Согласовано
заведующей МБУ ДО № 195 Б.С. Местерова

Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.

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			Энергети-ческая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 1 Вариант 5						
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая)	150	6,4	4,6	23,4	159,2
	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,1	0	9,8	39,4
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2
Итого за завтрак		**595**	**9,6**	**9,1**	**79,6**	**446,5**
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,7	75,1
Итого за 2 завтрак		**180**	**0,9**	**0,2**	**17,7**	**75,1**
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	1,7	3	5,9	57,7
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	4,9	5,7	4,8	64,1
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120	2,4	3,3	19	118,7
	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	150	0,01	0	8	32,1
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
Итого за обед		**560**	**13,71**	**12,4**	**67**	**412,2**
Уплотненный полдник	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	10,9	15,9	36,5	291,9
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
Итого за Уплотненный полдник		**400**	**14,6**	**18,8**	**74,4**	**484,2**
Всего за день:			38,81	40,5	238,7	1418

* 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.

Ответственное лицо