Согласовано

МОУ детский сад № 294

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 | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Неделя 2<br>Вариант 6 | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (манная) | 150 | 6,1 | 3,4 | 26,8 | 163 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/7/3,5 | 0,1 | 0 | 7 | 29 |
| | БАТОН | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 1,2 | 1,5 | 0 | 17,7 |
| Итого за завтрак | | 365 | 11,2 | 6,4 | 59,5 | 340,7 |
| | | | | | | |
| 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 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 30 | 0,4 | 1,9 | 2,5 | 29,5 |
| | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 2,3 | 1,9 | 12,1 | 74,2 |
| | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 120/15 | 7,6 | 10,4 | 11,3 | 177,2 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | 0 | 0 | 11,6 | 46,5 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,5 | 59,2 |
| Итого за обед | | 540 | 15,5 | 14,8 | 71,2 | 488,6 |
| | | | | | | |
| Уплотненный полдник | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ | 50/30 | 5,6 | 7,8 | 15,2 | 143,9 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,7 | 3,9 | 18,5 | 124,4 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/7/3,5 | 0,1 | 0 | 7 | 29 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 |
| | МАННИК | 40 | 2,5 | 3,5 | 20,1 | 121,2 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 430 | 13,4 | 15,4 | 70,4 | 464 |
| Всего за день: | | | 40,9 | 37,4 | 220,1 | 1 384,5 |

Составлено в соответствии с 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.