

Согласовано

*Д.С. Мемберова*  
*Заведующий МБУЗ №15*

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

Утверждено: ООО Алёко

Ковалева А.В.

| Прием пищи             | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции                                         | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                        |                                |                                                      | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Неделя 4<br>Вариант 20 | Завтрак                        | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ        | 180              | 3,8     | 3,2         | 20,5                          |
|                        |                                | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                           | 200              | 3,1     | 2,4         | 17,1                          |
|                        |                                | БАТОН                                                | 50               | 3,8     | 1,5         | 25,7                          |
|                        | Итого за завтрак               |                                                      | 430              | 10,7    | 7,1         | 63,3                          |
|                        | 2 Завтрак                      | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                               | 200              | 0,8     | 0,8         | 19,0                          |
|                        | Итого за 2 завтрак             |                                                      | 200              | 0,8     | 0,8         | 19,0                          |
| Обед                   |                                | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                     | 50               | 1,0     | 4,5         | 3,9                           |
|                        |                                | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180              | 2,0     | 3,7         | 8,8                           |
|                        |                                | КОТЛЕТЫ С КРУПЮЙ                                     | 70               | 9,4     | 9,7         | 13,0                          |
|                        |                                | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                 | 130              | 4,9     | 4,4         | 31,1                          |
|                        |                                | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА                                    | 180              | 0,1     | 0,0         | 25,7                          |
|                        | Итого за обед                  |                                                      | 40               | 2,6     | 0,4         | 0,2                           |
|                        |                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 40               | 3,1     | 0,2         | 20,1                          |
|                        |                                |                                                      | 690              | 23,1    | 22,9        | 119,6                         |
| Уплотненный полдник    |                                | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ                                      | 50               | 0,6     | 0,1         | 1,9                           |
|                        |                                | ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ    | 140/50           | 12,2    | 13,8        | 23,5                          |
|                        |                                | ЧАЙ С САХАРОМ                                        | 190/10           | 0,1     | 0,0         | 9,8                           |
|                        |                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 50               | 3,8     | 0,3         | 25,1                          |
|                        |                                | ЛАКОМКА                                              | 40               | 3,0     | 3,5         | 24,8                          |
|                        | Итого за Уплотненный полдник   |                                                      | 530              | 19,7    | 17,7        | 85,1                          |
|                        | Всего за день:                 |                                                      |                  | 54,3    | 48,5        | 287,0                         |
|                        | Ответственное лицо             |                                                      |                  |         |             | 1 806,2                       |

\* 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.