

Согласовано

Директор центра  
развития  
ребенка № 1  
Иванова И.И.  
28.09.2021



Утверждаю: ООО Алеко  
Ковалева А.В.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 3-7 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 1<br>Вариант 1 | Завтрак                                       |              |                  |         |             |                               |
|                       | КАША ЖИДКАЯ (КУКУРУЗНАЯ)                      | 180          | 5,5              | 2,6     | 33,9        | 201,6                         |
|                       | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                    | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,1        | 103,1                         |
|                       | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,4                          |
|                       | БАТОН                                         | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131,0                         |
|                       | Итого за завтрак                              | 440          | 14,7             | 9,5     | 76,7        | 472,1                         |
| 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                  | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                 | 50           | 0,8              | 2,4     | 4,5         | 44,1                          |
|                       | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 2,7              | 2,1     | 14,5        | 89,2                          |
|                       | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                           | 150          | 17,8             | 16,7    | 15,6        | 287,3                         |
|                       | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                     | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          |
|                       | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                              | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |
|                       | Итого за обед                                 | 650          | 27,7             | 21,8    | 89,9        | 673,1                         |
| Уплотненный полдник   | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ                              | 70/30        | 10,3             | 12,4    | 11,0        | 205,3                         |
|                       | КАША ВЯЗАЯ (ГРЕЧЕВАЯ)                         | 130          | 4,0              | 4,1     | 18,0        | 128,3                         |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ                                 | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |
|                       | МАФИН                                         | 40           | 2,5              | 3,5     | 20,1        | 121,2                         |
|                       | Итого за Уплотненный полдник                  | 510          | 20,0             | 20,2    | 79,0        | 588,9                         |
|                       | Всего за день:                                |              | 63,4             | 51,7    | 265,2       | 1 817,5                       |
| Ответственное лицо    |                                               |              |                  |         |             |                               |

В.В. Вдовина

\* 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

Зав. ЦРР по развитию ребенка  
Иванова И.И. 15.04.2026 г.



Утверждаю: ООО Алеко  
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 3-7 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 1<br>Вариант 2<br>Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)                                          | 180/5        | 7,8              | 5,5     | 28,5        | 195,7                         |
|                                  | ЧАЙ С САХАРОМ                                                       | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          |
|                                  | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                                  | 30/10        | 2,4              | 7,5     | 15,2        | 145,8                         |
|                                  | Итого за завтрак                                                    | 425          | 10,3             | 13,0    | 53,5        | 380,9                         |
| 2 Завтрак                        | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                                              | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |
|                                  | СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ                                             | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |
|                                  | Итого за 2 завтрак                                                  | 400          | 1,8              | 1,0     | 38,6        | 174,6                         |
| Обед                             | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                                     | 50           | 0,7              | 2,9     | 4,1         | 45,6                          |
|                                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ         | 180          | 4,7              | 3,9     | 13,6        | 110,3                         |
|                                  | РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ                                            | 70           | 7,1              | 2,4     | 4,8         | 69,5                          |
|                                  | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                               | 150          | 2,9              | 4,1     | 23,8        | 148,3                         |
| Итого за обед                    | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                             | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          |
|                                  | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                    | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |
|                                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                      | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |
|                                  | Итого за обед                                                       | 700          | 20,3             | 13,9    | 98,1        | 607,7                         |
| Уплотненный полдник              | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 150/50       | 19,1             | 18,1    | 39,7        | 404,3                         |
|                                  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                       | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 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     | Итого за Уплотненный полдник                                        | 467          | 24,6             | 20,4    | 89,7        | 647,8                         |
|                                  | Всего за день:                                                      |              | 57,0             | 48,3    | 279,9       | 1 811,0                       |
| Ответственное лицо               |                                                                     |              |                  |         |             |                               |

\* 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 ООО «Алеко»  
Ковалева А.В.

Утверждаю: ООО Алеко  
Ковалева А.В.

## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 3-7 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)                                             | 180          | 7,3              | 4,2     | 31,4        | 191,3                         |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ                                                    | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          |
|                              | БАТОН                                                            | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          |
|                              | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                                                    | 1шт          | 6,8              | 6,1     | 0,4         | 83,8                          |
|                              | Итого за завтрак                                                 | 455          | 15,7             | 10,9    | 51,9        | 366,9                         |
| 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                         | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                                    | 50           | 0,4              | 0,1     | 1,3         | 7,0                           |
|                              | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180/10       | 1,7              | 5,1     | 9,2         | 95,5                          |
|                              | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)              | 150          | 10,0             | 6,8     | 25,3        | 215,8                         |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                    | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                   | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |
| Итого за обед                | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                 | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |
|                              |                                                                  | 657          | 17,2             | 12,6    | 77,5        | 512,1                         |
| Уплотненный полдник          | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)                              | 60           | 1,0              | 1,9     | 6,2         | 47,8                          |
|                              | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ                              | 70           | 11,6             | 15,2    | 11,0        | 234,5                         |
|                              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                             | 130          | 4,9              | 4,4     | 31,1        | 188,4                         |
|                              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                          | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                   | 60           | 4,4              | 0,4     | 29,2        | 137,8                         |
| Итого за Уплотненный полдник | ЛАКОМКА                                                          | 40           | 3,0              | 3,5     | 24,8        | 124,9                         |
|                              |                                                                  | 540          | 25,0             | 25,5    | 123,2       | 819,4                         |
| Всего за день:               |                                                                  |              | 58,9             | 49,2    | 272,2       | 1 781,8                       |

Ответственное лицо

\* Согласно СанПин 2.3.72.4.4282-26 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

Зав. отделом  
информации  
и связи  
с родителями  
ребенка № 1  
«Центр развития  
и реабилитации  
детей»  
ИНН 3443034005

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 3-7 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 1<br>Вариант 4<br>Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕННАЯ)                                       | 180          | 6,6              | 3,2     | 33,6        | 189,6                         |
|                                  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                               | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          |
|                                  | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                           | 40/5/15      | 6,4              | 8,1     | 19,5        | 182,3                         |
|                                  | Итого за завтрак                                            | 437          | 13,2             | 11,3    | 63,1        | 413,6                         |
| 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                             | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                               | 50           | 0,8              | 2,4     | 4,5         | 44,1                          |
|                                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 4,7              | 3,9     | 13,6        | 110,3                         |
|                                  | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ                                            | 70/30        | 10,3             | 12,4    | 11,0        | 205,3                         |
|                                  | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)                        | 150          | 3,9              | 3,9     | 39,7        | 214,1                         |
|                                  | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                                   | 200          | 0,0              | 0,0     | 15,5        | 61,9                          |
|                                  | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                            | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |
|                                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |
|                                  | Итого за обед                                               | 770          | 26,1             | 23,2    | 125,6       | 832,4                         |
| Уплотненный полдник              | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ                                  | 70           | 11,5             | 11,6    | 11,5        | 197,9                         |
|                                  | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                           | 130          | 2,7              | 3,9     | 18,5        | 124,4                         |
|                                  | ЧАЙ С САХАРОМ                                               | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          |
|                                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |
| Итого за Уплотненный полдник     |                                                             | 450          | 18,1             | 15,8    | 64,9        | 480,1                         |
| Всего за день:                   |                                                             |              | 58,4             | 50,5    | 273,2       | 1 809,5                       |
| Ответственное лицо               | А.В. Ковалева                                               |              |                  |         |             |                               |

\* 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

И.В. Гуреева, психолог  
консультант  
развития  
ребенка № 1



Утверждаю: ООО Алеко  
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 3-7 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 (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)                                | 180          | 7,8              | 5,5     | 29,0        | 197,6                         |
|                              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,1        | 103,1                         |
|                              | 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                                          | 635          | 14,0             | 12,4    | 92,5        | 548,6                         |
| 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                         | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ                                           | 50           | 0,6              | 0,1     | 1,9         | 12,0                          |
|                              | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 2,0              | 3,6     | 7,2         | 70,2                          |
|                              | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ                     | 70           | 9,5              | 6,9     | 6,8         | 135,8                         |
|                              | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                     | 130          | 2,5              | 3,5     | 20,6        | 128,3                         |
|                              | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА                                         | 180          | 0,1              | 0,0     | 25,7        | 102,6                         |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                          | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |
|                              | Итого за обед                                             | 650          | 17,3             | 14,4    | 78,5        | 525,3                         |
| Уплотненный полдник          | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                          | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |
|                              | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                             | 150          | 28,9             | 31,2    | 24,8        | 499,1                         |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                                 | 200          | 0,0              | 0,0     | 15,5        | 61,9                          |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                            | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                           | 450          | 33,7             | 36,0    | 69,3        | 738,9                         |
| Всего за день:               |                                                           |              | 66,0             | 63,0    | 259,9       | 1 896,2                       |
| Ответственное лицо           | И.В. Гуреева                                              |              |                  |         |             |                               |

\* 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

*Зав. пед. психолог. кабинетом*  
*Сенчакина Е.В.*  
20.09.2016



Утверждаю: ООО Алеко  
*Ковалева А.В.*

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 3-7 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<br>Вариант 6        | Завтрак                                             | 180          | 7,3                  | 4,2     | 31,4        | 191,3                         |
|                              | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)                                | 180/10/7     | 0,2                  | 0,0     | 10,0        | 41,7                          |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                       | 50           | 3,8                  | 1,5     | 25,7        | 131,0                         |
|                              | БАТОН                                               | 10           | 2,3                  | 3,0     | 0,0         | 36,4                          |
|                              | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                      | 437          | 13,6                 | 8,7     | 67,1        | 400,4                         |
| Итого за завтрак             |                                                     |              |                      |         |             |                               |
| 2 Завтрак                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                              | 200          | 0,8                  | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |
|                              | Итого за 2 завтрак                                  | 200          | 0,8                  | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |
| Обед                         | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                     | 50           | 0,7                  | 2,9     | 4,1         | 45,6                          |
|                              | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 2,7                  | 2,1     | 14,5        | 89,2                          |
|                              | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                     | 140/50       | 13,2                 | 13,1    | 13,4        | 234,4                         |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                           | 200          | 0,0                  | 0,0     | 15,5        | 61,9                          |
|                              | 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                                       | 720          | 23,7                 | 18,8    | 93,8        | 651,5                         |
| Уплотненный полдник          | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ                                    | 70/30        | 10,3                 | 12,4    | 11,0        | 205,3                         |
|                              | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                   | 150          | 3,1                  | 4,6     | 21,4        | 143,9                         |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                       | 180/10/7     | 0,2                  | 0,0     | 10,0        | 41,7                          |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 50           | 3,8                  | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |
|                              | МАННИК                                              | 40           | 2,5                  | 3,5     | 20,1        | 121,2                         |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                     |              |                      |         |             |                               |
| Всего за день:               |                                                     |              | 58,0                 | 49,1    | 267,3       | 1773,1                        |
| Ответственное лицо           |                                                     |              | <i>В.К. Серогова</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

*гос. зап. от В. Кривошеина*

Утверждаю: ООО Алеко

**Ковалева А.В.**

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-МИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 3-7 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<br>Вариант 7        | Завтрак                        |                                                                     |                  |         |             |                               |       |
|                              |                                | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                                    | 50               | 1,0     | 4,5         | 3,9                           | 59,5  |
|                              |                                | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                                   | 150              | 15,3    | 18,9        | 2,9                           | 249,4 |
|                              |                                | ЧАЙ С САХАРОМ                                                       | 190/10           | 0,1     | 0,0         | 9,8                           | 39,4  |
|                              |                                | БАТОН                                                               | 30               | 2,3     | 0,9         | 15,4                          | 78,6  |
|                              | Итого за завтрак               | 430                                                                 | 18,7             | 24,3    | 32,0        | 426,9                         |       |
| 2 Завтрак                    |                                |                                                                     |                  |         |             |                               |       |
|                              | Итого за 2 завтрак             | 200                                                                 | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |       |
|                              |                                | 200                                                                 | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |       |
| Обед                         |                                |                                                                     |                  |         |             |                               |       |
|                              |                                | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ                                         | 50               | 0,8     | 2,4         | 4,5                           | 44,1  |
|                              |                                | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ                                    | 180              | 6,6     | 6,3         | 12,8                          | 134,6 |
|                              |                                | МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)                           | 150              | 14,8    | 7,6         | 31,5                          | 272,7 |
|                              |                                | КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                            | 180              | 0,1     | 0,1         | 20,9                          | 86,0  |
|                              |                                | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                    | 40               | 2,6     | 0,4         | 17,0                          | 81,6  |
|                              | Итого за обед                  | 600                                                                 | 24,9             | 16,8    | 86,7        | 619,0                         |       |
| Уплотненный полдник          |                                |                                                                     |                  |         |             |                               |       |
|                              |                                | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 150/50           | 19,1    | 18,1        | 39,7                          | 404,3 |
|                              |                                | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                                    | 200              | 5,6     | 4,9         | 9,3                           | 104,8 |
|                              |                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                      | 30               | 2,3     | 0,2         | 15,1                          | 71    |
|                              |                                | ПЕЧЕНЬЕ                                                             | 20               | 1,5     | 2,0         | 14,9                          | 83,4  |
| Итого за Уплотненный полдник | 450                            | 28,5                                                                | 25,2             | 79,0    | 663,5       |                               |       |
| Всего за день:               |                                |                                                                     | 73,1             | 66,5    | 217,3       | 1 792,8                       |       |
| Ответственное лицо           | <i>З. Керемет</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 приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано

Утверждаю:  

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-МИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей дошкольного возраста 3-7 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<br>Вариант 8 | Завтрак                        |                                                             |                  |         |             |                               |       |
|                       |                                | КАША ЖИДКАЯ (КУКУРУЗНАЯ)                                    | 180              | 5,5     | 2,6         | 33,9                          | 201,6 |
|                       |                                | ЧАЙ С САХАРОМ                                               | 190/10           | 0,1     | 0,0         | 9,8                           | 39,4  |
|                       |                                | БАТОН                                                       | 30               | 2,3     | 0,9         | 15,4                          | 78,6  |
|                       |                                | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                              | 10               | 2,3     | 3,0         | 0,0                           | 36,4  |
|                       | Итого за завтрак               | 420                                                         | 10,2             | 6,5     | 59,1        | 356,0                         |       |
| 2 Завтрак             |                                |                                                             |                  |         |             |                               |       |
|                       |                                | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                                      | 200              | 0,8     | 0,8         | 19,0                          | 91,2  |
|                       | Итого за 2 завтрак             | 200                                                         | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |       |
| Обед                  |                                |                                                             |                  |         |             |                               |       |
|                       |                                | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                               | 50               | 0,4     | 0,1         | 1,3                           | 7,0   |
|                       |                                | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180              | 4,7     | 3,9         | 13,6                          | 110,3 |
|                       |                                | КОТЛЕТЫ С КРУПНОЙ                                           | 70               | 9,4     | 9,7         | 13                            | 164,8 |
|                       |                                | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                                             | 130              | 2,9     | 4,9         | 12,5                          | 106,9 |
|                       |                                | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                                   | 200              | 0,0     | 0,0         | 15,5                          | 61,9  |
|                       |                                | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                            | 50               | 3,3     | 0,4         | 21,2                          | 102,0 |
|                       |                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 40               | 3,1     | 0,2         | 20,1                          | 94,7  |
|                       | Итого за обед                  | 720                                                         | 23,8             | 19,2    | 96,8        | 647,1                         |       |
| Уплотненный полдник   |                                |                                                             |                  |         |             |                               |       |
|                       |                                | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ                                             | 50               | 0,6     | 0,1         | 1,9                           | 12,0  |
|                       |                                | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                               | 150              | 28,9    | 31,2        | 24,8                          | 499,1 |
|                       |                                | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                               | 180/10/7         | 0,2     | 0,0         | 10,0                          | 41,7  |
|                       |                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 20               | 1,5     | 0,1         | 9,7                           | 46,0  |
|                       | НЕЖЕНКА                        | 40                                                          | 2,6              | 3,9     | 22,4        | 134,5                         |       |
|                       | Итого за Уплотненный полдник   | 457                                                         | 33,8             | 35,3    | 68,8        | 733,3                         |       |
|                       | Всего за день:                 |                                                             | 68,6             | 61,8    | 243,7       | 1 827,6                       |       |
|                       | Ответственное лицо             | <div>З. В. Короткова</div>                                  |                  |         |             |                               |       |

\* Согласно СанПин 2.3/2.4.4.282-26 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.г. 14.01.2014*

*конф. в г.г. 14.01.2014*

РЕШЕНИЕ «Центр развития»  
2554 ИН 34-0043008

с. 1

**Ковалева А.В.**

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-МИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 3-7 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<br>Вариант 9 | Завтрак                        |                                                                  |                               |         |             |                               |       |
|                       |                                | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)                                             | 180                           | 7,3     | 4,2         | 31,4                          | 191,3 |
|                       |                                | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                       | 180                           | 2,8     | 2,2         | 15,4                          | 92,9  |
|                       |                                | БАТОН                                                            | 50                            | 3,8     | 1,5         | 25,7                          | 131,0 |
|                       |                                | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                                   | 10                            | 2,3     | 3,0         | 0,0                           | 36,4  |
|                       | Итого за завтрак               | 420                                                              | 16,2                          | 10,9    | 72,5        | 451,6                         |       |
| 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 |
|                       |                                | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА                                                | 200                           | 0,1     | 0,0         | 28,4                          | 114,0 |
|                       |                                | 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                                                    | 700                           | 29,8    | 20,2        | 107,4                         | 732,7 |
|                       | Уплотненный полдник            |                                                                  |                               |         |             |                               |       |
|                       |                                |                                                                  | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60      | 0,9         | 3,0                           | 5,5   |
|                       |                                | 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  |
|                       | Итого за Уплотненный полдник   | 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:                 |                                                                  | 62,4                          | 46,7    | 279,4       | 1788,2                        |       |
|                       | Ответственное лицо             |                                                                  |                               |         |             |                               |       |

\* Согласно СанПин 2.3/2.4.4.280-26 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.



Утверждаю: ООО Алеко Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 3-7 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<br>Вариант 10<br>Завтрак | ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ               | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |
|                                   | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                              | 150          | 15,3             | 18,9    | 2,9         | 249,4                         |
|                                   | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                  | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          |
|                                   | БАТОН                                          | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131,0                         |
|                                   | Итого за завтрак                               | 447          | 20,3             | 24,9    | 42,5        | 481,6                         |
| 2 Завтрак                         | СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ                        | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |
|                                   | Итого за 2 завтрак                             | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |
| Обед                              | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                  | 50           | 0,4              | 0,1     | 1,3         | 7,0                           |
|                                   | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 2,7              | 2,0     | 15,2        | 90,0                          |
|                                   | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ              | 150          | 14,4             | 13,6    | 14,7        | 241,5                         |
|                                   | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                      | 200          | 0,0              | 0,0     | 15,5        | 61,9                          |
|                                   | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                               | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |
| Итого за обед                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |
|                                   | Итого за обед                                  | 680          | 24,6             | 16,4    | 92,6        | 620,3                         |
| Уплотненный полдник               | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ            | 70           | 11,6             | 15,2    | 11,0        | 234,5                         |
|                                   | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧЕВАЯ)          | 150          | 8,1              | 5,6     | 36,9        | 234,4                         |
|                                   | ЧАЙ С САХАРОМ                                  | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          |
|                                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |
| Итого за Уплотненный полдник      |                                                | 470          | 23,6             | 21,1    | 82,8        | 626,7                         |
|                                   | Всего за день:                                 |              | 69,5             | 62,6    | 237,5       | 1 812,0                       |
| Ответственное лицо                |                                                |              |                  |         |             |                               |

\* 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

г. Москва 28.08.2026 г.  
Секретарь  
И.И. Красильникова

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 3-7 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 3                     |                                                  |              |                  |         |             |                               |
| Вариант 11                   |                                                  |              |                  |         |             |                               |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕННАЯ)                            | 180          | 6,6              | 3,2     | 33,6        | 189,6                         |
|                              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                       | 180          | 2,8              | 2,2     | 15,4        | 92,9                          |
|                              | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                               | 35/10        | 2,8              | 7,5     | 17,7        | 157,7                         |
| Итого за завтрак             |                                                  | 405          | 12,2             | 12,9    | 66,7        | 440,2                         |
| 2 Завтрак                    |                                                  |              |                  |         |             |                               |
| Итого за 2 завтрак           | ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ                     | 110          | 0,7              | 0,5     | 31,9        | 137,0                         |
|                              |                                                  | 110          | 0,7              | 0,5     | 31,9        | 137,0                         |
| Обед                         |                                                  |              |                  |         |             |                               |
|                              | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                  | 50           | 0,7              | 2,9     | 4,1         | 45,6                          |
|                              | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 2,1              | 4,5     | 9,1         | 85,7                          |
|                              | МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)        | 150          | 14,8             | 7,6     | 31,5        | 272,7                         |
|                              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                          | 200          | 0,2              | 0,2     | 23,2        | 95,7                          |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                 | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |
| Итого за обед                |                                                  | 670          | 24,2             | 15,8    | 109,2       | 696,4                         |
| Уплотненный полдник          |                                                  |              |                  |         |             |                               |
|                              | ИКРА МОРКОВНАЯ                                   | 60           | 1,3              | 3,0     | 6,6         | 59,8                          |
|                              | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ                       | 70           | 11,5             | 11,6    | 11,5        | 197,9                         |
|                              | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                | 150          | 3,1              | 4,6     | 21,4        | 143,9                         |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                    | 180/107      | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          |
| Итого за Уплотненный полдник | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |
|                              |                                                  | 517          | 19,2             | 19,4    | 69,6        | 538,0                         |
| Всего за день:               |                                                  |              | 56,3             | 48,6    | 277,4       | 1 811,6                       |
| Ответственное лицо           |                                                  |              |                  |         |             |                               |

\* 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

Зав. психологической  
развития  
ребенка № 1  
всего за день: 20.09.2026г.



Утверждаю: ООО Алеко  
Ковалева А.В.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 3-7 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 (ПЕРКУЛЕСОВАЯ)                                | 180          | 7,8              | 5,5     | 29,0        | 197,6                         |
|                     | КАКАО С МОЛОКОМ                                           | 200          | 3,3              | 3,4     | 15,4        | 105,5                         |
|                     | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                                      | 305/20       | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 156,7                         |
|                     |                                                           | 435          | 13,4             | 12,6    | 71,8        | 459,8                         |
| 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                | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ                                           | 50           | 0,6              | 0,1     | 1,9         | 12,0                          |
|                     | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 2,0              | 3,6     | 7,2         | 70,2                          |
|                     | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ                     | 70           | 9,5              | 6,9     | 6,8         | 135,8                         |
|                     | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                     | 130          | 2,5              | 3,5     | 20,6        | 128,3                         |
|                     | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА                                         | 180          | 0,1              | 0,0     | 25,7        | 102,6                         |
|                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                          | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                            | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |
|                     |                                                           | 680          | 19,5             | 14,5    | 92,4        | 591,7                         |
| Уплотненный полдник | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ  | 150/50       | 27,7             | 19,9    | 31,4        | 429,7                         |
|                     | КЕФИР                                                     | 200          | 5,6              | 4,9     | 7,8         | 102,8                         |
|                     | БАТОН                                                     | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131,0                         |
|                     |                                                           | 450          | 37,1             | 26,3    | 64,9        | 663,5                         |
| Всего за день:      |                                                           |              | 71,0             | 53,6    | 248,7       | 1 798,4                       |
| Ответственное лицо  |                                                           |              |                  |         |             |                               |

\* 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 \_\_\_\_\_  
 зав. псих. каб. врач  
 Кондрахов Г.Н.

Согласовано  
г.в. 22.10.2016  
всего листов 541 из 541. 22.10.2016.

Утверждаю: ООО Алеко

**Ковалева А.В.**

# ЭКСПЕРТНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МНЕНИЕ

Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 3-7 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 3<br>Вариант 13       |                                                     |              |                  |         |             |                               |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (КУКУРУЗНАЯ)                            | 180          | 5,5              | 2,6     | 33,9        | 201,6                         |
|                              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                          | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,1        | 103,1                         |
|                              | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                                | 30/5/20      | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 156,7                         |
| Итого за завтрак             |                                                     | 435          | 10,9             | 8,7     | 78,4        | 461,4                         |
| 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                         | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                       | 50           | 0,4              | 0,1     | 1,3         | 7,0                           |
|                              | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 2,7              | 2,1     | 14,5        | 89,2                          |
|                              | РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ                            | 70           | 7,1              | 2,4     | 4,8         | 69,5                          |
|                              | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                   | 130          | 2,7              | 3,9     | 18,5        | 124,4                         |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                           | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                     | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |
| Итого за обед                |                                                     | 700          | 19,3             | 9,1     | 94,0        | 542,1                         |
| Уплотненный полдник          | ТЕ-ФЕЛИ С СОУСОМ                                    | 70/30        | 10,3             | 12,4    | 11,0        | 205,3                         |
|                              | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)                | 150          | 3,9              | 3,9     | 39,7        | 214,1                         |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ                                       | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |
|                              | МАННИК                                              | 40           | 2,5              | 3,5     | 20,1        | 121,2                         |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                     | 540          | 20,6             | 20,1    | 105,7       | 698,4                         |
| Всего за день:               |                                                     |              | 51,8             | 38,1    | 297,7       | 1 785,3                       |
| Ответственное лицо           | <i>Ю. В. Рогова</i>                                 |              |                  |         |             |                               |

Ответственное лицо

Robert

\* 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.

Согласовано

*директор МБОУ «Центр развития ребенка № 1»*  
*Ковалева А.В.*  
*28.09.2026*

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 3-7 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 3<br>Вариант 14       | Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |
|                              |                                | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |
|                              |                                | 150          | 15,3             | 18,9    | 2,9         | 249,4                         |
|                              |                                | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          |
|                              |                                | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          |
| Итого за завтрак             |                                | 420          | 17,9             | 24,0    | 26,9        | 400,7                         |
| 2 Завтрак                    |                                |              |                  |         |             |                               |
| Итого за 2 завтрак           |                                | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |
|                              |                                | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |
| Обед                         |                                |              |                  |         |             |                               |
|                              |                                | 50           | 0,6              | 0,1     | 1,9         | 12,0                          |
|                              |                                | 180          | 2,0              | 3,7     | 8,8         | 78,5                          |
|                              |                                | 140/30       | 12,8             | 12,3    | 12,0        | 217,4                         |
|                              |                                | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          |
|                              |                                | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |
| Итого за обед                |                                | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |
|                              |                                | 670          | 21,9             | 16,7    | 84,2        | 585,4                         |
| Уплотненный полдник          |                                |              |                  |         |             |                               |
|                              |                                | 70/30        | 11,5             | 13,1    | 8,3         | 203,3                         |
|                              |                                | 150          | 5,6              | 5,0     | 36,0        | 217,1                         |
|                              |                                | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          |
|                              |                                | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |
|                              |                                | 40           | 2,6              | 3,9     | 22,4        | 134,5                         |
| Итого за Уплотненный полдник |                                | 520          | 23,5             | 22,3    | 105,8       | 729,1                         |
| Всего за день:               |                                |              | 64,3             | 63,2    | 236,5       | 1 798,6                       |
| Ответственное лицо           |                                |              |                  |         |             |                               |

\* 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**

губ. отдел по управлению  
конфессиям и религиям 18.09.2026г.

Утверждаю: 

Утверждаю: ООО Алеко  
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 3-7 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 3<br>Вариант 15       | Завтрак                               |                            |                  |         |             |                               |       |
|                              |                                       | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)       | 180              | 7,3     | 4,2         | 31,4                          | 191,3 |
|                              |                                       | СЫР (ПОРЦИЯМИ)             | 10               | 2,3     | 3,0         | 0,0                           | 36,4  |
|                              |                                       | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200              | 3,1     | 2,4         | 17,1                          | 103,1 |
|                              |                                       | БАТОН                      | 20               | 1,5     | 0,6         | 10,3                          | 52,4  |
|                              | Итого за завтрак                      | 410                        | 14,2             | 10,2    | 58,8        | 383,2                         |       |
|                              | 2 Завтрак                             |                            |                  |         |             |                               |       |
|                              | Итого за 2 завтрак                    | 200                        | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |       |
|                              | Обед                                  |                            |                  |         |             |                               |       |
|                              |                                       | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ              | 50               | 0,4     | 0,1         | 1,3                           | 7,0   |
|                              | СУП С КРУПНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180                        | 2,2              | 1,9     | 12,9        | 78,0                          |       |
|                              | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ   | 70                         | 11,6             | 15,2    | 11,0        | 234,5                         |       |
|                              | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                       | 130                        | 2,9              | 4,9     | 12,5        | 106,9                         |       |
|                              | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА                     | 180                        | 0,1              | 0,0     | 25,7        | 102,6                         |       |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                       | 40                         | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |       |
| Итого за обед                |                                       | 650                        | 19,8             | 22,5    | 80,0        | 610,1                         |       |
| Уплотненный полдник          |                                       |                            |                  |         |             |                               |       |
|                              | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ      | 55                         | 1,1              | 4,9     | 4,2         | 65,5                          |       |
|                              | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                         | 150                        | 28,9             | 31,2    | 24,8        | 499,1                         |       |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                         | 180/10/7                   | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          |       |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 30                         | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |       |
|                              | ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ                    | 20                         | 1,5              | 2,0     | 14,9        | 83,4                          |       |
| Итого за Уплотненный полдник |                                       | 452                        | 34,0             | 38,3    | 69,0        | 760,7                         |       |
| Всего за день:               |                                       |                            | 68,8             | 71,8    | 226,8       | 1 845,2                       |       |
| Ответственное лицо           | <i>В.К.Рогова</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 приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано

Зав. отделом профилактики  
Хвороско - 30.05.2026 г.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 3-7 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 |                               |
| Неделя 4<br>Вариант 16<br>Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕННАЯ)                                     | 180          | 6,6              | 3,2     | 33,6        | 189,6                         |
|                                   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,1        | 103,1                         |
|                                   | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                                      | 30/5/20      | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 156,7                         |
|                                   | БАТОН                                                     | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131,0                         |
|                                   | Итого за завтрак                                          | 485          | 15,8             | 10,8    | 103,8       | 580,4                         |
| 2 Завтрак                         | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                                    | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |
|                                   | Итого за 2 завтрак                                        | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |
| Обед                              | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                             | 50           | 0,4              | 0,1     | 1,3         | 7,0                           |
|                                   | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 2,0              | 3,6     | 7,2         | 70,2                          |
|                                   | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                             | 70           | 11,8             | 6,6     | 3,1         | 122,6                         |
|                                   | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                         | 130          | 2,7              | 3,9     | 18,5        | 124,4                         |
|                                   | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                                 | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          |
|                                   | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                           | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |
|                                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                            | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |
|                                   | Итого за обед                                             | 710          | 24,0             | 14,9    | 90,0        | 599,9                         |
| Уплотненный полдник               | ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ                        | 160          | 10,9             | 12,7    | 26,0        | 262,0                         |
|                                   | ЧАЙ С САХАРОМ                                             | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          |
|                                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                            | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |
|                                   | МАННИК                                                    | 40           | 2,5              | 3,5     | 20,1        | 121,2                         |
| Итого за Уплотненный полдник      |                                                           | 450          | 17,3             | 16,5    | 81,0        | 541,0                         |
|                                   | Всего за день:                                            |              | 57,9             | 43,0    | 293,8       | 1 812,5                       |
| Ответственное лицо                |                                                           |              |                  |         |             |                               |

\* 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  
МБОУ «Центр развития  
ребенка № 1»  
подпись: 28.09.2026.

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 3-7 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 4<br>Вариант 17       | Завтрак                                                  |              |                  |         |             |                               |
|                              | КАША вязкая молочная (рисовая)                           | 180          | 2,7              | 7,2     | 28,4        | 196,2                         |
|                              | ЧАЙ с САХАРОМ                                            | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          |
|                              | БУТЕРБРОД с СЫРОМ                                        | 30/5/10      | 4,4              | 6,7     | 14,6        | 141,6                         |
| Итого за завтрак             |                                                          | 425          | 7,2              | 13,9    | 52,8        | 377,2                         |
| 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                         | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                            | 50           | 0,8              | 2,4     | 4,5         | 44,1                          |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с МЯСНЫМ ФАРШЕМ                         | 180          | 6,6              | 6,3     | 12,8        | 134,6                         |
|                              | ФРИКАДЕЛЬКИ в СОУСЕ                                      | 70/30        | 11,5             | 13,1    | 8,3         | 203,3                         |
|                              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с МАСЛОМ                     | 130          | 4,9              | 4,4     | 31,1        | 188,4                         |
|                              | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА                                        | 180          | 0,1              | 0,0     | 25,7        | 102,6                         |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                         | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |
|                              | Итого за обед                                            | 680          | 26,5             | 26,6    | 99,4        | 754,6                         |
| Уплотненный полдник          | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ с ВАНИЛЬЮ | 150/60       | 28,1             | 21,3    | 30,1        | 439,7                         |
|                              | КЕФИР                                                    | 200          | 5,6              | 4,9     | 7,8         | 102,8                         |
|                              | БАТОН                                                    | 40           | 3,0              | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                          | 450          | 36,7             | 27,4    | 58,5        | 647,3                         |
| Всего за день:               |                                                          |              | 71,4             | 68,1    | 230,3       | 1 862,5                       |
| Ответственное лицо           |                                                          |              |                  |         |             |                               |

\* 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 приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано

Зав. ЦРБП. Промышленности  
Секция 2-5/11 от 11.09.2016 г.



Утверждаю: ООО Алеко  
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 3-7 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 (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)                             | 180/5        | 7,8              | 5,5     | 28,5        | 195,7                         |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ                                          | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          |
|                              | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                         | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,4                          |
|                              | БАТОН                                                  | 25           | 1,9              | 0,7     | 12,9        | 65,5                          |
|                              |                                                        | 420          | 12,1             | 9,2     | 51,2        | 337,0                         |
| 2 Завтрак                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                                 | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |
|                              | СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ                                | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |
|                              |                                                        | 400          | 1,8              | 1,0     | 38,6        | 174,6                         |
| Обед                         | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                        | 50           | 0,7              | 2,9     | 4,1         | 45,6                          |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 4,7              | 3,9     | 13,6        | 110,3                         |
|                              | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                          | 150          | 28,9             | 31,2    | 24,8        | 499,1                         |
|                              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                        | 30           | 2,0              | 0,3     | 12,7        | 61,2                          |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |
|                              |                                                        | 610          | 37,9             | 38,5    | 85,8        | 848,2                         |
| Уплотненный полдник          | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ                                       | 70/30        | 10,3             | 12,4    | 11,0        | 205,3                         |
|                              | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                      | 150          | 3,1              | 4,6     | 21,4        | 143,9                         |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                          | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                        | 467          | 15,1             | 17,1    | 52,1        | 436,9                         |
| Всего за день:               |                                                        |              | 66,9             | 65,8    | 227,7       | 1 796,7                       |
| Ответственное лицо           |                                                        |              |                  |         |             |                               |

\* 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

*г.г. 14.01.2010*

*консультант*

Центр  
рецензия № 1

Утверждаю: 000  
Ко  
ИТО

Утверждаю: ООО Алеко

Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

20/09/2020

\* 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 ООО «Алеко»  
Ковалева А.В.

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 3-7 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 4<br>Вариант 20       | Завтрак                                              |              |                  |         |             |                               |
|                              | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ        | 180          | 3,8              | 3,2     | 20,5        | 125,8                         |
|                              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                           | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,1        | 103,1                         |
|                              | БАТОН                                                | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131,0                         |
| Итого за завтрак             |                                                      | 430          | 10,7             | 7,1     | 63,3        | 359,9                         |
| 2 Завтрак                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                               | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |
| Итого за 2 завтрак           |                                                      | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |
| Обед                         | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                     | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |
|                              | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 2,0              | 3,7     | 8,8         | 78,5                          |
|                              | КОТЛЕТЫ С КРУПНОЙ                                    | 70           | 9,4              | 9,7     | 13,0        | 164,8                         |
|                              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                 | 130          | 4,9              | 4,4     | 31,1        | 188,4                         |
|                              | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА                                    | 180          | 0,1              | 0,0     | 25,7        | 102,6                         |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                     | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |
|                              | Итого за обед                                        | 690          | 23,1             | 22,9    | 119,6       | 770,1                         |
| Уплотненный полдник          | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ                                      | 50           | 0,6              | 0,1     | 1,9         | 12,0                          |
|                              | ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ    | 140/50       | 12,2             | 13,8    | 23,5        | 290,3                         |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ                                        | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                      | 40           | 3,0              | 3,5     | 24,8        | 124,9                         |
| Всего за день:               |                                                      | 530          | 19,7             | 17,7    | 85,1        | 585,0                         |
| Ответственное лицо           |                                                      |              | 54,3             | 48,5    | 287,0       | 1 806,2                       |

\* 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.