Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

28.09.2026

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Неделя 1 Вариант 1 | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (КУКУРУЗНАЯ) | 160 | 4,9 | 2,3 | 30,1 | 161,2 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/7/3,5 | 0,1 | 0 | 7 | 29 |
| | БАТОН | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 |
| Итого за завтрак | | 360 | 8 | 3,5 | 57,7 | 295 |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 |
| Обед | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | 0,6 | 2,7 | 2,3 | 35,7 |
| | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 2,3 | 1,9 | 12,1 | 74,2 |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | 17,8 | 16,7 | 15,6 | 287,3 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | 0 | 0 | 11,6 | 46,5 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 |
| Итого за обед | | 520 | 23,5 | 21,6 | 59,8 | 530,5 |
| Уплотненный полдник | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ | 50/30 | 6,6 | 7,8 | 15,2 | 143,9 |
| | КАША ВЯЗКАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ) | 110 | 3,4 | 3,4 | 15,3 | 108,3 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 180/10 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,4 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,5 | 35,5 |
| | МАННИК | 40 | 2,5 | 3,5 | 20,1 | 121,2 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 435 | 13,7 | 14,8 | 67,9 | 448,3 |
| Всего за день: | | | 46,1 | 40,1 | 203,1 | 1 348,9 |

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

Согласовано
Зав. МДОУ "Детский сад № 257
_____ Стирбуца
28.09.2026

Утверждаю: ООО Алеко
_____ Ковалева А.В.
28.09.2026

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Неделя 1 Вариант 2 | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) | 150 | 6,4 | 4,6 | 33,4 | 199,2 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 180/10 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,4 |
| | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40 | 2,4 | 7,5 | 15,2 | 145,8 |
| Итого за завтрак | | 380 | 9,5 | 5,8 | 53,8 | 303,4 |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 |
| | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 |
| Итого за 2 завтрак | | 380 | 1,7 | 1,0 | 36,7 | 166,3 |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 30 | 0,4 | 1,9 | 2,5 | 29,5 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 2,1 | 2,3 | 11,7 | 75,8 |
| | РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ | 50 | 5 | 1,7 | 3,3 | 48,7 |
| | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 120 | 2,4 | 3,3 | 19 | 118,7 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | 0,1 | 0,1 | 17,4 | 71,8 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| Итого за обед | | 520 | 11,3 | 9,5 | 62,4 | 385,3 |
| Уплотненный полдник | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 130/40 | 10,3 | 18,3 | 43,9 | 344,3 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,2 | 0 | 10 | 41,7 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 |
| | ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ | 20 | 1,5 | 2,0 | 14,9 | 83,4 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 437 | 15,8 | 20,6 | 93,9 | 587,8 |
| Всего за день: | | | 38,3 | 36,9 | 246,8 | 1 442,8 |

Отретушированный лист

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: ООО Алеко

Ковалева А.В.

28.09.2026

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Неделя 1 Вариант 3 | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (манная) | 150 | 6,1 | 3,4 | 26,8 | 163 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 180/10 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,4 |
| | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 1шт | 6,8 | 6,1 | 0,4 | 83,8 |
| | БАТОН | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| Итого за завтрак | | 415 | 14,5 | 10,1 | 47,3 | 338,6 |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 |
| Обед | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 30 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3,9 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 150/10 | 1,5 | 5 | 7,5 | 91,2 |
| | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) | 150 | 10,9 | 6,8 | 25,3 | 215,8 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/7/2,5 | 0,1 | 0 | 7 | 29 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 |
| Итого за обед | | 540 | 14,6 | 12,1 | 58,5 | 426,7 |
| Уплотненный полдник | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) | 40 | 0,6 | 1,4 | 4 | 33,4 |
| | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 50 | 6,3 | 8,5 | 15,1 | 144,96 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 110 | 4,1 | 4,4 | 26,3 | 166,1 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 86 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 |
| | ЛАКОМКА | 40 | 3 | 3,5 | 24,8 | 124,9 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 450 | 16,4 | 18,1 | 106,2 | 626,36 |
| Всего за день | | | 46,4 | 40,5 | 229,7 | 1466,76 |

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. МБДОУ д/с № 357
_____ Н.А. Стефанова
18.09.2026

Утверждаю: ООО Алеко
_____ Ковалева А.В.
18.09.2026

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Неделя 1<br>Вариант 4 | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕННАЯ) | 150 | 5,5 | 2,6 | 28 | 158 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/7/3,5 | 0,1 | 0 | 7 | 29 |
| | БАТОН | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 1,2 | 1,5 | 0 | 17,7 |
| Итого за завтрак | | 365 | 10,6 | 5,6 | 60,7 | 335,7 |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 30 | 0,4 | 1,9 | 2,5 | 29,5 |
| | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 2,3 | 1,9 | 12,1 | 74,2 |
| | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ | 50/30 | 6,6 | 7,8 | 15,2 | 143,9 |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) | 120 | 3,1 | 3,1 | 31,8 | 171,1 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | 0 | 0 | 11,6 | 46,5 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 |
| Итого за обед | | 560 | 16,8 | 15,1 | 101,8 | 600,7 |
| Уплотненный полдник | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 50 | 6,1 | 5 | 8,1 | 109,6 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,7 | 3,9 | 16,5 | 124,4 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 180/10 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,4 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 410 | 12 | 12,2 | 56,4 | 367,6 |
| Всего за день: | | | 40,3 | 33,1 | 236,6 | 1379,1 |

Составлено согласно СП 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

28.09.2026

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

28.09.2026

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Неделя 1<br>Вариант 5 | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) | 150 | 6,4 | 4,6 | 23,4 | 159,2 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 180/10 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,4 |
| | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 30/5/20 | 2,3 | 3,7 | 27,4 | 155,7 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 |
| Итого за завтрак | | 595 | 9,6 | 9,1 | 79,6 | 446,5 |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 |
| Обед | ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ | 30 | 0,3 | 0 | 0,7 | 4,1 |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 1,7 | 3 | 5,9 | 57,7 |
| | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 50 | 4,9 | 5,7 | 4,8 | 84,1 |
| | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 120 | 2,4 | 3,3 | 19 | 118,7 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ | 150 | 0,01 | 0 | 8 | 32,1 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 |
| Итого за обед | | 560 | 13,71 | 12,4 | 67 | 412,2 |
| Уплотненный полдник | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | 0,6 | 2,7 | 2,3 | 35,7 |
| | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 130 | 10,9 | 15,9 | 36,5 | 291,9 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 15,5 | 61,9 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 400 | 14,6 | 18,8 | 74,4 | 484,2 |
| Всего за день: | | | 38,81 | 40,5 | 238,7 | 1418 |

Согласно СанПиН 2.3/2.4.4283-26 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.

Ответственное лицо

Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

28.09.2026

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Неделя 2 Вариант 6 | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (манная) | 150 | 6,1 | 3,4 | 25,8 | 163 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/7/3,5 | 0,1 | 0 | 7 | 29 |
| | БАТОН | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 1,2 | 1,5 | 0 | 17,7 |
| Итого за завтрак | | 365 | 11,2 | 6,4 | 59,5 | 340,7 |
| 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 | 30 | 0,4 | 1,9 | 2,5 | 29,5 |
| | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 2,3 | 1,9 | 12,1 | 74,2 |
| | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 120/15 | 7,6 | 10,4 | 11,3 | 177,2 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | 0 | 0 | 11,6 | 46,5 |
| | ХЛЕБ ЛЕКЛЕВАННЫЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,5 | 59,2 |
| Итого за обед | | 540 | 15,5 | 14,8 | 71,2 | 488,6 |
| Уплотненный полдник | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ | 50/30 | 6,6 | 7,8 | 15,2 | 143,9 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,7 | 3,9 | 18,5 | 124,4 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/7/3,5 | 0,1 | 0 | 7 | 29 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 48 |
| | МАННИК | 40 | 2,5 | 3,5 | 20,1 | 121,2 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 430 | 13,4 | 15,4 | 70,4 | 464 |
| Всего за день: | | | 40,9 | 37,4 | 220,1 | 1 384,5 |

Составлено 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: ООО Алеко

Ковалева А.В.

28.09.2026

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Неделя 2 Вариант 7 | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 130 | 8,1 | 8,4 | 6,5 | 130,3 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 180/10 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,4 |
| | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 1,2 | 1,5 | 0 | 17,7 |
| Итого за завтрак | | 355 | 11,7 | 10,8 | 31,7 | 316 |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 |
| Обед | ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ | 30 | 0,3 | 0 | 0,7 | 4,1 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ | 150 | 4,1 | 4 | 10,4 | 94 |
| | МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) | 130 | 12,6 | 6 | 26,5 | 227,9 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | 0,1 | 0,1 | 17,4 | 71,8 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 |
| Итого за обед | | 500 | 19,9 | 10,4 | 73,2 | 484,6 |
| Уплотненный полдник | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 130/40 | 18,3 | 18,3 | 43,9 | 344,3 |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 4,5 | 3,9 | 7,5 | 83,8 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,4 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 400 | 20,1 | 24,5 | 91,4 | 629,9 |
| Всего за день: | | | 52,6 | 45,9 | 214 | 1505,6 |

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

Согласовано
Зав. МОУ д/с № 357
28.09.2026

Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.
28.09.2026

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Неделя 2 Вариант 8 | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (КУКУРУЗНАЯ) | 160 | 4,9 | 2,3 | 30,1 | 161,2 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 180/10 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,4 |
| | БАТОН | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 1,2 | 1,5 | 0 | 17,7 |
| Итого за завтрак | | 405 | 10 | 5,3 | 65,6 | 349,3 |
| 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 СОЛЕНЫЙ | 30 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3,9 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 2,1 | 2,3 | 11,7 | 75,8 |
| | КОТЛЕТЫ С КРУПОЙ | 50 | 6,7 | 6,9 | 9,3 | 117,7 |
| | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 120 | 2,7 | 4,5 | 11,5 | 98,6 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | 0 | 0 | 11,6 | 46,5 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 |
| Итого за обед | | 570 | 16,5 | 14,2 | 75,5 | 490,5 |
| Уплотненный полдник | ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ | 40 | 0,4 | 0 | 0,9 | 5,5 |
| | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 130 | 10,9 | 15,9 | 36,5 | 291,9 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/7/3,5 | 0,1 | 0 | 7 | 29 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 |
| | НЕЖЕНКА | 40 | 2,6 | 3,9 | 22,4 | 134,5 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 427 | 15,5 | 19,9 | 76,2 | 507,6 |
| Всего за день: | | | 42,8 | 40,2 | 236,3 | 1 438,6 |

* 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.

Ответственное лицо

Новое от 01.11.26

Согласовано
Зав. ОООУ д/с № 357
28.09.2026

Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.
28.09.2026

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Неделя 2 Вариант 9 | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (манная) | 150 | 6,1 | 3,4 | 26,8 | 163 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/7/3,5 | 0,1 | 0 | 7 | 29 |
| | БАТОН | 50 | 3,6 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| Итого за завтрак | | 360 | 10 | 4,9 | 59,5 | 323 |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 |
| Обед | ИКРА МОРКОВНАЯ | 30 | 0,4 | 1,5 | 2,3 | 24,6 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 150/10 | 1,5 | 5 | 7,5 | 91,2 |
| | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ | 130/5 | 8,9 | 12,2 | 14,2 | 181,8 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ | 150 | 0,01 | 0 | 8 | 32,1 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 40 | 2,5 | 0,4 | 17 | 81,6 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 |
| Итого за обед | | 555 | 16,51 | 19,3 | 69,1 | 506 |
| Уплотненный полдник | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 30 | 0,4 | 1,9 | 2,5 | 29,5 |
| | ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ | 150 | 10,2 | 11,9 | 24,4 | 245,6 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 86 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 400 | 13,8 | 14,1 | 67,9 | 455,8 |
| Всего за день: | | | 41,21 | 38,5 | 214,2 | 1359,9 |

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

Согласовано

18.09.2026

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

28.09.2026

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Неделя 2 Вариант 10 | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | 0,6 | 2,7 | 2,3 | 35,7 |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 130 | 8,1 | 8,4 | 6,5 | 180,3 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/7/3,5 | 0,1 | 0 | 7 | 29 |
| | БАТОН | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 |
| Итого за завтрак | | 361 | 11,8 | 12,3 | 35,4 | 349,8 |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 |
| Обед | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 30 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3,9 |
| | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 2,3 | 1,8 | 12,7 | 75,1 |
| | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 150 | 14,4 | 13,6 | 14,7 | 241,5 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | 0 | 0 | 11,6 | 46,5 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 |
| Итого за обед | | 540 | 21 | 15,9 | 66,2 | 494,6 |
| Уплотненный полдник | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 50 | 6,3 | 8,5 | 15,1 | 144,96 |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) | 120 | 6,3 | 4,48 | 28,7 | 203 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 180/10 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,4 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 400 | 15,8 | 13,18 | 73,7 | 482,06 |
| Всего за день: | | | 49,5 | 41,58 | 194 | 1401,56 |

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

Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

28.09.2026

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Неделя 3<br>Вариант 11 | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕННАЯ) | 150 | 5,5 | 2,6 | 28 | 158 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 180/10 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,4 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 1,2 | 1,5 | 0 | 17,7 |
| | БАТОН | 45 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 117,9 |
| Итого за завтрак | | 390 | 10,2 | 5,4 | 60,9 | 333 |
| 2 Завтрак | ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ | 110 | 0,7 | 0,5 | 31,9 | 137,0 |
| Итого за 2 завтрак | | 110 | 0,7 | 0,5 | 31,9 | 137,0 |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 30 | 0,4 | 1,9 | 2,5 | 29,5 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 2,1 | 2,3 | 11,7 | 75,8 |
| | МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) | 150 | 14,8 | 7,6 | 31,5 | 272,7 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | 0,1 | 0,1 | 17,4 | 71,8 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 |
| Итого за обед | | 520 | 20,2 | 12,2 | 81,3 | 536,6 |
| Уплотненный полдник | ИКРА МОРКОВНАЯ | 40 | 0,5 | 2 | 3,1 | 32,8 |
| | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 50 | 6,1 | 8 | 8,1 | 109,6 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | 2,3 | 3,3 | 15,6 | 104,9 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,2 | 0 | 10 | 41,7 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 437 | 12,2 | 13,5 | 56,9 | 383,7 |
| Всего за день: | | | 43,3 | 31,6 | 231 | 1390,3 |

Ответственность по СанПиН 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. МОУ р/с № 357
[illegible] Старина
28.09.2026

Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.
28.09.2026

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Неделя 3<br>Вариант 12 | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) | 150 | 6,4 | 4,6 | 23,4 | 159,2 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/7/3,5 | 0,1 | 0 | 7 | 29 |
| | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 30/5/20 | 2,3 | 3,7 | 27,4 | 156,7 |
| Итого за завтрак | | 365 | 8,8 | 8,3 | 57,8 | 344,9 |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 |
| Обед | ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ | 30 | 0,3 | 0 | 0,7 | 4,1 |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 1,7 | 3 | 5,9 | 57,7 |
| | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 50 | 4,9 | 5,7 | 4,8 | 64,1 |
| | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 120 | 2,4 | 3,3 | 19 | 118,7 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ | 150 | 0,01 | 0 | 8 | 32,1 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 |
| Итого за обед | | 560 | 13,71 | 12,4 | 67 | 412,2 |
| Уплотненный полдник | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 130/50 | 16,2 | 12,3 | 29,5 | 365,6 |
| | КЕФИР | 180 | 5,1 | 4,4 | 7 | 92,5 |
| | БАТОН | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,9 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 400 | 24,3 | 17,9 | 57,1 | 562,9 |
| Всего за день: | | | 47,71 | 38,8 | 199,6 | 1395,1 |

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

Согласовано
Зав. МОУ д/с № 357
Е.Н. Спирова
28.09.2026г.

Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.
28.09.2026

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Неделя 3<br>Вариант 13 | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (КУКУРУЗНАЯ) | 160 | 4,9 | 2,3 | 30,1 | 161,2 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 180/10 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,4 |
| | БАТОН | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| Итого за завтрак | | 400 | 8,8 | 3,8 | 65,6 | 331,6 |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 |
| Обед | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 30 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3,9 |
| | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 2,3 | 1,9 | 12,1 | 74,2 |
| | РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ | 50 | 5 | 1,7 | 3,3 | 48,7 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | 2,3 | 3,3 | 15,6 | 104,9 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | 0 | 0 | 11,6 | 46,5 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 |
| Итого за обед | | 550 | 13,9 | 7,4 | 69,8 | 405,8 |
| Уплотненный полдник | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ | 50/30 | 6,6 | 7,8 | 15,2 | 143,9 |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) | 120 | 3,1 | 3,1 | 31,8 | 171,1 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 180/10 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,4 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 |
| | МАННИК | 40 | 2,5 | 3,5 | 20,1 | 121,2 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 470 | 15,4 | 14,6 | 97 | 570,3 |
| Всего за день: | | | 39 | 26 | 250,1 | 1382,8 |

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.

Ответственное лицо

Согласовано
Зав. МОУ д/с № 357
[illegible]
28.09.2026

Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.
28.09.2026

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Неделя 3 Вариант 14 | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | 0,6 | 2,7 | 2,3 | 35,7 |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 130 | 8,1 | 8,4 | 6,5 | 180,3 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 180/10 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,4 |
| | БАТОН | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 |
| Итого за завтрак | | 390 | 11,8 | 12,3 | 39,2 | 360,2 |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 |
| Обед | ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ | 30 | 0,3 | 0 | 0,7 | 4,1 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 1,5 | 3 | 7,1 | 62,4 |
| | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 120/15 | 7,6 | 10,4 | 11,3 | 177,2 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | 0,1 | 0,1 | 17,4 | 71,8 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 40 |
| Итого за обед | | 505 | 12,3 | 13,8 | 54,7 | 402,3 |
| Уплотненный полдник | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ | 50/30 | 8,3 | 9,8 | 15,6 | 154,2 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 110 | 4,1 | 4,4 | 26,3 | 166,1 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0 | 0 | 14 | 55,8 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 |
| | НЕЖЕНКА | 40 | 2,6 | 3,9 | 22,4 | 134,5 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 440 | 17,3 | 18,3 | 93,4 | 581,6 |
| Всего за день: | | | 42,3 | 44,6 | 205,0 | 1 419,2 |

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

Согласовано
Зав. МБУ д/с 157
_____ Н.Н. Сидорина
28.09.2026г.

Утверждаю: ООО Алеко
_____ Ковалева А.В.
28.09.2026

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Неделя 3<br>Вариант 15 | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (манная) | 150 | 6,1 | 3,4 | 26,8 | 163 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 180/10 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,4 |
| | БАТОН | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 1,2 | 1,5 | 0 | 17,7 |
| Итого за завтрак | | 365 | 8,9 | 5,5 | 46,9 | 272,5 |
| 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 СОЛЕНЫЙ | 30 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3,9 |
| | СУП С КРУПОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 1,8 | 1,8 | 10,1 | 64,2 |
| | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 50 | 6,3 | 9,5 | 15,1 | 144,99 |
| | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 120 | 2,7 | 4,5 | 11,5 | 98,6 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ | 150 | 0,01 | 0 | 8 | 32,1 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 |
| Итого за обед | | 540 | 13,81 | 15,1 | 63,4 | 430,58 |
| Уплотненный полдник | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 40 | 0,8 | 3,6 | 3,1 | 47,6 |
| | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 130 | 10,9 | 15,9 | 36,5 | 291,9 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,2 | 0 | 10 | 41,7 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 |
| | ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ | 20 | 1,5 | 2,9 | 14,9 | 83,4 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 407 | 14,9 | 21,6 | 74,2 | 510,6 |
| Всего за день | | | 38,4 | 43,8 | 203,5 | 1 394,9 |

Составлено 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
Отдельного приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано
Зав. Кобрее м 357
28.09.2026

Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.
28.09.2026

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Неделя 4<br>Вариант 16 | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕННАЯ) | 150 | 5,5 | 2,6 | 28 | 158 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,2 | 0 | 10 | 41,7 |
| | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 30/5/20 | 2,3 | 3,7 | 27,4 | 156,7 |
| | БАТОН | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 |
| Итого за завтрак | | 442 | 11,0 | 7,5 | 86 | 461,2 |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19 | 91,2 |
| Обед | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 30 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3,9 |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 1,7 | 3 | 5,9 | 57,7 |
| | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 50 | 6,5 | 8,2 | 2,1 | 72,7 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | 2,3 | 3,3 | 15,6 | 104,9 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | 0 | 0 | 11,6 | 46,5 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 |
| Итого за обед | | 530 | 13,5 | 14,8 | 53,9 | 372,5 |
| Уплотненный полдник | ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ | 150 | 16,2 | 11,9 | 24,4 | 245,6 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 180/10 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,4 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 |
| | МАННИК | 40 | 2,5 | 3,5 | 20,1 | 121,2 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 400 | 14,3 | 15,5 | 64,0 | 452,2 |
| Всего за день: | | | 39,6 | 38,5 | 222 | 1377,1 |

~~Согласно СанПиН 2.3/2.4.4282-26 раздела VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием~~
Ответственное лицо
наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано
Зав. МОУ д/с № 357
Т.Н. Спирина
28.09.2026

Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.
28.09.2026

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Неделя 4<br>Вариант 17 | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) | 150 | 2,3 | 6,0 | 23,7 | 163,5 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 180/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 |
| | БАТОН | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 1,2 | 1,5 | 0 | 17,7 |
| Итого за завтрак | | 365 | 5,1 | 8,1 | 43,8 | 273,0 |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 30 | 0,4 | 1,9 | 2,5 | 29,5 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ | 150 | 4,1 | 4 | 10,4 | 94 |
| | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ | 50/30 | 8,3 | 9,8 | 15,6 | 154,2 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 110 | 4,1 | 4,4 | 26,3 | 166,1 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ | 150 | 0,01 | 0 | 8 | 32,1 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| Итого за обед | | 540 | 18,21 | 20,3 | 71,3 | 516,7 |
| Уплотненный полдник | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 130/50 | 16,3 | 13,2 | 27,4 | 355,8 |
| | КЕФИР | 180 | 5,1 | 4,4 | 7 | 92,5 |
| | БАТОН | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 400 | 24,4 | 18,8 | 55 | 563,1 |
| Всего за день: | | | 48,6 | 47,4 | 187,8 | 1 427,9 |

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

Согласовано
Зав. МБОУ "С" г. Зея
Орбит. Свободный
28.09.2026

Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.
28.09.2026

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Неделя 4<br>Вариант 18 | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) | 150 | 6,4 | 4,6 | 23,4 | 159,2 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 180/10 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,4 |
| | БАТОН | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 |
| Итого за завтрак | | 380 | 9,5 | 5,8 | 53,8 | 303,4 |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 |
| | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 |
| Итого за 2 завтрак | | 380 | 1,7 | 1,0 | 36,7 | 166,3 |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 30 | 0,4 | 1,9 | 2,5 | 29,5 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 2,1 | 2,3 | 11,7 | 75,8 |
| | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 130 | 10,9 | 15,9 | 36,5 | 281,9 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | 0,1 | 0,1 | 17,4 | 71,8 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 |
| Итого за обед | | 520 | 17,6 | 20,7 | 94,8 | 596,6 |
| Уплотненный полдник | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ | 50/30 | 6,6 | 7,8 | 15,2 | 143,9 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | 2,3 | 3,3 | 15,6 | 104,9 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,2 | 0 | 10 | 41,7 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,5 | 59,2 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 412 | 11 | 11,3 | 53,3 | 349,7 |
| Всего за день: | | | 39,8 | 38,8 | 238,6 | 1 416,0 |

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

Согласовано

28.09.2026

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

28.09.2026

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Неделя 4 Вариант 19 | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | 0,6 | 2,7 | 2,3 | 35,7 |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 130 | 8,1 | 6,4 | 6,5 | 180,3 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,2 | 0 | 10 | 41,7 |
| | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| Итого за завтрак | | 387 | 11,2 | 12 | 34,2 | 336,3 |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 |
| Обед | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 30 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3,9 |
| | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 2,3 | 1,8 | 12,7 | 75,1 |
| | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 150 | 14,4 | 13,6 | 14,7 | 241,5 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | 0 | 0 | 11,6 | 46,5 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| Итого за обед | | 500 | 18,2 | 15,6 | 48 | 407,8 |
| Уплотненный полдник | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 50 | 6,3 | 8,5 | 15,1 | 144,96 |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) | 110 | 5,8 | 6,3 | 26,3 | 191,4 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 180/10 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,4 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,4 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 420 | 17,5 | 17,1 | 91,2 | 577,56 |
| Всего за день: | | | 47,8 | 44,9 | 191,1 | 1396,76 |

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

Согласовано

28.09.2026

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

28.09.2026

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Неделя 4 Вариант 20 | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ | 150 | 3,2 | 2,7 | 17,1 | 104,8 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 180/10 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,4 |
| | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 30/5/20 | 2,3 | 3,7 | 27,4 | 156,7 |
| Итого за завтрак | | 395 | 5,6 | 6,4 | 54,3 | 300,9 |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,8 | 91,2 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19 | 91,2 |
| Обед | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | 0,5 | 2,7 | 2,3 | 35,7 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 1,5 | 3 | 7,1 | 62,4 |
| | КОТЛЕТЫ С КРУПОЙ | 50 | 6,7 | 6,9 | 9,3 | 117,7 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 110 | 4,1 | 4,4 | 26,3 | 166,1 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ | 150 | 0,01 | 0 | 8 | 32,1 |
| | ХЛЕБ ЛЕКЛЕВАННЫЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 |
| Итого за обед | | 530 | 15,71 | 17,3 | 71,2 | 500,8 |
| Уплотненный полдник | ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ | 40 | 0,4 | 0 | 0,9 | 5,5 |
| | ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 100/30 | 8,5 | 9,7 | 15,9 | 201,4 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 180/10 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,4 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 |
| | ЛАКОМКА | 40 | 3 | 3,5 | 24,8 | 124,9 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 430 | 14,3 | 13,4 | 66,5 | 442,2 |
| Всего за день: | | | 36,41 | 37,9 | 211 | 1335,1 |

Ответственное лицо

Составлено 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.