

Согласовано

Зав. ЦРБ № 10. Ю. В. Касимовская
Вектор 15.01.2022.
Центр развития ребенка № 1

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 1 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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	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 (ГРЕЧНЕВАЯ)	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
Итого за Уплотненный полдник						
	МАННИК	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

* Согласно СанПин 2.3/2.4.4282-20 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.



Согласовано
Дир. И.А. Ковалева
20.10.2016

Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 1 Вариант 2	Завтрак	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7
	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)					
	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
Итого за 2 завтрак	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 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
	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					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
Итого за Уплотненный полдник		20	1,5	2,0	14,9	83,4
		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 2.3/2.4.4.282-26 раздел VII 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. кафедрой
конфликтологии

Утверждаю: 00

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

OFFICE

0334002638

м функционирова

Пищевые вещества		
Белки, г	Жиры, г	
7,3	4,2	
0,1	0,0	
1,5	0,6	
6,8	6,1	
15,7	10,9	
1,0	0,2	
1,0	0,2	
0,4	0,1	
1,7	5,1	
10,0	6,8	
0,2	0,0	
2,3	0,2	
2,6	0,4	
17,2	12,6	
1,0	1,9	
11,6	15,2	
4,9	4,4	
0,1	0,1	
4,4	0,4	
3,0	3,5	
25,0	25,5	

	58,9	49,2
нного) питания на сутки д		

Согласовано

Зав. ЦСМ. К. Кривенко
координатор
22.10.2026



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 1 Вариант 4	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

Зав. ЦСМ. К. Кривенко

* 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. ЦРБ № 10. Кривенко Елена
Кривенко Е. В. 08.09.2026 г.

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

23.10.2026

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 Вариант 5	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 СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8
	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		[Подпись]				

* 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.