Согласовано

Утверждаю: 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 | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Неделя 3 Вариант 12** | | | | | | |
| **Завтрак** | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) | 180 | 7,8 | 5,5 | 29,0 | 197,6 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 |
| | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 30/5/20 | 2,3 | 3,7 | 27,4 | 156,7 |
| **Итого за завтрак** | | **432** | **10,3** | **9,2** | **66,4** | **396,0** |
| | | | | | | |
| **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 СОЛЕНЫЕ | 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 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ | 180 | 0,01 | 0,0 | 9,6 | 38,5 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 |
| **Итого за обед** | | **680** | **19,4** | **14,5** | **76,3** | **527,6** |
| | | | | | | |
| **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:** | | | **67,8** | **50,2** | **227,2** | **1 670,5** |

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.