

Заведующий ИИИР П.М. Мухоморов

КОВАЛЕВА А.В.

Зима-Осень

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

Прием пищи	Неделя 2 Вариант 9	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак		КАША ЖИДКАЯ (МАННА)	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		ИЖРА 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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	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-КУЛЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	150	10,2	11,9	24,4	245,6
		КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	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	1788,2

Ответственное лицо _____

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.2892-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.