



ЗАВЕДУЮЩИЙ
МОУ ДЕТСКИМ САДОМ № 278
Т.А. КОЗЫРЕНКО

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Лето-Весна

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 3 День 12						
ЗАВТРАК	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	170/5	2,3	3,8	25,0	145,1
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ДОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1
Итого за завтрак		415	4,8	11,3	51,1	325,1
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО					
Итого за 2 завтрак		160	0,6	0,6	15,7	75,2
		160	0,6	0,6	15,7	75,2
ОБЕД	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,7	0,1	3,6	22,1
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/5	1,6	5,0	7,2	82,4
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	140	21,5	20,1	4,1	290,4
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	2,8	5,0	23,1	148,5
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
Итого за обед		785	31,0	30,7	80,1	731,4
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	200/5	16,0	13,4	43,4	369,2
	КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0
Итого за уплотненный полдник	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1
Всего за день		455	25,6	21,9	83,7	650,3
Ответственное лицо			62,0	64,5	230,6	1 782,9

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ Лето-Весна

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 3 День 13						
ЗАВТРАК	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	170/5	4,3	4,5	27,6	167,7
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9
	СЫР ПОРЦИЯМИ	15	3,4	4,3	0,0	53,0
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,0	1,2	20,0	100,0
Итого за завтрак		430	10,8	10,0	57,5	360,6
2 ЗАВТРАК	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	80,3
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	60	0,5	0,1	1,5	8,1
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,8	1,8	12,2	71,3
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80	12,0	12,6	6,3	185,7
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ	80	1,3	3,9	5,6	70,4
	КАША РАССЫПЧАТАЯ (гречневая)	130	7,5	5,7	34,1	217,8
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,0	24,3	98,9
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
Итого за обед		730	26,8	24,5	105,2	755,2
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (мясо)	170	11,7	12,7	28,6	275,2
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4
	ВАФЛИ	30	1,0	8,8	18,8	154,2
Итого за уплотненный полдник		420	14,3	21,6	67,3	516,7
Всего за день			52,8	56,3	247,7	1 712,8
Ответственное лицо						

* Согласно СанПин 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.



ПОУ ДЕТСКИМ САДОМ № 278

Т. А. КОМПЕНЬ

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

20.07 2026

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Лето-Весна

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 3 День 14						
ЗАВТРАК	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	170/5	4,1	5,5	24,1	154,3
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9
Итого за завтрак	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0
		405	6,4	6,4	47,0	269,2
2 ЗАВТРАК	СОКИ СВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	180	0,0	0,0	20,1	80,3
Итого за 2 завтрак		180	0,0	0,0	20,1	80,3
ОБЕД	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	80	1,7	0,1	3,6	22,1
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/5	1,6	5,0	7,2	82,4
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	23,7	22,6	20,8	381,4
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
Итого за обед		705	32,7	28,4	88,8	744,9
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	140/5	19,2	13,9	21,2	298,7
	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,0	0,0	5,1	20,5
	КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0
Итого за уплотненный полдник	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1
Всего за день		425	28,8	22,4	66,6	600,3
Ответственное лицо			67,9	57,2	222,5	1 694,7

* Согласно СанПин 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Лето-Весна

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 4 День 16						
ЗАВТРАК	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ					
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	170/5	4,6	4,0	28,5	167,9
	СЫР ПОРЦИЯМИ	180/10	0,1	0,0	9,9	39,9
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	15	3,4	4,3	0,0	53,0
Итого за завтрак		40	3,0	1,2	20,0	100,0
		430	11,1	9,5	58,4	350,8
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО					
Итого за 2 завтрак		160	0,6	0,6	15,7	75,2
		160	0,6	0,6	15,7	75,2
ОБЕД	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО					
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	60	1,7	0,1	3,6	22,1
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫЮ (мясо)	180/5	1,6	5,0	7,2	82,4
	СОУС СМЕТАННЫЙ	160	11,0	12,1	26,8	258,9
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	30	0,4	1,2	1,7	22,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,4	0,0	24,3	99,9
Итого за обед		50	3,3	0,4	21,2	102,0
		665	18,4	18,8	84,8	587,8
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ХОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ					
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80/5	12,8	13,0	11,7	214,0
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180	4,4	6,7	24,8	185,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
Итого за уплотненный полдник		20	1,4	5,9	11,9	106,0
Всего за день		515	21,0	25,8	73,4	616,3
Ответственное лицо			51,1	54,7	232,3	1 640,1

* Согласно СанПин 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ Лето-Весна

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 3 День 15						
ЗАВТРАК	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170/5	5,1	4,9	24,8	162,8
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15/5	6,6	8,2	20,2	152,4
Итого за завтрак		435	11,8	13,1	54,9	355,1
2 ЗАВТРАК	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	80,3
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	50	0,5	0,1	1,5	8,1
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	1,6	1,9	12,2	73,2
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1-й ВАРИАНТ)	80	10,6	12,6	9,3	192,4
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,7	22,5
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	170	3,7	6,0	11,1	115,5
	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,0	24,3	99,9
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4
Итого за обед		770	22,0	22,3	91,3	661,3
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	190	13,3	12,3	11,3	209,7
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,4	5,9	11,9	106,0
Итого за уплотненный полдник		430	16,3	18,3	43,1	403,0
Всего за день			51,0	53,9	207,0	1 529,7
Ответственное лицо						

* Согласно СанПин 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.