Согласовано
Заведующий МОУ Д/с 276
Курганова О.А.

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
Неделя 2 Вариант 7			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	8,1	8,4	6,5	180,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,1	0	9,8	39,4
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,2	1,5	0	17,7
Итого за завтрак		355	11,7	10,8	31,7	316
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ	180	0,9	0,2	17,7	75,1
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ	150	4,1	4	10,4	94
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)	130	12,6	6	26,5	227,9
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	[illegible]
Итого за обед		500	19,9	10,4	73,2	484,6
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	130/40	10,3	18,3	43,9	344,3
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4,5	3,9	7,5	83,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
	ПЕЧЕНЬЕ	20	[illegible]	[illegible]	14,9	83,4
Итого за уплотненный полдник		400	20,1	24,5	91,4	629,9
Всего за день			52,6	45,9	214	1505,3

Согласно СанПиН 2.3/2.4.4283-26 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

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 2 Вариант 7						
втрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,9	2,9	249,4
	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6
го за завтрак		**430**	**18,7**	**24,3**	**32,0**	**426,9**
автрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ	180	6,6	6,3	12,8	134,6
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)	150	14,8	7,6	31,5	272,7
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6
о за обед		**600**	**24,9**	**16,8**	**86,7**	**619,0**
лотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/50	19,1	18,1	39,7	404,3
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	63,4
о за Уплотненный ник		**450**	**28,5**	**25,2**	**79,0**	**663,5**
о за день:			**73,1**	**66,5**	**217,3**	**1 792,8**

ственное лицо

ласно 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
енования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.