Согласовано
Заведующий МОУ Дет. 276
Курбанова Ю

Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.

Н

# 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 1 Вариант 1 | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (КУКУРУЗНАЯ) | 160 | 4,9 | 2,3 | 30,1 | 161,2 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/7/3,5 | 0,1 | 0 | 7 | 29 |
| | БАТОН | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 |
| Итого за завтрак | | 360 | 8 | 3,5 | 57,7 | 295 |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 |
| Обед | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | 0,6 | 2,7 | 2,3 | 35,7 |
| | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 2,3 | 1,9 | 12,1 | 74,2 |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | 17,8 | 16,7 | 15,6 | 287,3 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | 0 | 0 | 11,6 | 46,5 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 |
| Итого за обед | | 520 | 23,5 | 21,6 | 59,8 | 530,5 |
| Уплотненный полдник | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ | 50/30 | 6,6 | 7,8 | 15,2 | 143,9 |
| | КАША ВЯЗКАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ) | 110 | 3,4 | 3,4 | 15,3 | 108,3 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 180/10 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,4 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,5 | 35,5 |
| | МАННИК | 40 | 2,5 | 3,5 | 20,1 | 121,2 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 435 | 13,7 | 14,8 | 67,9 | 448,3 |
| Всего за день: | | | 46,1 | 40,1 | 203,1 | 1 348,9 |

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.

огласовано

Заведующий МОУ Д/с № 276

Курбанова Ю.

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 1<br>Вариант 1 | | | | | | |
| втрак | КАША ЖИДКАЯ (КУКУРУЗНАЯ) | 180 | 5,5 | 2,6 | 33,9 | 201,6 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36,4 |
| | БАТОН | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131,0 |
| го за завтрак | | 437 | 11,8 | 7,1 | 69,6 | 410,7 |
| | | | | | | |
| автрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 |
| го за 2 завтрак | | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 |
| | | | | | | |
| ед | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 50 | 0,8 | 2,4 | 4,5 | 44,1 |
| | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 180 | 2,7 | 2,1 | 14,5 | 89,2 |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | 17,8 | 16,7 | 15,6 | 287,3 |
| | 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 | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 |
| о за обед | | 650 | 27,7 | 21,8 | 89,9 | 673,1 |
| | | | | | | |
| лотненный полдник | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ | 70/30 | 10,3 | 12,4 | 11,0 | 205,3 |
| | КАША ВЯЗКАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ) | 130 | 4,0 | 4,1 | 18,0 | 128,3 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 |
| | МАННИК | 40 | 2,5 | 3,5 | 20,1 | 121,2 |
| о за Уплотненный дник | | 510 | 20,0 | 20,2 | 79,0 | 588,9 |
| о за день: | | | 60,5 | 49,3 | 258,1 | 1 756,1 |

етственное лицо

гласно 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 менования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.