

Согласовано

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Зима-Осень

Утверждено: 000 Алеко

 Ковалева А.В.

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 3						
Вариант 14						
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	30	0,6	2,7	2,3	35,7
	Омлет натуральный	130	8,1	8,4	6,5	180,3
	Чай с сахаром	180/10	0,1	0	9,8	39,4
	Батон	40	3	1,2	20,6	104,8
	Итого за завтрак	390	11,8	12,3	39,2	360,2
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
	Борщ с капустой и картофелем на мясо-костном бульоне	150	1,5	3	7,1	62,4
	Голубцы ленивые	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	17,4	71,8
	Хлеб пеклеваный	20	1,3	0,2	8,5	40,8
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46
Итого за обед		505	12,3	13,8	54,7	402,3
Уплотненный полдник						
	Фрикадельки в соусе	50/30	8,3	9,8	15,6	154,2
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,1	4,4	26,3	166,1
	Компот из сушеных фруктов	180	0	0	14	55,8
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
	Неженка	40	2,6	3,9	22,4	134,5
Итого за Уплотненный полдник		440	17,3	18,3	93,4	581,6
Всего за день:			42,3	44,6	205,0	1 419,2

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