,9	7,8	102,8	
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
Итого за Уплотненный полдник		450	36,7	27,4	58,5	647,3	
Всего за день:			71,4	68,1	230,3	1 862,5	
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.



MS.10.2.226

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-му ДНЕВНОЕ МЕСЯЦ

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 (ПЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7
		ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4
Итого за завтрак		БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5
			420	12,1	9,2	51,2	337,0
2 Завтрак		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2
		СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4
	Итого за 2 завтрак		400	1,8	1,0	38,6	174,6
Обед							
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,7	3,9	13,6	110,3
		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	499,1
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0
Итого за обед		610	37,9	38,5	85,8	848,2	
Уплотненный полдник		ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,6	21,4	143,9
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0
Итого за Уплотненный полдник		467	15,1	17,1	52,1	436,9	
Всего за день:			66,9	65,8	227,7	1 796,7	

Ответственное лицо _____

Ответственное лицо	60,3	60,8	1 796,7
--------------------	------	------	---------

* 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



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	
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5
	Омлет натуральный	150	15,3	18,9	2,9	249,4
	Какао с молоком	180	3,0	3,0	13,9	95,0
	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Итого за завтрак		410	21,6	27,3	36,1	482,5
2 Завтрак	Сок яблочно-абрикосовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4
Обед	Огулец соленый	50	0,4	0,1	0,9	6,5
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	180	2,7	2,0	15,2	90,0
	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	14,4	13,6	14,7	241,5
	Компот из сушеных фруктов	200	0,0	0,0	15,5	61,9
Итого за обед	Хлеб пеклеванный	40	2,6	0,4	17,0	81,6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0
		640	21,6	16,2	73,0	527,5
Уплотненный полдник	Котлеты биточки, шницели рубленые	70	11,6	15,2	11,0	234,5
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	150	8,1	5,6	36,9	234,4
	Чай с сахаром	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
Итого за уплотненный полдник	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4
		490	25,1	23,1	97,7	710,1
	Всего за день:		69,3	66,8	226,4	1 803,5
Ответственное лицо						

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.4.282-26 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.

Согласовано

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ми 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 20						
Завтрак						
	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	180	3,8	3,2	20,5	125,8
	КОВЕИНЫЙ 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						

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