

СОГЛАСОВАНО

Д.С. Чернышова
 Подпись: 19.05.2019

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 3 Вариант 11						
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕННАЯ)	150	5,5	2,6	28	158
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,3	1,8	11,4	71,3
	СЫР (ГОРЦИЯМИ)	5	1,2	1,5	0	17,7
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9
Итого за завтрак		350	12,4	7,2	62,5	364,9
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ КИСЛОМОМ	110	0,7	0,5	31,9	137,0
Итого за 2 завтрак		110	0,7	0,5	31,9	137,0
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,4	1,9	2,5	29,5
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	2,1	2,3	11,7	75,8
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)	150	14,8	7,6	31,5	272,7
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8
	ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46
Итого за обед		520	20,2	12,2	81,3	536,6
Уплотненный полдник	ИЖРА МОРКОВНАЯ	40	0,5	2	3,1	32,8
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	6,1	8	8,1	109,6
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	3,3	15,6	104,9
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0	10	41,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
Итого за Уплотненный полдник		437	12,2	13,5	56,9	383,7
Всего за День:			45,5	33,4	232,6	1 422,2
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 приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.