

Согласовано

Заведующий МОУ Детский сад № 372

Е.В. Черкасова



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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 1 | | | | | | | | |
| Вариант 2 | | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104 | 150 | 6,4 | 4,6 | 23,4 | 159,2 | ТТК №104 | |
| | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №202 | 180/10 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,4 | 392 | 2011 |
| | 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) №368 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 368 | 2011 |
| | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | 399 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | 380 | 1,7 | 1,0 | 36,7 | 166,3 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 | 30 | 0,4 | 1,9 | 2,5 | 29,5 | 33 | 2011 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87 | 150 | 2,1 | 2,3 | 11,7 | 75,8 | ТТК №87 | |
| | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67 | 130 | 10,9 | 15,9 | 36,5 | 291,9 | ТТК №67 | |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 | 150 | 0,1 | 0,1 | 17,4 | 71,8 | 372 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | | |
| Итого за обед | | 480 | 14,8 | 20,4 | 76,6 | 509,8 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74 | 50 | 6,5 | 8,2 | 2,1 | 72,7 | ТТК №74 | |
| | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №125 | 120 | 2,4 | 3,3 | 19 | 118,7 | 125 | 2011 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 180/10/7 | 0,2 | 0 | 10 | 41,7 | 393 | 2011 |
| | 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 | 14,4 | 13,8 | 71,1 | 434,9 | | |
| Всего за день: | | | 40,4 | 41,0 | 238,2 | 1 414,4 | | |

Ответственное лицо _____

Согласовано

Заведующий МОУ Детский сад № 372



МОУ Е.В. Черкасова

26.01.2026

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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 1 | | | | | | | | |
| Вариант 2 | | | | | | | | |
| 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 | 2011 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36,4 | 7 | 2011 |
| Итого за завтрак | БАТОН | 25 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | | |
| | | 420 | 12,1 | 9,2 | 51,2 | 337,0 | | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 368 | 2011 |
| | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 399 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | 400 | 1,8 | 1,0 | 38,6 | 174,6 | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 50 | 0,7 | 2,9 | 4,1 | 45,6 | 33 | 2011 |
| | 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 | 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 | | 610 | 37,9 | 38,5 | 85,8 | 848,2 | | |
| Уплотненный полдник | 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 | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 | 393 | 2011 |
| | 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 | | 487 | 20,2 | 13,0 | 76,9 | 514,4 | | |
| Всего за день: | | | 72,0 | 61,7 | 252,5 | 1 874,2 | | |

Ответственное лицо _____