Согласовано МОУ ЗВ
Заведующий
МОУ-ОЧ Тверитина
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 16						
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕННАЯ)	180	6,6	3,2	33,6	189,6
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0
Итого за завтрак		**482**	**12,9**	**8,4**	**96,7**	**519,0**
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	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,0	3,6	7,2	70,2
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,8	6,6	3,1	122,6
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,9	18,5	124,4
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8
	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		**710**	**24,0**	**14,9**	**90,0**	**599,9**
Уплотненный полдник	ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	160	10,9	12,7	26,0	262,0
	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
	МАННИК	40	2,5	3,5	20,1	121,2
Итого за Уплотненный полдник		450	**17,3**	**16,5**	**81,0**	**541,0**
Всего за день:			**55,0**	**40,6**	**286,7**	**1 751,1**

*Составлено на основании 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.