



Согласовано  
ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
Зима-Осень



для детей дошкольного возраста 1-3 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<br>Вариант 7 |                                                                     |              |                  |         |             |                               |
| Завтрак               | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                                   | 130          | 8,1              | 8,4     | 6,5         | 180,3                         |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ                                                       | 180/10       | 0,1              | 0       | 9,8         | 39,4                          |
|                       | БАТОН                                                               | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |
|                       | СЫР (ТОРЦИЯМИ)                                                      | 5            | 1,2              | 1,5     | 0           | 17,7                          |
|                       | Итого за завтрак                                                    | 355          | 11,7             | 10,8    | 31,7        | 316                           |
|                       |                                                                     |              |                  |         |             |                               |
| 2 Завтрак             | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ                                             | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |
| Итого за 2 завтрак    |                                                                     | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |
|                       |                                                                     |              |                  |         |             |                               |
| Обед                  | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ                                                   | 30           | 0,3              | 0       | 0,7         | 4,1                           |
|                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ                                    | 150          | 4,1              | 4       | 10,4        | 94                            |
|                       | МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)                           | 130          | 12,6             | 6       | 26,5        | 227,9                         |
|                       | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                             | 150          | 0,1              | 0,1     | 17,4        | 71,8                          |
|                       | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАЧНЫЙ                                                    | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                      | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |
| Итого за обед         |                                                                     | 500          | 19,9             | 10,4    | 73,2        | 484,6                         |
|                       |                                                                     |              |                  |         |             |                               |
| Уплотненный полдник   | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 130/40       | 10,3             | 18,3    | 43,9        | 344,3                         |
|                       | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                                    | 160          | 4,5              | 3,9     | 7,5         | 83,8                          |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                      | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |
|                       | ПЕЧЕНЬЕ                                                             | 20           | 1,5              | 2       | 14,9        | 83,4                          |
|                       | Итого за Уплотненный полдник                                        |              | 400              | 20,1    | 24,5        | 91,4                          |
| Всего за день:        |                                                                     |              | 52,6             | 45,9    | 214         | 1505,6                        |

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.