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 9** | | | | | | |
| **Завтрак** | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) | 180 | 7,3 | 4,2 | 31,4 | 191,3 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 |
| | БАТОН | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131,0 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36,4 |
| **Итого за завтрак** | | **437** | **13,6** | **8,7** | **67,1** | **400,4** |
| | | | | | | |
| **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** | ИКРА МОРКОВНАЯ | 60 | 1,3 | 3,0 | 6,6 | 59,8 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180/10 | 1,7 | 5,1 | 9,2 | 95,5 |
| | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ | 150 | 19,6 | 11,4 | 16,9 | 243,0 |
| | 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 | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 |
| **Итого за обед** | | **680** | **29,7** | **20,2** | **88,6** | **657,2** |
| | | | | | | |
| **Полдник** | ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 |
| **Итого за Полдник** | | **250** | **3,9** | **4,9** | **47,0** | **247,9** |
| | | | | | | |
| **Ужин** | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 0,9 | 3,0 | 5,5 | 52,9 |
| | ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ | 150 | 10,2 | 11,9 | 24,4 | 245,6 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,2 | 0,2 | 23,2 | 95,7 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 55 | 4,1 | 0,3 | 26,8 | 126,3 |
| **Итого за Ужин** | | **465** | **15,4** | **15,4** | **79,9** | **520,5** |
| | | | | | | |
| **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:** | | | **68,7** | **53,8** | **309,2** | **2 001,9** |

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.