



Согласовано  
Д.С. Мендирова  
Заведующий МСЭ ФНЦ



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 2<br>Вариант 7        |                                                                     |              |                  |         |             |                               |
| 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                                                       | 180/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          |
|                              | БАТОН                                                               | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |
| Итого за завтрак             |                                                                     | 430          | 18,7             | 24,3    | 32,0        | 426,9                         |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ                                             | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |
|                              | Итого за 2 завтрак                                                  | 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                         |
|                              | МАКАРОНИКИ 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                    | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |
| Итого за обед                |                                                                     | 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       | 1 792,8                       |

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.