

Согласовано

Заведующий МОУДО
С.Н. Сахарова

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 1 Вариант 1						
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (КУКУРУЗНАЯ)					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,5	2,6	33,9	201,6
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	200	3,1	2,4	17,1	103,1
	БАТОН	10	2,3	3,0	0,0	36,4
Итого за завтрак		50	3,8	1,5	25,7	131,0
		440	14,7	9,5	76,7	472,1
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	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ					
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	50	0,8	2,4	4,5	44,1
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	2,7	2,1	14,5	89,2
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	17,8	16,7	15,6	287,3
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	180	0,0	0,0	14,0	55,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
Итого за обед		40	3,1	0,2	20,1	94,7
		650	27,7	21,8	89,9	673,1
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ					
	КАША ВЯЗКАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	130	4,0	4,1	18,0	128,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
	МАННИК	40	3,1	0,2	20,1	94,7
Итого за Уплотненный полдник		40	2,5	3,5	20,1	121,2
Всего за день:		510	20,0	20,2	79,0	588,9
			63,4	51,7	265,2	1 817,5

Ответственное лицо

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.4782-26

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 приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.