



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	Углеводы, г	
Неделя 2 Вариант 8	Завтрак					
		КАША ЖИДКАЯ (КУКУРУЗНАЯ)	160	4,9	2,3	30,1
		ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,1	0	9,8
		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7
		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,2	1,5	0
	Итого за завтрак	405	10	5,3	65,6	349,3
2 Завтрак	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2
		200	0,8	0,8	19,0	91,2
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	2,1	2,3	11,7
		КОГТЕЛЕТЫ С КРУПОЙ	50	6,7	6,9	9,3
		КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,7	4,5	11,5
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0	0	11,6
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7
		Итого за обед	570	16,5	14,2	75,5
						490,5
Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	40	0,4	0	0,9	5,5
		ПЛОДЫ ИЗ ПТИЦЫ	130	10,9	15,9	36,5
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/77/3,5	0,1	0	7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7
		НЕЖЕНКА	40	2,6	3,9	22,4
	Итого за Уплотненный полдник	427	15,5	19,9	76,2	507,6
	Всего за день:		42,8	40,2	236,3	1438,6

Составлено в соответствии с 3/2.4.4782-26, 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.