

Согласовано \_\_\_\_\_  
Медведева  
 01.10.2026

Утверждаю:  ООО Алеко  
Ковалева А.В.

*Лето-Весна*

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

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                                     |                                               |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Неделя 1</b>                     |                                               |              |                  |             |              |                               |
| <b>Вариант 1</b>                    |                                               |              |                  |             |              |                               |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (КУКУРУЗНАЯ)                      | 180          | 5,5              | 2,6         | 33,9         | 201,6                         |
|                                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                    | 200          | 3,1              | 2,4         | 17,1         | 103,1                         |
|                                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                | 10           | 2,3              | 3,0         | 0,0          | 36,4                          |
|                                     | БАТОН                                         | 50           | 3,8              | 1,5         | 25,7         | 131,0                         |
| <b>Итого за завтрак</b>             |                                               | <b>440</b>   | <b>14,7</b>      | <b>9,5</b>  | <b>76,7</b>  | <b>472,1</b>                  |
|                                     |                                               |              |                  |             |              |                               |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                  | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                          |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |                                               | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>  | <b>83,4</b>                   |
|                                     |                                               |              |                  |             |              |                               |
| <b>Обед</b>                         | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                 | 50           | 0,8              | 2,4         | 4,5          | 44,1                          |
|                                     | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 2,7              | 2,1         | 14,5         | 89,2                          |
|                                     | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                           | 150          | 17,8             | 16,7        | 15,6         | 287,3                         |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                     | 180          | 0,0              | 0,0         | 14,0         | 55,8                          |
|                                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                              | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102,0                         |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          |
| <b>Итого за обед</b>                |                                               | <b>650</b>   | <b>27,7</b>      | <b>21,8</b> | <b>89,9</b>  | <b>673,1</b>                  |
|                                     |                                               |              |                  |             |              |                               |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ                              | 70/30        | 10,3             | 12,4        | 11,0         | 205,3                         |
|                                     | КАША ВЯЗКАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)                       | 130          | 4,0              | 4,1         | 18,0         | 128,3                         |
|                                     | ЧАЙ С САХАРОМ                                 | 190/10       | 0,1              | 0,0         | 9,8          | 39,4                          |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          |
|                                     | МАННИК                                        | 40           | 2,5              | 3,5         | 20,1         | 121,2                         |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |                                               | <b>510</b>   | <b>20,0</b>      | <b>20,2</b> | <b>79,0</b>  | <b>588,9</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>               |                                               |              | <b>63,4</b>      | <b>51,7</b> | <b>265,2</b> | <b>1 817,5</b>                |

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.

Согласовано

*С. И. Иванова*

01.10.2026



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                              |                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Неделя 1<br>Вариант 2        |                                                                     |              |                  |         |             |                               |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)                                          | 180/5        | 7,8              | 5,5     | 28,5        | 195,7                         |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ                                                       | 190/10       | 0.1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          |
|                              | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                                  | 30/10        | 2,4              | 7,5     | 15,2        | 145,8                         |
| Итого за завтрак             |                                                                     | 425          | 10,3             | 13,0    | 53,5        | 380,9                         |
|                              |                                                                     |              |                  |         |             |                               |
| 2 Завтрак                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                                              | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |
|                              | СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ                                             | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |
| 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                          |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ         | 180          | 4,7              | 3,9     | 13,6        | 110,3                         |
|                              | РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ                                            | 70           | 7,1              | 2,4     | 4,8         | 69,5                          |
|                              | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                               | 150          | 2,9              | 4,1     | 23,8        | 148,3                         |
|                              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                             | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                    | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                      | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |
|                              | Итого за обед                                                       |              | 700              | 20,3    | 13,9        | 98,1                          |
|                              |                                                                     |              |                  |         |             |                               |
| Уплотненный полдник          | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 150/50       | 19,1             | 18,1    | 39,7        | 404,3                         |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                       | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          |
|                              | 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 |                                                                     | 467          | 24,6             | 20,4    | 89,7        | 647,8                         |
| Всего за день:               |                                                                     |              | 57,0             | 48,3    | 279,9       | 1 811,0                       |

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.

Иск № 305  
01.10.2026

Утверждаю:  00

## Лето-Весна

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда                                   | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                                     |                                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Неделя 1<br/>Вариант 3</b>       |                                                                  |              |                  |             |              |                               |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)                                             | 180          | 7,3              | 4,2         | 31,4         | 191,3                         |
|                                     | ЧАЙ С САХАРОМ                                                    | 190/10       | 0,1              | 0,0         | 9,8          | 39,4                          |
|                                     | БАТОН                                                            | 20           | 1,5              | 0,6         | 10,3         | 52,4                          |
|                                     | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                                                    | 1шт          | 6,8              | 6,1         | 0,4          | 83,8                          |
| <b>Итого за завтрак</b>             |                                                                  | <b>455</b>   | <b>15,7</b>      | <b>10,9</b> | <b>51,9</b>  | <b>366,9</b>                  |
|                                     |                                                                  |              |                  |             |              |                               |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                                     | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                          |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |                                                                  | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>  | <b>83,4</b>                   |
|                                     |                                                                  |              |                  |             |              |                               |
| <b>Обед</b>                         | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                                    | 50           | 0,4              | 0,1         | 1,3          | 7,0                           |
|                                     | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180/10       | 1,7              | 5,1         | 9,2          | 95,5                          |
|                                     | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫЮ (печень)              | 150          | 10,0             | 6,8         | 25,3         | 215,8                         |
|                                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                    | 180/10/7     | 0,2              | 0,0         | 10,0         | 41,7                          |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                   | 30           | 2,3              | 0,2         | 15,1         | 71,0                          |
|                                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                 | 40           | 2,6              | 0,4         | 17,0         | 81,6                          |
| <b>Итого за обед</b>                |                                                                  | <b>657</b>   | <b>17,2</b>      | <b>12,6</b> | <b>77,5</b>  | <b>512,1</b>                  |
|                                     |                                                                  |              |                  |             |              |                               |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)                              | 60           | 1,0              | 1,9         | 6,2          | 47,8                          |
|                                     | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ                              | 70           | 11,6             | 15,2        | 11,0         | 234,5                         |
|                                     | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                             | 130          | 4,9              | 4,4         | 31,1         | 188,4                         |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                          | 180          | 0,1              | 0,1         | 20,9         | 86,0                          |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                   | 60           | 4,4              | 0,4         | 29,2         | 137,8                         |
|                                     | ЛАКОМКА                                                          | 40           | 3,0              | 3,5         | 24,8         | 124,9                         |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |                                                                  | <b>540</b>   | <b>25,0</b>      | <b>25,5</b> | <b>123,2</b> | <b>819,4</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>               |                                                                  |              | <b>58,9</b>      | <b>49,2</b> | <b>272,2</b> | <b>1 781,8</b>                |

\* 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.

Согласовано: *Мель А.С. № 305*  
*Мель О.Н. Мельникова*  
 01.10.2026

Утверждаю: **ООО Алеко**  
**Ковалева А.В.**

Лето-Весна

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

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                                     |                                                             |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Неделя 1</b>                     |                                                             |              |                  |             |              |                               |
| <b>Вариант 4</b>                    |                                                             |              |                  |             |              |                               |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕННАЯ)                                       | 180          | 6,6              | 3,2         | 33,6         | 189,6                         |
|                                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                               | 180/10/7     | 0,2              | 0,0         | 10,0         | 41,7                          |
|                                     | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                           | 40/5/15      | 6,4              | 8,1         | 19,5         | 182,3                         |
| <b>Итого за завтрак</b>             |                                                             | <b>437</b>   | <b>13,2</b>      | <b>11,3</b> | <b>63,1</b>  | <b>413,6</b>                  |
|                                     |                                                             |              |                  |             |              |                               |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                                | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                          |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |                                                             | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>  | <b>83,4</b>                   |
|                                     |                                                             |              |                  |             |              |                               |
| <b>Обед</b>                         | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                               | 50           | 0,8              | 2,4         | 4,5          | 44,1                          |
|                                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 4,7              | 3,9         | 13,6         | 110,3                         |
|                                     | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ                                            | 70/30        | 10,3             | 12,4        | 11,0         | 205,3                         |
|                                     | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)                        | 150          | 3,9              | 3,9         | 39,7         | 214,1                         |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                                   | 200          | 0,0              | 0,0         | 15,5         | 61,9                          |
|                                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                            | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102,0                         |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          |
| <b>Итого за обед</b>                |                                                             | <b>770</b>   | <b>26,1</b>      | <b>23,2</b> | <b>125,6</b> | <b>832,4</b>                  |
|                                     |                                                             |              |                  |             |              |                               |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ                                  | 70           | 11,5             | 11,6        | 11,5         | 197,9                         |
|                                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                           | 130          | 2,7              | 3,9         | 18,5         | 124,4                         |
|                                     | ЧАЙ С САХАРОМ                                               | 190/10       | 0,1              | 0,0         | 9,8          | 39,4                          |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 50           | 3,8              | 0,3         | 25,1         | 118,4                         |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |                                                             | <b>450</b>   | <b>18,1</b>      | <b>15,8</b> | <b>64,9</b>  | <b>480,1</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>               |                                                             |              | <b>58,4</b>      | <b>50,5</b> | <b>273,2</b> | <b>1 809,5</b>                |

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.

01.10.2026



Ковалева А.В.



## Лето-Весна

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                                     |                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Неделя 1<br/>Вариант 5</b>       |                                                           |              |                  |             |              |                               |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)                                | 180          | 7,8              | 5,5         | 29,0         | 197,6                         |
|                                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                | 200          | 3,1              | 2,4         | 17,1         | 103,1                         |
|                                     | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                                      | 30/5/20      | 2,3              | 3,7         | 27,4         | 156,7                         |
|                                     | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                                    | 200          | 0,8              | 0,8         | 19,0         | 91,2                          |
| <b>Итого за завтрак</b>             |                                                           | <b>635</b>   | <b>14,0</b>      | <b>12,4</b> | <b>92,5</b>  | <b>548,6</b>                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                              | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                          |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |                                                           | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>  | <b>83,4</b>                   |
| <b>Обед</b>                         | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ                                           | 50           | 0,6              | 0,1         | 1,9          | 12,0                          |
|                                     | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 2,0              | 3,6         | 7,2          | 70,2                          |
|                                     | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ                     | 70           | 9,5              | 6,9         | 6,8          | 135,8                         |
|                                     | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                     | 130          | 2,5              | 3,5         | 20,6         | 128,3                         |
|                                     | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА                                         | 180          | 0,1              | 0,0         | 25,7         | 102,6                         |
|                                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                          | 40           | 2,6              | 0,4         | 17,0         | 81,6                          |
| <b>Итого за обед</b>                |                                                           | <b>650</b>   | <b>17,3</b>      | <b>14,4</b> | <b>78,5</b>  | <b>525,3</b>                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                          | 50           | 1,0              | 4,5         | 3,9          | 59,5                          |
|                                     | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                             | 150          | 28,9             | 31,2        | 24,8         | 499,1                         |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                                 | 200          | 0,0              | 0,0         | 15,5         | 61,9                          |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                            | 50           | 3,8              | 0,3         | 25,1         | 118,4                         |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |                                                           | <b>450</b>   | <b>33,7</b>      | <b>36,0</b> | <b>69,3</b>  | <b>738,9</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>               |                                                           |              | <b>66,0</b>      | <b>63,0</b> | <b>259,9</b> | <b>1 896,2</b>                |

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.

Согласовано

0.11. Ковалева

01.10.2026



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                              |                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Неделя 2<br>Вариант 6        |                                                     |              |                  |         |             |                               |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)                                | 180          | 7,3              | 4,2     | 31,4        | 191,3                         |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                       | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          |
|                              | БАТОН                                               | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131,0                         |
|                              | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                      | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,4                          |
| Итого за завтрак             |                                                     | 437          | 13,6             | 8,7     | 67,1        | 400,4                         |
|                              |                                                     |              |                  |         |             |                               |
| 2 Завтрак                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                              | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |
| Итого за 2 завтрак           |                                                     | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |
|                              |                                                     |              |                  |         |             |                               |
| Обед                         | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                     | 50           | 0,7              | 2,9     | 4,1         | 45,6                          |
|                              | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 2,7              | 2,1     | 14,5        | 89,2                          |
|                              | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                     | 140/50       | 13,2             | 13,1    | 13,4        | 234,4                         |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                           | 200          | 0,0              | 0,0     | 15,5        | 61,9                          |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                    | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |
| Итого за обед                |                                                     | 720          | 23,7             | 18,8    | 93,8        | 651,5                         |
|                              |                                                     |              |                  |         |             |                               |
| Уплотненный полдник          | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ                                    | 70/30        | 10,3             | 12,4    | 11,0        | 205,3                         |
|                              | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                   | 150          | 3,1              | 4,6     | 21,4        | 143,9                         |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                       | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |
|                              | МАННИК                                              | 40           | 2,5              | 3,5     | 20,1        | 121,2                         |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                     | 537          | 19,9             | 20,8    | 87,4        | 630,0                         |
| Всего за день:               |                                                     |              | 58,0             | 49,1    | 267,3       | 1 773,1                       |

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 указан наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано *М.П. О.Е. N 305*  
*М.П. О.Е. N 305*  
 01.10.2026

Утверждаю: **ООО Алеко**  
**Ковалева А.В.**

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-мг ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда                                      | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                                     |                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Неделя 2</b>                     |                                                                     |              |                  |             |              |                               |
| <b>Вариант 7</b>                    |                                                                     |              |                  |             |              |                               |
| <b>Завтрак</b>                      | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                                    | 50           | 1,0              | 4,5         | 3,9          | 59,5                          |
|                                     | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                                   | 150          | 15,3             | 18,9        | 2,9          | 249,4                         |
|                                     | ЧАЙ С САХАРОМ                                                       | 190/10       | 0,1              | 0,0         | 9,8          | 39,4                          |
|                                     | БАТОН                                                               | 30           | 2,3              | 0,9         | 15,4         | 78,6                          |
| <b>Итого за завтрак</b>             |                                                                     | <b>430</b>   | <b>18,7</b>      | <b>24,3</b> | <b>32,0</b>  | <b>426,9</b>                  |
|                                     |                                                                     |              |                  |             |              |                               |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ                                             | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                          |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |                                                                     | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>  | <b>83,4</b>                   |
|                                     |                                                                     |              |                  |             |              |                               |
| <b>Обед</b>                         | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                                       | 50           | 0,8              | 2,4         | 4,5          | 44,1                          |
|                                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ                                    | 180          | 6,6              | 6,3         | 12,8         | 134,6                         |
|                                     | МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)                           | 150          | 14,8             | 7,6         | 31,5         | 272,7                         |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                             | 180          | 0,1              | 0,1         | 20,9         | 86,0                          |
|                                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                    | 40           | 2,6              | 0,4         | 17,0         | 81,6                          |
| <b>Итого за обед</b>                |                                                                     | <b>600</b>   | <b>24,9</b>      | <b>16,8</b> | <b>86,7</b>  | <b>619,0</b>                  |
|                                     |                                                                     |              |                  |             |              |                               |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 150/50       | 19,1             | 18,1        | 39,7         | 404,3                         |
|                                     | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                                    | 200          | 5,6              | 4,9         | 9,3          | 104,8                         |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                      | 30           | 2,3              | 0,2         | 15,1         | 71                            |
|                                     | ПЕЧЕНЬЕ                                                             | 20           | 1,5              | 2,0         | 14,9         | 83,4                          |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |                                                                     | <b>450</b>   | <b>28,5</b>      | <b>25,2</b> | <b>79,0</b>  | <b>663,5</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>               |                                                                     |              | <b>73,1</b>      | <b>66,5</b> | <b>217,3</b> | <b>1 792,8</b>                |

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.

Согласовано *Алиев Д. Н.* *305*  
*01.10.2026*

Утверждаю: **ООО Алеко**  
**Ковалева А.В.**

*Лето-Весна*

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

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                                     |                                                             |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Неделя 2</b>                     |                                                             |              |                  |             |              |                               |
| <b>Вариант 8</b>                    |                                                             |              |                  |             |              |                               |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (КУКУРУЗНАЯ)                                    | 180          | 5,5              | 2,6         | 33,9         | 201,6                         |
|                                     | ЧАЙ С САХАРОМ                                               | 190/10       | 0,1              | 0,0         | 9,8          | 39,4                          |
|                                     | БАТОН                                                       | 30           | 2,3              | 0,9         | 15,4         | 78,6                          |
|                                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                              | 10           | 2,3              | 3,0         | 0,0          | 36,4                          |
| <b>Итого за завтрак</b>             |                                                             | <b>420</b>   | <b>10,2</b>      | <b>6,5</b>  | <b>59,1</b>  | <b>356,0</b>                  |
|                                     |                                                             |              |                  |             |              |                               |
| <b>2 Завтрак</b>                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                                      | 200          | 0,8              | 0,8         | 19,0         | 91,2                          |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |                                                             | <b>200</b>   | <b>0,8</b>       | <b>0,8</b>  | <b>19,0</b>  | <b>91,2</b>                   |
|                                     |                                                             |              |                  |             |              |                               |
| <b>Обед</b>                         | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                               | 50           | 0,4              | 0,1         | 1,3          | 7,0                           |
|                                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 4,7              | 3,9         | 13,6         | 110,3                         |
|                                     | КОТЛЕТЫ С КРУПОЙ                                            | 70           | 9,4              | 9,7         | 13           | 164,8                         |
|                                     | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                                             | 130          | 2,9              | 4,9         | 12,5         | 106,9                         |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                                   | 200          | 0,0              | 0,0         | 15,5         | 61,9                          |
|                                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                            | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102,0                         |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          |
| <b>Итого за обед</b>                |                                                             | <b>720</b>   | <b>23,8</b>      | <b>19,2</b> | <b>96,8</b>  | <b>647,1</b>                  |
|                                     |                                                             |              |                  |             |              |                               |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ                                             | 50           | 0,6              | 0,1         | 1,9          | 12,0                          |
|                                     | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                               | 150          | 28,9             | 31,2        | 24,8         | 499,1                         |
|                                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                               | 180/10/7     | 0,2              | 0,0         | 10,0         | 41,7                          |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 46,0                          |
|                                     | НЕЖЕНКА                                                     | 40           | 2,6              | 3,9         | 22,4         | 134,5                         |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |                                                             | <b>457</b>   | <b>33,8</b>      | <b>35,3</b> | <b>68,8</b>  | <b>733,3</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>               |                                                             |              | <b>68,6</b>      | <b>61,8</b> | <b>243,7</b> | <b>1 827,6</b>                |

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.

Согласовано *09.10.2026*

Утверждаю: **ОО**

*Ковф*

**ЕИИО**

ОГРН 1033400263820

*Лето-Весна*

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда                                   | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                                     |                                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Неделя 2<br/>Вариант 9</b>       |                                                                  |              |                  |             |              |                               |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)                                             | 180          | 7,3              | 4,2         | 31,4         | 191,3                         |
|                                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                       | 180          | 2,8              | 2,2         | 15,4         | 92,9                          |
|                                     | БАТОН                                                            | 50           | 3,8              | 1,5         | 25,7         | 131,0                         |
|                                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                                   | 10           | 2,3              | 3,0         | 0,0          | 36,4                          |
| <b>Итого за завтрак</b>             |                                                                  | <b>420</b>   | <b>16,2</b>      | <b>10,9</b> | <b>72,5</b>  | <b>451,6</b>                  |
|                                     |                                                                  |              |                  |             |              |                               |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                                     | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                          |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |                                                                  | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>  | <b>83,4</b>                   |
|                                     |                                                                  |              |                  |             |              |                               |
| <b>Обед</b>                         | ИКРА МОРКОВНАЯ                                                   | 60           | 1,3              | 3,0         | 6,6          | 59,8                          |
|                                     | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180/10       | 1,7              | 5,1         | 9,2          | 95,5                          |
|                                     | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ                                      | 150          | 19,6             | 11,4        | 16,9         | 243,0                         |
|                                     | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА                                                | 200          | 0,1              | 0,0         | 28,4         | 114,0                         |
|                                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                 | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102,0                         |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                   | 50           | 3,8              | 0,3         | 25,1         | 118,4                         |
| <b>Итого за обед</b>                |                                                                  | <b>700</b>   | <b>29,8</b>      | <b>20,2</b> | <b>107,4</b> | <b>732,7</b>                  |
|                                     |                                                                  |              |                  |             |              |                               |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                                    | 60           | 0,9              | 3,0         | 5,5          | 52,9                          |
|                                     | ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ                               | 150          | 10,2             | 11,9        | 24,4         | 245,6                         |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                          | 200          | 0,2              | 0,2         | 23,2         | 95,7                          |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                   | 55           | 4,1              | 0,3         | 26,8         | 126,3                         |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |                                                                  | <b>465</b>   | <b>15,4</b>      | <b>15,4</b> | <b>79,9</b>  | <b>520,5</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>               |                                                                  |              | <b>62,4</b>      | <b>46,7</b> | <b>279,4</b> | <b>1 788,2</b>                |

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.

Согласовано

*О.Н. Железнякова*  
 0.10.2026



Утверждаю:

ООО Алеко

Ковалева А.В.



## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------|------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                              |                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Неделя 2<br>Вариант 10       |                                                |              |                  |         |             |                               |
| Завтрак                      | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ               | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |
|                              | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                              | 150          | 15,3             | 18,9    | 2,9         | 249,4                         |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                  | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          |
|                              | БАТОН                                          | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131,0                         |
| Итого за завтрак             |                                                | 447          | 20,3             | 24,9    | 42,5        | 481,6                         |
|                              |                                                |              |                  |         |             |                               |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ                        | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |
| Итого за 2 завтрак           |                                                | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |
|                              |                                                |              |                  |         |             |                               |
| Обед                         | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                  | 50           | 0,4              | 0,1     | 1,3         | 7,0                           |
|                              | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 2,7              | 2,0     | 15,2        | 90,0                          |
|                              | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ              | 150          | 14,4             | 13,6    | 14,7        | 241,5                         |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                      | 200          | 0,0              | 0,0     | 15,5        | 61,9                          |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                               | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |
| Итого за обед                |                                                | 680          | 24,6             | 16,4    | 92,6        | 620,3                         |
|                              |                                                |              |                  |         |             |                               |
| Уплотненный полдник          | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ            | 70           | 11,6             | 15,2    | 11,0        | 234,5                         |
|                              | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)         | 150          | 8,1              | 5,6     | 36,9        | 234,4                         |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ                                  | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                | 470          | 23,6             | 21,1    | 82,8        | 626,7                         |
| Всего за день:               |                                                |              | 69,5             | 62,6    | 237,5       | 1 812,0                       |

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.



ООО Алеко  
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-му ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                              |                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Неделя 3<br>Вариант 11       |                                                  |              |                  |         |             |                               |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕННАЯ)                            | 180          | 6,6              | 3,2     | 33,6        | 189,6                         |
|                              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                       | 180          | 2,8              | 2,2     | 15,4        | 92,9                          |
|                              | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                               | 35/10        | 2,8              | 7,5     | 17,7        | 157,7                         |
| Итого за завтрак             |                                                  | 405          | 12,2             | 12,9    | 66,7        | 440,2                         |
|                              |                                                  |              |                  |         |             |                               |
| 2 Завтрак                    | ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ                     | 110          | 0,7              | 0,5     | 31,9        | 137,0                         |
| Итого за 2 завтрак           |                                                  | 110          | 0,7              | 0,5     | 31,9        | 137,0                         |
|                              |                                                  |              |                  |         |             |                               |
| Обед                         | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                  | 50           | 0,7              | 2,9     | 4,1         | 45,6                          |
|                              | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 2,1              | 4,5     | 9,1         | 85,7                          |
|                              | МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)        | 150          | 14,8             | 7,6     | 31,5        | 272,7                         |
|                              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                          | 200          | 0,2              | 0,2     | 23,2        | 95,7                          |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                 | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |
| Итого за обед                |                                                  | 670          | 24,2             | 15,8    | 109,2       | 696,4                         |
|                              |                                                  |              |                  |         |             |                               |
| Уплотненный полдник          | ИКРА МОРКОВНАЯ                                   | 60           | 1,3              | 3,0     | 6,6         | 59,8                          |
|                              | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ                       | 70           | 11,5             | 11,6    | 11,5        | 197,9                         |
|                              | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                | 150          | 3,1              | 4,6     | 21,4        | 143,9                         |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                    | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                  | 517          | 19,2             | 19,4    | 69,6        | 538,0                         |
| Всего за день:               |                                                  |              | 56,3             | 48,6    | 277,4       | 1 811,1                       |

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.

01.10.2026

Ковалева А.В.

*Лето-Весна*

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

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                                     |                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Неделя 3<br/>Вариант 12</b>      |                                                           |              |                  |             |              |                               |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)                                | 180          | 7,8              | 5,5         | 29,0         | 197,6                         |
|                                     | КАКАО С МОЛОКОМ                                           | 200          | 3,3              | 3,4         | 15,4         | 105,5                         |
|                                     | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                                      | 30/5/20      | 2,3              | 3,7         | 27,4         | 156,7                         |
| <b>Итого за завтрак</b>             |                                                           | <b>435</b>   | <b>13,4</b>      | <b>12,6</b> | <b>71,8</b>  | <b>459,8</b>                  |
|                                     |                                                           |              |                  |             |              |                               |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                              | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                          |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |                                                           | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>  | <b>83,4</b>                   |
|                                     |                                                           |              |                  |             |              |                               |
| <b>Обед</b>                         | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ                                           | 50           | 0,6              | 0,1         | 1,9          | 12,0                          |
|                                     | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 2,0              | 3,6         | 7,2          | 70,2                          |
|                                     | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ                     | 70           | 9,5              | 6,9         | 6,8          | 135,8                         |
|                                     | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                     | 130          | 2,5              | 3,5         | 20,6         | 128,3                         |
|                                     | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА                                         | 180          | 0,1              | 0,0         | 25,7         | 102,6                         |
|                                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                          | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102,0                         |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                            | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 46,0                          |
| <b>Итого за обед</b>                |                                                           | <b>680</b>   | <b>19,5</b>      | <b>14,5</b> | <b>92,4</b>  | <b>591,7</b>                  |
|                                     |                                                           |              |                  |             |              |                               |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ  | 150/50       | 27,7             | 19,9        | 31,4         | 429,7                         |
|                                     | КЕФИР                                                     | 200          | 5,6              | 4,9         | 7,8          | 102,8                         |
|                                     | БАТОН                                                     | 50           | 3,8              | 1,5         | 25,7         | 131,0                         |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |                                                           | <b>450</b>   | <b>37,1</b>      | <b>26,3</b> | <b>64,9</b>  | <b>663,5</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>               |                                                           |              | <b>71,0</b>      | <b>53,6</b> | <b>248,7</b> | <b>1 798,4</b>                |

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.

Согласовано Иванов О.Н. Иванова  
01.10.2026

Утверждаю: *Ю.А. Ковалев*

*Лето-Весна*

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                                     |                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Неделя 3<br/>Вариант 13</b>      |                                                     |              |                  |             |              |                               |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (КУКУРУЗНАЯ)                            | 180          | 5,5              | 2,6         | 33,9         | 201,6                         |
|                                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                          | 200          | 3,1              | 2,4         | 17,1         | 103,1                         |
|                                     | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                                | 30/5/20      | 2,3              | 3,7         | 27,4         | 156,7                         |
| <b>Итого за завтрак</b>             |                                                     | <b>435</b>   | <b>10,9</b>      | <b>8,7</b>  | <b>78,4</b>  | <b>461,4</b>                  |
|                                     |                                                     |              |                  |             |              |                               |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                        | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                          |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |                                                     | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>  | <b>83,4</b>                   |
|                                     |                                                     |              |                  |             |              |                               |
| <b>Обед</b>                         | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                       | 50           | 0,4              | 0,1         | 1,3          | 7,0                           |
|                                     | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 2,7              | 2,1         | 14,5         | 89,2                          |
|                                     | РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ                            | 70           | 7,1              | 2,4         | 4,8          | 69,5                          |
|                                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                   | 130          | 2,7              | 3,9         | 18,5         | 124,4                         |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                           | 180          | 0,0              | 0,0         | 14,0         | 55,8                          |
|                                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                    | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102,0                         |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          |
| <b>Итого за обед</b>                |                                                     | <b>700</b>   | <b>19,3</b>      | <b>9,1</b>  | <b>94,0</b>  | <b>542,1</b>                  |
|                                     |                                                     |              |                  |             |              |                               |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ                                    | 70/30        | 10,3             | 12,4        | 11,0         | 205,3                         |
|                                     | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)                | 150          | 3,9              | 3,9         | 39,7         | 214,1                         |
|                                     | ЧАЙ С САХАРОМ                                       | 190/10       | 0,1              | 0,0         | 9,8          | 39,4                          |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 50           | 3,8              | 0,3         | 25,1         | 118,4                         |
|                                     | МАННИК                                              | 40           | 2,5              | 3,5         | 20,1         | 121,2                         |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |                                                     | <b>540</b>   | <b>20,6</b>      | <b>20,1</b> | <b>105,7</b> | <b>698,4</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>               |                                                     |              | <b>51,8</b>      | <b>38,1</b> | <b>297,7</b> | <b>1 785,3</b>                |

\* 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.

Согласовано

№ 305

М.П. О.И. Ковалева

от 10.08.2026

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------|------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                              |                                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Неделя 3<br>Вариант 14       |                                                      |              |                  |         |             |                               |
| Завтрак                      | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                     | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |
|                              | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                    | 150          | 15,3             | 18,9    | 2,9         | 249,4                         |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ                                        | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          |
|                              | БАТОН                                                | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          |
| Итого за завтрак             |                                                      | 420          | 17,9             | 24,0    | 26,9        | 400,7                         |
|                              |                                                      |              |                  |         |             |                               |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ                              | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |
| Итого за 2 завтрак           |                                                      | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |
|                              |                                                      |              |                  |         |             |                               |
| Обед                         | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ                                      | 50           | 0,6              | 0,1     | 1,9         | 12,0                          |
|                              | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 2,0              | 3,7     | 8,8         | 78,5                          |
|                              | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                      | 140/30       | 12,8             | 12,3    | 12,0        | 217,4                         |
|                              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                              | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                     | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |
| Итого за обед                |                                                      | 670          | 21,9             | 16,7    | 84,2        | 585,4                         |
|                              |                                                      |              |                  |         |             |                               |
| Уплотненный полдник          | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ                                  | 70/30        | 11,5             | 13,1    | 8,3         | 203,3                         |
|                              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                 | 150          | 5,6              | 5,0     | 36,0        | 217,1                         |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                            | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |
|                              | НЕЖЕНКА                                              | 40           | 2,6              | 3,9     | 22,4        | 134,5                         |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                      | 520          | 23,5             | 22,3    | 105,8       | 729,1                         |
| Всего за день:               |                                                      |              | 64,3             | 63,2    | 236,5       | 1 798,6                       |

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 приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано

№ 305

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                              |                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Неделя 3<br>Вариант 15       |                                      |              |                  |         |             |                               |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)                 | 180          | 7,3              | 4,2     | 31,4        | 191,3                         |
|                              | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                       | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,4                          |
|                              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ           | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,1        | 103,1                         |
|                              | БАТОН                                | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          |
|                              | Итого за завтрак                     | 410          | 14,2             | 10,2    | 58,8        | 383,2                         |
|                              |                                      |              |                  |         |             |                               |
| 2 Завтрак                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)               | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |
| Итого за 2 завтрак           |                                      | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |
|                              |                                      |              |                  |         |             |                               |
| Обед                         | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                        | 50           | 0,4              | 0,1     | 1,3         | 7,0                           |
|                              | СУП С КРУПОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 2,2              | 1,9     | 12,9        | 78,0                          |
|                              | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ  | 70           | 11,6             | 15,2    | 11,0        | 234,5                         |
|                              | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                      | 130          | 2,9              | 4,9     | 12,5        | 106,9                         |
|                              | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА                    | 180          | 0,1              | 0,0     | 25,7        | 102,6                         |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                     | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |
|                              | Итого за обед                        | 650          | 19,8             | 22,5    | 80,0        | 610,1                         |
|                              |                                      |              |                  |         |             |                               |
| Уплотненный полдник          | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ     | 55           | 1,1              | 4,9     | 4,2         | 65,5                          |
|                              | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                        | 150          | 28,9             | 31,2    | 24,8        | 499,1                         |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                        | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |
|                              | ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ                   | 20           | 1,5              | 2,0     | 14,9        | 83,4                          |
| Итого за Уплотненный полдник |                                      | 452          | 34,0             | 38,3    | 69,0        | 760,7                         |
| Всего за день:               |                                      |              | 68,8             | 71,8    | 226,8       | 1 845,2                       |

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.

Согласовано *01.10.2020* *Д/С № 305*  
*Ильин О.И. Директор*  
 01.10.2020  
 Детский

Утверждаю:  

## Лето-Весна

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

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                                     |                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Неделя 4</b>                     |                                                           |              |                  |             |              |                               |
| <b>Вариант 16</b>                   |                                                           |              |                  |             |              |                               |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕННАЯ)                                     | 180          | 6,6              | 3,2         | 33,6         | 189,6                         |
|                                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                | 200          | 3,1              | 2,4         | 17,1         | 103,1                         |
|                                     | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                                      | 30/5/20      | 2,3              | 3,7         | 27,4         | 156,7                         |
|                                     | БАТОН                                                     | 50           | 3,8              | 1,5         | 25,7         | 131,0                         |
| <b>Итого за завтрак</b>             |                                                           | <b>485</b>   | <b>15,8</b>      | <b>10,8</b> | <b>103,8</b> | <b>580,4</b>                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                                    | 200          | 0,8              | 0,8         | 19,0         | 91,2                          |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |                                                           | <b>200</b>   | <b>0,8</b>       | <b>0,8</b>  | <b>19,0</b>  | <b>91,2</b>                   |
| <b>Обед</b>                         | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                             | 50           | 0,4              | 0,1         | 1,3          | 7,0                           |
|                                     | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 2,0              | 3,6         | 7,2          | 70,2                          |
|                                     | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                             | 70           | 11,8             | 6,6         | 3,1          | 122,6                         |
|                                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                         | 130          | 2,7              | 3,9         | 18,5         | 124,4                         |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                                 | 180          | 0,0              | 0,0         | 14,0         | 55,8                          |
|                                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                          | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102,0                         |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                            | 50           | 3,8              | 0,3         | 25,1         | 118,4                         |
| <b>Итого за обед</b>                |                                                           | <b>710</b>   | <b>24,0</b>      | <b>14,9</b> | <b>90,0</b>  | <b>599,9</b>                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ                        | 160          | 10,9             | 12,7        | 26,0         | 262,0                         |
|                                     | ЧАЙ С САХАРОМ                                             | 190/10       | 0,1              | 0,0         | 9,8          | 39,4                          |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                            | 50           | 3,8              | 0,3         | 25,1         | 118,4                         |
|                                     | МАННИК                                                    | 40           | 2,5              | 3,5         | 20,1         | 121,2                         |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |                                                           | <b>450</b>   | <b>17,3</b>      | <b>16,5</b> | <b>81,0</b>  | <b>541,0</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>               |                                                           |              | <b>57,9</b>      | <b>43,0</b> | <b>293,8</b> | <b>1 812,5</b>                |

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.

Согласовано Ильин О.Н. Заместитель директора  
01.10.2026

Утверждаю:  КОБ/

*Лето-Весна*

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

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                                     |                                                          |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Неделя 4</b>                     |                                                          |              |                  |             |              |                               |
| <b>Вариант 17</b>                   |                                                          |              |                  |             |              |                               |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ)                           | 180          | 2,7              | 7,2         | 28,4         | 196,2                         |
|                                     | ЧАЙ С САХАРОМ                                            | 190/10       | 0,1              | 0,0         | 9,8          | 39,4                          |
|                                     | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                        | 30/5/10      | 4,4              | 6,7         | 14,6         | 141,6                         |
| <b>Итого за завтрак</b>             |                                                          | <b>425</b>   | <b>7,2</b>       | <b>13,9</b> | <b>52,8</b>  | <b>377,2</b>                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                             | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                          |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |                                                          | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>  | <b>83,4</b>                   |
| <b>Обед</b>                         | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                            | 50           | 0,8              | 2,4         | 4,5          | 44,1                          |
|                                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ                         | 180          | 6,6              | 6,3         | 12,8         | 134,6                         |
|                                     | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ                                      | 70/30        | 11,5             | 13,1        | 8,3          | 203,3                         |
|                                     | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                     | 130          | 4,9              | 4,4         | 31,1         | 188,4                         |
|                                     | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА                                        | 180          | 0,1              | 0,0         | 25,7         | 102,6                         |
|                                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                         | 40           | 2,6              | 0,4         | 17,0         | 81,6                          |
| <b>Итого за обед</b>                |                                                          | <b>680</b>   | <b>26,5</b>      | <b>26,6</b> | <b>99,4</b>  | <b>754,6</b>                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 150/60       | 28,1             | 21,3        | 30,1         | 439,7                         |
|                                     | КЕФИР                                                    | 200          | 5,6              | 4,9         | 7,8          | 102,8                         |
|                                     | БАТОН                                                    | 40           | 3,0              | 1,2         | 20,6         | 104,8                         |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |                                                          | <b>450</b>   | <b>36,7</b>      | <b>27,4</b> | <b>58,5</b>  | <b>647,3</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>               |                                                          |              | <b>71,4</b>      | <b>68,1</b> | <b>230,3</b> | <b>1 862,5</b>                |

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.

Согласовано

М.П. Д/С № 305  
М.П. Д/С № 305  
М.П. Д/С № 305М.П. Д/С № 305  
М.П. Д/С № 305

Утверждаю:

ООО Алеко  
Ковалева А.В.

## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                              |                                                        |              | 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                         |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ                                          | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          |
|                              | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                         | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,4                          |
| 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                          |
|                              | СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ                                | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |
| 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                          |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 4,7              | 3,9     | 13,6        | 110,3                         |
|                              | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                          | 150          | 28,9             | 31,2    | 24,8        | 499,1                         |
|                              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          |
|                              | 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          | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ                                       | 70/30        | 10,3             | 12,4    | 11,0        | 205,3                         |
|                              | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                      | 150          | 3,1              | 4,6     | 21,4        | 143,9                         |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                          | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                        | 467          | 15,1             | 17,1    | 52,1        | 436,9                         |
| Всего за день:               |                                                        |              | 66,9             | 65,8    | 227,7       | 1 796,7                       |

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 приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

**Согласовано**

*М.В. Мещерякова*

*01.10.2026*

Детский сад № 305  
г. Москва

Утверждаю: ООО Алеко  
Ковалева А.В.

Ковалева А.В.

## Лето-Весна

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

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------------|------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                                     |                                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Неделя 4</b>                     |                                                |              |                  |             |              |                               |
| <b>Вариант 19</b>                   |                                                |              |                  |             |              |                               |
| <b>Завтрак</b>                      | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ               | 50           | 1,0              | 4,5         | 3,9          | 59,5                          |
|                                     | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                              | 150          | 15,3             | 18,9        | 2,9          | 249,4                         |
|                                     | КАКАО С МОЛОКОМ                                | 180          | 3,0              | 3,0         | 13,9         | 95,0                          |
|                                     | БАТОН                                          | 30           | 2,3              | 0,9         | 15,4         | 78,6                          |
| <b>Итого за завтрак</b>             |                                                | <b>410</b>   | <b>21,6</b>      | <b>27,3</b> | <b>36,1</b>  | <b>482,5</b>                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ                        | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                          |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |                                                | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>  | <b>83,4</b>                   |
| <b>Обед</b>                         | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                  | 50           | 0,4              | 0,1         | 1,3          | 7,0                           |
|                                     | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 2,7              | 2,0         | 15,2         | 90,0                          |
|                                     | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ              | 150          | 14,4             | 13,6        | 14,7         | 241,5                         |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                      | 200          | 0,0              | 0,0         | 15,5         | 61,9                          |
|                                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                               | 40           | 2,6              | 0,4         | 17,0         | 81,6                          |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 46,0                          |
| <b>Итого за обед</b>                |                                                | <b>640</b>   | <b>21,6</b>      | <b>16,2</b> | <b>73,0</b>  | <b>527,5</b>                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ РУБЛЕННЫЕ            | 70           | 11,6             | 15,2        | 11,0         | 234,5                         |
|                                     | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)         | 150          | 8,1              | 5,6         | 36,9         | 234,4                         |
|                                     | ЧАЙ С САХАРОМ                                  | 190/10       | 0,1              | 0,0         | 9,8          | 39,4                          |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 50           | 3,8              | 0,3         | 25,1         | 118,4                         |
|                                     | ПЕЧЕНЬЕ                                        | 20           | 1,5              | 2,0         | 14,9         | 83,4                          |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> |                                                | <b>490</b>   | <b>25,1</b>      | <b>23,1</b> | <b>97,7</b>  | <b>710,1</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>               |                                                |              | <b>69,3</b>      | <b>66,8</b> | <b>226,4</b> | <b>1 803,5</b>                |

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.

Согласовано

ИИИТ О.Н. Плещинская  
01.10.2026



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------|------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                              |                                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Неделя 4<br>Вариант 20       |                                                      |              |                  |         |             |                               |
| Завтрак                      | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ        | 180          | 3,8              | 3,2     | 20,5        | 125,8                         |
|                              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                           | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,1        | 103,1                         |
|                              | БАТОН                                                | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131,0                         |
| Итого за завтрак             |                                                      | 430          | 10,7             | 7,1     | 63,3        | 359,9                         |
|                              |                                                      |              |                  |         |             |                               |
| 2 Завтрак                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                               | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |
| Итого за 2 завтрак           |                                                      | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |
|                              |                                                      |              |                  |         |             |                               |
| Обед                         | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                     | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |
|                              | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 2,0              | 3,7     | 8,8         | 78,5                          |
|                              | КОТЛЕТЫ С КРУПОЙ                                     | 70           | 9,4              | 9,7     | 13,0        | 164,8                         |
|                              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                 | 130          | 4,9              | 4,4     | 31,1        | 188,4                         |
|                              | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА                                    | 180          | 0,1              | 0,0     | 25,7        | 102,6                         |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                     | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |
|                              | Итого за обед                                        |              | 690              | 23,1    | 22,9        | 119,6                         |
|                              |                                                      |              |                  |         |             |                               |
| Уплотненный полдник          | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ                                      | 50           | 0,6              | 0,1     | 1,9         | 12,0                          |
|                              | ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ   | 140/50       | 12,2             | 13,8    | 23,5        | 290,3                         |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ                                        | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |
|                              | ЛАКОМКА                                              | 40           | 3,0              | 3,5     | 24,8        | 124,9                         |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                      | 530          | 19,7             | 17,7    | 85,1        | 585,0                         |
| Всего за день:               |                                                      |              | 54,3             | 48,5    | 287,0       | 1 806,2                       |

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.