**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 4 Вариант 20** | | | | | | |
| **Завтрак** | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ | 180 | 3,8 | 3,2 | 20,5 | 125,8 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 |
| | БАТОН | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131,0 |
| **Итого за завтрак** | | **430** | **7,7** | **4,7** | **56,0** | **296,2** |
| | | | | | | |
| **2 Завтрак** | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 |
| **Итого за 2 завтрак** | | **200** | **0,8** | **0,8** | **19,0** | **91,2** |
| | | | | | | |
| **Обед** | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 50 | 1,0 | 4,5 | 3,9 | 59,5 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180 | 2,0 | 3,7 | 8,8 | 78,5 |
| | КОТЛЕТЫ С КРУПОЙ | 70 | 9,4 | 9,7 | 13,0 | 164,8 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 130 | 4,9 | 4,4 | 31,1 | 188,4 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ | 180 | 0,01 | 0,0 | 9,6 | 38,5 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 |
| **Итого за обед** | | **690** | **23,0** | **22,9** | **103,5** | **706,0** |
| | | | | | | |
| **Уплотненный полдник** | ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ | 50 | 0,6 | 0,0 | 1,2 | 6,8 |
| | ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ | 140/50 | 12,2 | 13,8 | 23,5 | 290,3 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 |
| | ЛАКОМКА | 40 | 3,0 | 3,5 | 24,8 | 124,9 |
| **Итого за Уплотненный полдник** | | **530** | **19,7** | **17,6** | **84,4** | **579,8** |
| **Всего за день:** | | | **51,2** | **46,0** | **262,9** | **1 673,2** |

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