

Согласовано

Д.С. Мещерякова

директор МДОУ "Детский сад № 195"

Утверждено: ООО 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 4 Вариант 17						
Завтрак	КАША вязкая молочная (рисовая)	180	2,7	7,2	28,4	196,2
	ЧАЙ с САХАРОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
	БУТЕРБРОД с СЫРОМ	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6
Итого за завтрак		425	7,2	13,9	52,8	377,2
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4
Обед	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
	ФИКАДЕЛЬКИ в СОУСЕ	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4
	КИСЕЛЬ из ПОВИДЛА	180	0,1	0,0	25,7	102,6
Итого за обед	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6
		680	26,5	26,6	99,4	754,6
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА из ТВОРОГА с СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ с ВАНИЛЬЮ	150/60	28,1	21,3	30,1	439,7
	КЕФИР	200	5,6	4,9	7,8	102,8
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8
Итого за Уплотненный полдник		450	36,7	27,4	58,5	647,3
Всего за день:			71,4	68,1	230,3	1 862,5
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.