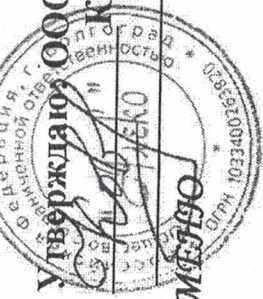


Согласовано МОУ № 128
заведующий кафедрой
Борисов

Утверждено ООО Алеко
Ковалева А.В.
19.10.26



19.10.26

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная)	150	6,1	3,4	26,8
	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,1	0	9,8
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	1шт	6,8	6,1	0,4
	БАТОН	20	1,5	0,8	10,3
	Итого за завтрак	415	14,5	10,1	47,3
2. Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,7
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10	1,5	5	7,5
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150	10,0	6,8	25,3
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5	0,1	0	7
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7
	Итого за обед	540	14,6	12,1	58,5
Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла)	40	0,6	1,4	4
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50	6,3	8,5	15,1
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	4,1	4,4	26,3
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1
	ЛАКОМКА	40	3	3,5	24,8
Итого за Уплотненный полдник		450	16,4	18,1	106,2
Всего за день:			46,4	40,5	229,7
1466,76					

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ПОДПИСЬ: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано
МКУ Фр № 238
Заведующий
Борисов М.С.
Борисов

Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.
19.10.26

19.10.26 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 3	Завтрак	180	7,3	4,2	31,4	191,3
	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)					
	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	1шт	6,8	6,1	0,4	83,8
Итого за завтрак		455	15,7	10,9	51,9	366,9
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	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	1,7	5,1	9,2	95,5
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150	10,0	6,8	25,3	215,8
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6
	Итого за обед	657	17,2	12,6	77,5	512,1
Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	60	1,0	1,9	6,2	47,8
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	15,2	11,0	234,5
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8
	ЛАКОМКА	40	3,0	3,5	24,8	124,9
Итого за Уплотненный полдник		540	25,0	25,5	123,2	819,4
Всего за день			58,9	49,2	272,2	1781,9

Согласовано СанПиН 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех воспитанников детского сада с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.