

СОГЛАСОВАНО

Утверждено: 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 4 Вариант 18							
	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	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
		БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5
	Итого за завтрак		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 ПЕКАВАННЫЙ	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	180/107	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	436,5	
Всего за день:			66,9	65,8	227,7	1796,7	

Ответственное лицо
Согласно СанПиН 2.3/2.4.4282-26 раздел VII 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.