Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

## для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Неделя 2 День 7 | | | | | | |
| Завтрак | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 50 | 1,0 | 4,5 | 3,9 | 59,5 |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 15,3 | 18,9 | 2,9 | 249,4 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 |
| | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| Итого за завтрак | | 430 | 18,7 | 24,3 | 32,0 | 426,9 |
| | | | | | | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 |
| | | | | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 50 | 0,8 | 2,4 | 4,5 | 44,1 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ | 180 | 6,6 | 6,3 | 12,8 | 134,6 |
| | МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) | 150 | 14,8 | 7,6 | 31,5 | 272,7 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 86,0 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 |
| Итого за обед | | 600 | 24,9 | 16,8 | 86,7 | 619,0 |
| | | | | | | |
| Полдник | ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 |
| | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,7 | 0,3 | 20,1 | 98,1 |
| Итого за Полдник | | 250 | 4,5 | 5,2 | 57,3 | 306,6 |
| | | | | | | |
| Ужин | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 150/60 | 19,3 | 18,7 | 40,4 | 413,6 |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 |
| Итого за Ужин | | 450 | 28,0 | 23,8 | 69,8 | 613,1 |
| | | | | | | |
| 2 ужин | КЕФИР | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 |
| Итого за 2 ужин | | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 |
| Всего за день: | | | 82,2 | 74,7 | 272,4 | 2 141,5 |

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.