Согласовано

Т.С. Нестерова

заведующий МБДОУ д/с №195

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			Энергети-ческая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 2 Вариант 9						
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4
Итого за завтрак		**437**	**13,6**	**8,7**	**67,1**	**400,4**
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	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,3	3,0	6,6	59,8
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	1,7	5,1	9,2	95,5
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	19,6	11,4	16,9	243,0
	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	180	0,01	0,0	9,6	38,5
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
Итого за обед		**680**	**29,7**	**20,2**	**88,6**	**657,2**
Уплотненный полдник	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,0	5,5	52,9
	ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	150	10,2	11,9	24,4	245,6
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,1	0,3	26,8	126,3
Итого за Уплотненный полдник		**465**	**15,4**	**15,4**	**79,9**	**520,5**
Всего за день:			**59,7**	**44,5**	**255,2**	**1 661,5**

*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.