Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Лето-Весна*

*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 1 День 3 | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) | 180 | 7,3 | 4,2 | 31,4 | 191,3 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 |
| | БАТОН | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 1шт | 6,8 | 6,1 | 0,4 | 83,8 |
| Итого за завтрак | | 455 | 15,7 | 10,9 | 51,9 | 366,9 |
| 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 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 50 | 0,4 | 0,1 | 1,3 | 7,0 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180/10 | 1,7 | 5,1 | 9,2 | 95,5 |
| | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) | 150 | 10,0 | 5,8 | 25,3 | 215,8 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 |
| Итого за обед | | 647 | 16,4 | 12,5 | 72,1 | 487,1 |
| Полдник | ЛАКОМКА | 50 | 3,8 | 4,4 | 31,0 | 156,1 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 3,0 | 2,5 | 15,6 | 97,3 |
| Итого за Полдник | | 250 | 6,8 | 6,9 | 46,6 | 253,4 |
| Ужин | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) | 60 | 1,0 | 1,9 | 6,2 | 47,8 |
| | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 70 | 11,6 | 15,2 | 11,0 | 234,5 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 130 | 4,9 | 4,4 | 31,1 | 188,4 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 86,0 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,4 | 0,4 | 29,2 | 137,8 |
| Итого за Ужин | | 500 | 22,0 | 22,0 | 98,4 | 694,5 |
| 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: | | | 67,0 | 56,9 | 295,6 | 1 977,8 |

* 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.

Ответственное лицо