

Согласовано М.О.У. № 1233
заведующий Ботаник. М.С.
Ботаник. М.С.

Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.

19.10.26

ЭКСПЕРТНОЕ 20-м ДАТОВНОЕ МЕСТО

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	Углеводы, г	
Неделя 2 Вариант 7						
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	8,1	8,4	6,5	180,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,1	0	9,8	39,4
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,2	1,5	0	17,7
Итого за завтрак		355	11,7	10,8	31,7	316
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ	180	0,9	0,2	17,7	75,1
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ	150	4,1	4	10,4	94
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)	130	12,6	6	26,5	227,9
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46
	Итого за обед	500	19,9	10,4	73,2	484,6
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	130/40	10,3	18,3	43,9	344,3
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4,5	3,9	7,5	83,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4
Итого за Уплотненный полдник		400	20,1	24,5	91,4	629,9
Всего за день:			52,6	45,9	214	1505,6

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.

Согласовано МБОУ № 238
Заведующий Бобришов Г.С.
Бобришов

Утверждено ООО Алеко
Ковалева А.В.

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	
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5
	Омлет натуральный	150	15,3	18,9	2,9	249,4
	Чай с сахаром	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6
		430	18,7	24,3	32,0	426,9
2 Завтрак	Сок яблочно-абрикосовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4
		200	1,0	0,2	19,6	83,4
Обед	Салат из белокочанной капусты	50	0,8	2,4	4,5	44,1
	Суп картофельный с мясным фаршем	180	6,6	6,3	12,8	134,6
	Макаронник с мясом или печенью (говядина)	150	14,8	7,6	31,5	272,7
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	20,9	86,0
	Хлеб пеклеваный	40	2,6	0,4	17,0	81,6
		600	24,9	16,8	86,7	619,0
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным сладким с ванилью	150/50	19,1	18,1	39,7	404,3
	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4
Итого за Уплотненный полдник		450	28,5	25,2	79,0	663,5
Всего за день:			73,1	66,5	217,3	1792,8
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.