

Согласовано

*Заведующий МБОУ ДО "ДЮСШ" Д.А. Ковалева*

01.06.2026

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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



Утверждено: 000 Алеко

Ковалева А.В.

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции                                     | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |                                                        |                                                  | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 4<br>Вариант 18       | Завтрак                                                | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)                       | 180/5            | 7,8     | 5,5         | 28,5                          | 195,7        | ТТК №104         |
|                              |                                                        | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10           | 0,1     | 0,0         | 9,8                           | 39,4         | 392              |
|                              |                                                        | СЫР (ГОРЦЫЯМИ)                                   | 10               | 2,3     | 3,0         | 0,0                           | 36,4         | 7                |
|                              |                                                        | БАТОН                                            | 25               | 1,9     | 0,7         | 12,9                          | 66,5         |                  |
|                              |                                                        |                                                  | 420              | 12,1    | 9,2         | 51,2                          | 337,0        |                  |
| 2. Завтрак                   | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                                 | 200                                              | 0,8              | 0,8     |             | 19,0                          | 91,2         | 368              |
| Итого за 2 завтрак           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                           | 200                                              | 1,0              | 0,2     |             | 19,6                          | 83,4         | 399              |
| Обед                         |                                                        | 400                                              | 1,8              | 1,0     |             | 38,6                          | 174,6        |                  |
|                              | 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         |                  |
| Итого за обед                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 20                                               | 1,5              | 0,1     |             | 9,7                           | 46,0         |                  |
|                              |                                                        | 610                                              | 37,9             | 38,5    |             | 85,8                          |              |                  |
| Уплотненный полдник          | ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                             | 70/30                                            | 10,3             | 12,4    |             | 11,0                          | 205,3        | ТТК №65          |
|                              | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)                               | 150                                              | 2,8              | 5,9     |             | 14,9                          | 134,6        | 344              |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                          | 180/10/7                                         | 0,2              | 0,0     |             | 10,0                          | 41,7         | 393              |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 20                                               | 1,5              | 0,1     |             | 9,7                           | 46,0         |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                        | 467                                              | 14,8             | 18,4    |             | 45,6                          | 427,6        |                  |
| Всего за день:               |                                                        |                                                  | 66,6             | 67,1    |             | 221,2                         | 1787,4       |                  |

Ответственное лицо \_\_\_\_\_