

Согласовано

Ф.С. Мещерякова

Заведующий МБУЗ «Детский сад № 3»

Утверждаю: 000 Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 3 Вариант 12						
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ)	180	7,8	5,5	29,0	197,6
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,4	15,4	105,5
Итого за завтрак	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7
		435	13,4	12,6	71,8	459,8
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ					
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4
		200	1,0	0,2	19,6	83,4
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ					
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	50	0,6	0,1	1,9	12,0
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	180	2,0	3,6	7,2	70,2
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	70	9,5	6,9	6,8	135,8
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	130	2,5	3,5	20,6	128,3
	ХЛЕБ ПЕКОВАННЫЙ	180	0,1	0,0	25,7	102,6
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
		20	1,5	0,1	9,7	46,0
		680	19,5	14,5	92,4	591,7
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ					
	КЕФИР	150/50	27,7	19,9	31,4	429,7
Итого за уплотненный полдник	БАТОН	200	5,6	4,9	7,8	102,8
		50	3,8	1,5	25,7	131,0
Всего за день:		450	37,1	26,3	64,9	653,5
Ответственное лицо			71,0	53,6	248,7	1 798,4

* 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.