

СОГЛАСОВАНО

*М.С. Меньшова*  
*Заведующая отделом*  
*№ 105*

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

Утверждаю: ООУ Алеко  
*Н.В.Т.*  
 Ковалева А.В.

| Прием пищи          | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                     |                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Неделя 4            |                                     |              |                  |         |             |                               |
| Вариант 18          |                                     |              |                  |         |             |                               |
| Завтрак             | КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая)          | 150          | 6,4              | 4,6     | 23,4        | 159,2                         |
|                     | ЧАЙ С САХАРОМ                       | 180/10       | 0,1              | 0       | 9,8         | 39,4                          |
|                     | БАТОН                               | 40           | 3                | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |
| Итого за завтрак    |                                     | 380          | 9,5              | 5,8     | 53,8        | 303,4                         |
| 2 Завтрак           | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)              | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |
|                     | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ             | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |
| Итого за 2 завтрак  |                                     | 380          | 1,7              | 1,0     | 36,7        | 166,3                         |
| Обед                | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                     | 30           | 0,4              | 1,9     | 2,5         | 29,5                          |
|                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 150          | 2,1              | 2,3     | 11,7        | 75,8                          |
|                     | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                       | 130          | 10,9             | 15,9    | 36,5        | 291,9                         |
|                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ             | 150          | 0,1              | 0,1     | 17,4        | 71,8                          |
|                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                    | 40           | 2,6              | 0,4     | 17          | 81,6                          |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |
| Итого за обед       |                                     | 520          | 17,6             | 20,7    | 94,8        | 596,6                         |
| Уплотненный полдник | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ                    | 50/30        | 6,6              | 7,8     | 15,2        | 143,9                         |
|                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                   | 110          | 2,3              | 3,3     | 15,6        | 104,9                         |
|                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                       | 180/10/7     | 0,2              | 0       | 10          | 41,7                          |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 25           | 1,9              | 0,2     | 12,5        | 59,2                          |
|                     | Итого за Уплотненный полдник        |              | 412              | 11      | 11,3        | 53,3                          |
| Всего за день:      |                                     |              | 39,8             | 38,8    | 238,6       | 1 416,0                       |
| 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 указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.