



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	
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (КУКУРУЗНАЯ)	160	4,9	2,3	30,1	161,2
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,3	1,8	11,4	71,3
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8
		350	10,2	5,3	62,1	337,3
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,7	75,1
		180	0,9	0,2	17,7	75,1
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150	2,3	1,9	12,1	74,2
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,8	16,7	15,6	287,3
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0	0	11,6	46,5
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46
		520	23,5	21,6	59,8	530,5
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9
	КАША ВЯЗАЯ (ГРЕЧЕВАЯ)	110	3,4	3,4	15,3	108,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,1	0	9,8	39,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5
	МАННИК	40	2,5	3,5	20,1	121,2
Итого за Уплотненный полдник		435	13,7	14,8	67,9	448,3
	Всего за день:		48,3	41,9	207,5	1 391,2

Ответственное лицо И. В. Ковалева

* Согласно СанПин 2.3/2.4.282-26 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.

Согласовано

г.в. Ирина Красавицкая
директор ЦР



Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

20.10.2016

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
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 МАСЛОМ	40	2,4	7,5	15,2	145,8
	Итого за завтрак	380	9,5	5,8	53,8	303,4
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ	180	0,9	0,2	17,7	75,1
	Итого за 2 завтрак	380	1,7	1,0	36,7	166,3
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,4	1,9	2,5	29,5
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	2,1	2,3	11,7	75,8
	РЫБА. ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	50	5	1,7	3,3	48,7
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120	2,4	3,3	19	118,7
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
	Итого за обед	520	11,3	9,5	62,4	385,3
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	130/40	10,3	18,3	43,9	344,3
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0	10	41,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4
	Итого за Уплотненный полдник	437	15,8	20,6	93,9	587,8
Всего за день:			38,3	36,9	246,8	1 442,8
Ответственное лицо						

Ирина Красавицкая

* Согласно СанПин 2.3/2.4.4282-20 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.



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	
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная)	150	6,1	3,4	26,8	163
	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,1	0	9,8	39,4
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	1шт	6,8	6,1	0,4	83,8
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Итого за завтрак	415	14,5	10,1	47,3	338,6
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	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10	1,5	5	7,5	91,2
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150	10,0	6,8	25,3	215,8
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/73,5	0,1	0	7	29
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46
	Итого за обед	540	14,6	12,1	58,5	426,7
Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла)	40	0,6	1,4	4	33,4
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50	6,3	8,5	15,1	144,96
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	4,1	4,4	26,3	166,1
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
Итого за Уплотненный полдник	ЛАКОМКА	40	3	3,5	24,8	124,9
	Итого за Уплотненный полдник	450	16,4	18,1	106,2	626,36
Всего за день:			46,4	40,5	229,7	1466,76

Согласовано: *Матвей А.В.* 21.10.2016
Утверждаю: *ООО Алеко Ковалева А.В.*
ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования
наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано

Ирина М. Ковалева
Ковалева Ирина М. от 28.09.2016г.



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			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕННАЯ)	150	5,5	2,6	28	158
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5	0,1	0	7	29
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,2	1,5	0	17,7
	Итого за завтрак	365	10,6	5,6	60,7	335,7
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	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,4	1,9	2,5	29,5
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	2,3	1,9	12,1	74,2
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)	120	3,1	3,1	31,8	171,1
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0	0	11,6	46,5
	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	590	16,8	15,1	101,8	600,7
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	6,1	8	8,1	109,6
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,9	18,5	124,4
	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,1	0	9,8	39,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
Итого за Уплотненный полдник		410	12	12,2	56,4	367,6
Всего за день:			40,3	33,1	236,6	1379,1
Ответственное лицо	<i>Ирина М. Ковалева</i>					

* 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.

Согласовано

Директор Центра развития ребенка № 1
г. Москва

развития
ребенка № 1

23.10.2016

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая)	150	6,4	4,6	23,4	159,2
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,3	1,8	11,4	71,3
	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	555	11,8	10,9	81,2	478,4
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 СОЛЕННЫЕ	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
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150	0,1	0	21,1	84,8
	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	13,8	12,4	80,1	464,9
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:			41,1	42,3	253,4	1502,6

Ответственное лицо

на вчерашнем

* 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.