

Согласовано

*Моч. № 253*  
*Мухоморова О.Н.*



07.04.2026

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 рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>Вариант 2</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5		7,8	5,5	28,5		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10		0,1	0,0	9,8	195,7	ТТК №104
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,3	3,0	0,0	39,4	392
<b>Итого за завтрак</b>	БАТОН	25		1,9	0,7	12,9	36,4	7
		420		12,1	9,2	51,2	65,5	2011
						337,0		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200		0,8	0,8	19,0	91,2	368
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		1,0	0,2	19,5	83,4	399
<b>Итого за 2 завтрак</b>		400		1,8	1,0	38,5	174,6	2011
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50		0,7	2,9	4,1	45,6	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180		4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №43
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150		28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180		0,1	0,1	20,9	86,0	372
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	9,7	46,0	
<b>Итого за обед</b>		610		37,9	38,5	85,8	848,2	
<b>Уплотненный полдник</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70		11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150		2,9	4,1	23,8	148,3	125
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7		0,2	0,0	10,0	41,7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,8	0,3	25,1	118,4	2011
	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	20		1,5	2,0	14,9	83,4	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		487		20,2	13,0	76,9	514,4	
<b>Всего за день:</b>				72,0	61,7	252,6	1 874,2	

Повар *Осенченко*