Согласовано
Заведующий МБОУ Детский сад №244
Пуртамова С С
01 2026

Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Весна-Лето

## для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 1 День 2 | | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104 | 180/5 | 7,8 | 5,5 | 28,5 | 195,7 | ТТК №104 | |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 392 | 2011 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7 | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36,4 | 7 | 2011 |
| | БАТОН | 25 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | | |
| Итого за завтрак | | 400 | 12,1 | 9,2 | 51,2 | 337,0 | | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 399 | 2011 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 368 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | 400 | 1,8 | 1,0 | 38,6 | 174,6 | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 | 60 | 0,8 | 3,5 | 4,9 | 54,6 | 33 | 2011 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87 | 180 | 4,7 | 3,9 | 13,6 | 110,3 | ТТК №43 | |
| | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67 | 150 | 28,9 | 31,2 | 24,8 | 499,1 | ТТК №67 | |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 86,0 | 372 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | | |
| Итого за обед | | 620 | 38,0 | 39,1 | 86,6 | 857,2 | | |
| Полдник | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473 | 50 | 4,0 | 3,0 | 29,6 | 160,9 | 473 | 2011 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,4 | 114,0 | 383 | 2011 |
| Итого за Полдник | | 250 | 4,1 | 3,0 | 58,0 | 274,9 | | |
| Ужин | 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 | 2011 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 | 393 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | | |
| Итого за Ужин | | 457 | 18,0 | 10,9 | 57,0 | 407,3 | | |
| 2 ужин | КЕФИР №401 | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 | 401 | 2011 |
| Итого за 2 ужин | | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 | | |
| Всего за день: | | | 79,1 | 67,6 | 298,4 | 2 143,5 | | |

Ответственное лицо _____