Согласовано МОУ Д/С №305
О.И. Жемчужникова
01.10.2026

МОУ Детский сад № 305

Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Лето-Весна
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 2 **Вариант 7**						
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	8,1	8,4	6,5	180,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,1	0	9,8	39,4
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,2	1,5	0	17,7
Итого за завтрак		**355**	**11,7**	**10,8**	**31,7**	**316**
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ	180	0,9	0,2	17,7	75,1
Итого за 2 завтрак		**180**	**0,9**	**0,2**	**17,7**	**75,1**
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	30	0,33	0,06	1,14	7,2
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ	150	4,1	4	10,4	94
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)	130	12,6	6	26,5	227,9
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46
Итого за обед		**500**	**19,9**	**10,4**	**73,2**	**484,6**
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	130/40	10,3	18,3	43,9	344,3
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4,5	3,9	7,5	83,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4
Итого за Уплотненный полдник		**400**	**20,1**	**24,5**	**91,4**	**629,9**
Всего за день:			**52,6**	**45,9**	**214**	**1505,6**

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.