

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель образовательного учреждения

учреждения

Приложение №1

Примерное 20-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3; 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8-10 часов, 11-12 и более часов), города Москвы. (Изменение №6 с продлением срока использования меню в последующие года)

День	Прием пищи	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
			г	г	г	г	ккал	
По меню	Полдники	<b>Блюдо по меню</b>						
		Ацидофилин	160	4,6	5,1	6,4	90,2	
		Кефир	160	4,6	5,1	6,4	90,2	
		Ряженка	160	6,2	4,0	6,7	87,8	
		Йогурт фруктовый	160	4,5	4,3	16,3	122,1	
		Йогурт питьевой ягодный	140	3,9	3,8	14,3	106,8	
		Кефир 1,5-3	140	4,2	4,5	5,6	79,5	
		Йогурт питьевой фруктовый	140	3,9	3,8	14,3	106,8	
		Ряженка 1,5-3	140	5,5	3,5	5,9	76,9	
		<b>Вариант замены</b>						
Молоко ультрапастеризованное	140	4,2	4,5	6,6	83,4			
Молоко ультрапастеризованное	160	4,8	5,1	7,5	95,4			
День № 1	Обед	<b>Блюдо по меню</b>						
		Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	65,0	
		<b>Вариант замены</b>						
		Напиток вишневый	150	0,1	0,0	13,0	52,2	
Напиток вишневый	200	0,1	0,0	17,3	69,6			
День № 2	Обед	<b>Блюдо по меню</b>						
		Суп-пюре из разных овощей	120	2,7	2,7	6,3	59,9	
		Суп-пюре из разных овощей	190	4,3	4,2	9,9	94,8	
		Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,1	0,4	7,2	37,0	
		<b>Вариант замены</b>						
Суп из овощей на курином бульоне	130	2,6	4,3	6,3	74,5			
Суп из овощей на курином бульоне	200	4,0	6,7	9,6	114,6			
День № 2	Полдник	<b>Блюдо по меню</b>						
		Творог фруктовый	1 шт	21,0	4,0	3,0	132,0	
		<b>Вариант замены</b>						
Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	100	3,1	4,7	14,3	127,3			
Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	120	3,7	5,6	17,2	133,6			
День № 8	Обед	<b>Блюдо по меню</b>						
		Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	65,0	
		<b>Вариант замены</b>						
		Напиток витаминный	150	0,0	0,2	21,8	89,7	
Напиток витаминный	200	0,1	0,2	29,1	119,6			
День № 10	Обед	<b>Блюдо по меню</b>						
		Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	65,0	
		<b>Вариант замены</b>						
		Напиток вишневый	150	0,1	0,0	13,0	52,2	
Напиток вишневый	200	0,1	0,0	17,3	69,6			
День № 12	Обед	<b>Блюдо по меню</b>						
		Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	65,0	
		<b>Вариант замены</b>						
		Напиток смородина	150	0,1	0,0	12,7	51,3	
Напиток смородина	200	0,1	0,0	16,9	68,4			
День № 15	Полдник	<b>Блюдо по меню</b>						
		Творог фруктовый	1 шт	21,0	4,0	3,0	132,0	
		<b>Вариант замены</b>						
Оладьи	100	7,4	7,0	43,5	266,2			
Повидло	5	0,0	0,0	3,3	13,2			
День № 16	Обед	<b>Блюдо по меню</b>						
		Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	65,0	
		<b>Вариант замены</b>						
		Напиток вишневый	150	0,1	0,0	13,0	52,2	
Напиток вишневый	200	0,1	0,0	17,3	69,6			
День № 19	Обед	<b>Блюдо по меню</b>						
		Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	65,0	
		<b>Вариант замены</b>						
		Напиток витаминный	150	0,0	0,2	21,8	89,7	
Напиток витаминный	200	0,1	0,2	29,1	119,6			
День № 12	Завтрак	<b>Блюдо по меню</b>						
		Творог фруктовый*	1 шт	21,0	4,0	3,0	132,0	

\*Возможна замена на творог классический.

УТВЕРЖДАЮ:  
Генеральный директор  
ООО "ВИ.МАП"  
Хубенко Е.В.  
12.06.2020  
Действует с «01» августа 2020 года