

СОГЛАСОВАНО

*М.С. Мейербе*  
*заведующий МБДОУ*

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждаю: 000 Алеко

Ковалева А.В.

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции                                   | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                              |                                |                                                | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Неделя 2<br>Вариант 10       |                                |                                                |                  |         |             |                               |
|                              | Завтрак                        | Икра кабачковая консервированная               | 50               | 1,0     | 4,5         | 3,9                           |
|                              |                                | Омлет натуральный                              | 150              | 15,3    | 18,9        | 2,9                           |
|                              |                                | Чай с лимоном                                  | 180/10/7         | 0,2     | 0,0         | 10,0                          |
|                              |                                | Батон                                          | 50               | 3,8     | 1,5         | 25,7                          |
|                              | Итого за завтрак               |                                                | 447              | 20,3    | 24,9        | 42,5                          |
|                              |                                |                                                |                  |         |             | 481,6                         |
| 2 Завтрак                    | Сок яблочно-абрикосовый        | 200                                            | 1,0              | 0,2     |             | 19,6                          |
| Итого за 2 завтрак           |                                | 200                                            | 1,0              | 0,2     |             | 19,6                          |
|                              |                                |                                                |                  |         |             | 83,4                          |
| Обед                         |                                |                                                |                  |         |             |                               |
|                              |                                | Огулец свежий                                  | 50               | 0,4     | 0,1         | 1,3                           |
|                              |                                | Суп с макаронными изделиями на курином бульоне | 180              | 2,7     | 2,0         | 15,2                          |
|                              |                                | Птица, тушенная в соусе с овощами              | 150              | 14,4    | 13,6        | 14,7                          |
|                              |                                | Компот из сушеных фруктов                      | 200              | 0,0     | 0,0         | 15,5                          |
|                              |                                | Хлеб пеклеванный                               | 50               | 3,3     | 0,4         | 21,2                          |
|                              |                                | Хлеб пшеничный                                 | 50               | 3,8     | 0,3         | 25,1                          |
| Итого за обед                |                                | 680                                            | 24,6             | 16,4    |             | 92,6                          |
|                              |                                |                                                |                  |         |             | 620,3                         |
| Уплотненный полдник          |                                |                                                |                  |         |             |                               |
|                              |                                | Котлеты, биточки, шницели рубленые             | 70               | 11,6    | 15,2        | 11,0                          |
|                              |                                | Каша рассыпчатая с овощами (репчневая)         | 150              | 8,1     | 5,6         | 36,9                          |
|                              |                                | Чай с сахаром                                  | 190/10           | 0,1     | 0,0         | 9,8                           |
|                              |                                | Хлеб пшеничный                                 | 50               | 3,8     | 0,3         | 25,1                          |
| Итого за Уплотненный полдник |                                |                                                | 470              | 23,6    | 21,1        | 82,8                          |
|                              |                                |                                                |                  |         |             | 626,7                         |
| Всего за день:               |                                |                                                |                  | 69,5    | 62,6        | 237,5                         |
|                              |                                |                                                |                  |         |             | 1 812,0                       |
| 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 указан наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.