

Согласовано

Заведующий МОУ Детский сад № 372



Е.В. Черкасова

26.07.2026

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |                                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 2<br>Вариант 7        |                                                                           |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72                                                 | 130          | 8,1              | 8,4     | 6,5         | 180,3                         | ТТК №72      |                  |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392                     | 180/10       | 0,1              | 0       | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                              | БАТОН                                                                     | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |              |                  |
|                              | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7                                                         | 5            | 1,2              | 1,5     | 0           | 17,7                          | 7            | 2011             |
| Итого за завтрак             |                                                                           | 355          | 11,7             | 10,8    | 31,7        | 316                           |              |                  |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399                                              | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 399          | 2011             |
| Итого за 2 завтрак           |                                                                           | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |              |                  |
| Обед                         | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ                                                         | 30           | 0,3              | 0       | 0,7         | 4,1                           |              |                  |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202                         | 150/15       | 4,1              | 4       | 10,4        | 94                            | ТТК №202     |                  |
|                              | МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №64/№354 | 130/20       | 13               | 7,4     | 28,4        | 251,1                         | ТТК №64, 354 | 2011             |
|                              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372                                              | 150          | 0,1              | 0,1     | 17,4        | 71,8                          | 372          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                          | 35           | 2,3              | 0,3     | 14,8        | 71,4                          |              |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                            | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71                            |              |                  |
| Итого за обед                |                                                                           | 560          | 22,1             | 12      | 86,8        | 563,4                         |              |                  |
| Уплотненный полдник          | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65                                       | 50/30        | 6,6              | 7,8     | 15,2        | 143,9                         | ТТК №65      |                  |
|                              | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321                                                    | 130          | 2,7              | 4       | 18,4        | 123,9                         | 321          | 2011             |
|                              | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394                                           | 180          | 2,7              | 2,3     | 14,0        | 87,6                          | 394          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                            | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |              |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                                           | 430          | 15,1             | 14,3    | 67,7        | 450,1                         |              |                  |
| Всего за день:               |                                                                           |              | 49,8             | 37,3    | 203,9       | 1404,6                        |              |                  |
| Повар                        |                                                                           |              |                  |         |             |                               |              |                  |

Повар



Согласовано

Заведующий МОУ Детский сад № 372



Е.В. Черкасова

26.01.2026

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 | № рецептуры  | Сборник рецептов |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |                                                             |              | 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                         | ТТК №72      |                  |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ            | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                              | БАТОН                                                       | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |              |                  |
| Итого за завтрак             |                                                             | 430          | 18,7             | 24,3    | 32,0        | 426,9                         |              |                  |
|                              |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ                                     | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399          | 2011             |
| 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                           |              |                  |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ                    | 180/25       | 6,6              | 6,3     | 12,8        | 134,6                         | ТТК №202     |                  |
|                              | МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 150/30       | 15,2             | 9,0     | 33,5        | 297,2                         | ТТК №64, 348 | 2011             |
|                              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                     | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 372          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                            | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |              |                  |
| Итого за обед                |                                                             | 655          | 25,1             | 15,8    | 85,4        | 606,2                         |              |                  |
|                              |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Уплотненный полдник          | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                                 | 70/30        | 10,3             | 12,4    | 11,0        | 205,3                         | ТТК №65      |                  |
|                              | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                           | 150          | 3,1              | 4,6     | 21,2        | 143,4                         | 321          | 2011             |
|                              | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                                  | 200          | 3,0              | 2,5     | 15,6        | 97,3                          | 394          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71                            |              |                  |
|                              | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                                            | 50           | 4,0              | 3,0     | 29,6        | 160,9                         | 473          | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                             | 530          | 22,7             | 22,7    | 92,5        | 677,9                         |              |                  |
| Всего за день:               |                                                             |              | 67,5             | 63,0    | 229,5       | 1 794,4                       |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_