

Согласовано

*С. В. Ковалева*  
З. В. Ковалева



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень



Утверждаю: 000 Алеко  
*С. В. Ковалева*  
Ковалева А.В.

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)                                | 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 ПЕЧЕНАЯНЫЙ                                           | 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 уплотненный полдник |                                                           | 450          | 37,1             | 26,3    | 64,9        | 663,5                         |
| Всего за день:               |                                                           |              | 71,0             | 53,6    | 248,7       | 1796,4                        |

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.