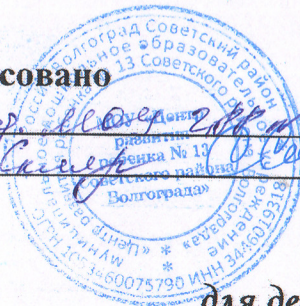


Согласовано

Заведующий детским садом № 13  
С.В. Сидорова



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



## 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 10       |                                                |              |                  |         |             |                               |
| 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 ЛИМОНОМ                                  | 150/7/3,5    | 0,1              | 0       | 7           | 29                            |
|                              | БАТОН                                          | 40           | 3                | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |
| Итого за завтрак             |                                                | 361          | 11,8             | 12,3    | 36,4        | 349,8                         |
|                              |                                                |              |                  |         |             |                               |
| 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                         | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                                 | 30           | 0,2              | 0       | 0,5         | 3,9                           |
|                              | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 150          | 2,3              | 1,8     | 12,7        | 75,1                          |
|                              | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ              | 150          | 14,4             | 13,6    | 14,7        | 241,5                         |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                      | 150          | 0                | 0       | 11,6        | 46,5                          |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                               | 40           | 2,6              | 0,4     | 17          | 81,6                          |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |
| Итого за обед                |                                                | 540          | 21               | 15,9    | 66,2        | 494,6                         |
|                              |                                                |              |                  |         |             |                               |
| Уплотненный полдник          | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ            | 50           | 6,3              | 8,5     | 15,1        | 144,96                        |
|                              | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)         | 120          | 6,3              | 4,48    | 28,7        | 203                           |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ                                  | 180/10       | 0,1              | 0       | 9,8         | 39,4                          |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                | 400          | 15,8             | 13,18   | 73,7        | 482,06                        |
| Всего за день:               |                                                |              | 49,5             | 41,58   | 194         | 1401,56                       |

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