

Согласовано

Д.С. Меньшова

Заведующий МБУЗ «Детский сад № 1»

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 4                     |                                                        |              |                  |         |             |                               |
| Вариант 18                   |                                                        |              |                  |         |             |                               |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)                             | 180/5        | 7,8              | 5,5     | 28,5        | 195,7                         |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ                                          | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          |
|                              | СЫР (ПОРЦИЙМИ)                                         | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,4                          |
|                              | БАТОН                                                  | 25           | 1,9              | 0,7     | 12,9        | 65,5                          |
|                              |                                                        | 420          | 12,1             | 9,2     | 51,2        | 337,0                         |
| 2 Завтрак                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                                 | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |
|                              | СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОВОСЫЙ                                | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |
|                              |                                                        | 400          | 1,8              | 1,0     | 38,6        | 174,6                         |
| Обед                         | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                        | 50           | 0,7              | 2,9     | 4,1         | 45,6                          |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 4,7              | 3,9     | 13,6        | 110,3                         |
|                              | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                          | 150          | 28,9             | 31,2    | 24,8        | 499,1                         |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                       | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 30           | 2,0              | 0,3     | 12,7        | 61,2                          |
|                              |                                                        | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |
|                              |                                                        | 610          | 37,9             | 38,5    | 85,8        | 848,2                         |
| Уплотненный полдник          | ТЕФЕЛИ С СОУСОМ                                        | 70/30        | 10,3             | 12,4    | 11,0        | 205,3                         |
|                              | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                      | 150          | 3,1              | 4,6     | 21,4        | 143,9                         |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                          | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                        | 467          | 15,1             | 17,1    | 52,1        | 436,9                         |
| Всего за день:               |                                                        |              | 66,9             | 65,8    | 227,7       | 1796,7                        |
| 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.