

Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко  
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-м ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 1        | Завтрак                        |              |                                               |         |             |                               |       |         |
|                              |                                |              | 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   |
|                              | Итого за завтрак               |              |                                               | 440     | 14,7        | 9,5                           | 76,7  | 472,1   |
|                              | 2 Завтрак                      |              |                                               |         |             |                               |       |         |
|                              | Итого за 2 завтрак             |              |                                               | 200     | 1,0         | 0,2                           | 19,6  | 83,4    |
|                              |                                |              | 200                                           | 1,0     | 0,2         | 19,6                          | 83,4  |         |
|                              | Обед                           |              |                                               |         |             |                               |       |         |
|                              |                                |              | 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    |
| Итого за обед                |                                |              |                                               | 650     | 27,7        | 21,8                          | 89,9  | 673,1   |
| Уплотненный полдник          |                                |              |                                               |         |             |                               |       |         |
|                              |                                |              | 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   |
| Итого за Уплотненный полдник |                                |              |                                               | 510     | 20,0        | 20,2                          | 79,0  | 588,9   |
| Всего за день:               |                                |              |                                               |         | 63,4        | 51,7                          | 265,2 | 1 817,5 |
| Ответственное лицо           |                                |              |                                               |         |             |                               |       |         |

Ответственное лицо

|                                                                                                                                                                                                                                                     |      |      |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|---------|
| Ответственное лицо                                                                                                                                                                                                                                  |      |      |         |
| * Согласно СанПиН 2.3/2.4.4.282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции. | 63,4 | 51,7 | 1 817,5 |

Согласовано



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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                          |
|                              |                                                                     | 400          | 1,8              | 1,0     | 38,6        | 174,6                         |
|                              | Обед                                                                |              |                  |         |             |                               |
| Итого за 2 завтрак           | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                                     | 50           | 0,7              | 2,9     | 4,1         | 45,5                          |
|                              | 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        | 607,7                         |
| 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 приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано

Утверждаю: 

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-МИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

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 3                                                                                                                                          |                                                                  |                                      |                  |         |             |                               |       |
| Завтрак                                                                                                                                                        | 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                          |       |
| Итого за завтрак                                                                                                                                               |                                                                  | 455                                  | 15,7             | 10,9    | 51,9        | 366,9                         |       |
| 2 Завтрак                                                                                                                                                      | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                                     |                                      |                  |         |             |                               |       |
| Итого за 2 завтрак                                                                                                                                             |                                                                  | 200                                  | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |       |
|                                                                                                                                                                |                                                                  | 200                                  | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |       |
| Обед                                                                                                                                                           | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                                  | 50                                   | 0,4              | 0,1     | 0,9         | 6,5                           |       |
|                                                                                                                                                                | 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 ПЕЧЕНЬЮ (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                          |       |
|                                                                                                                                                                | Итого за обед                                                    | 657                                  | 17,2             | 12,6    | 77,5        | 512,1                         |       |
|                                                                                                                                                                | Уплотненный полдник                                              | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)  | 60               | 1,0     | 1,9         | 6,2                           | 47,8  |
|                                                                                                                                                                |                                                                  | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ 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                         |       |
| Итого за Уплотненный полдник                                                                                                                                   |                                                                  | 540                                  | 25,0             | 25,5    | 123,2       | 819,4                         |       |
| Всего за день                                                                                                                                                  | Всего за день                                                    |                                      |                  |         |             |                               |       |
| Согласно СанПиН 2.3/2.4.4.282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное-меню-основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей |                                                                  |                                      | 58,9             | 49,2    | 272,2       | 1781,8                        |       |
| ОТВЕТСТВЕННАЯ ЛИЦА                                                                                                                                             | ОТВЕТСТВЕННАЯ ЛИЦА                                               |                                      |                  |         |             |                               |       |

Согласовано

*Маслова*

*С.С. Маслова*

ЕЖЕ

для детей дошкольного

НТВЕРЖДАЮ: ООО Алеко  
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-м ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименования блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                              |                                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Неделя 1<br>Вариант 4        |                                                             |              |                  |         |             |                               |
| Завтрак                      | 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                         |
| Итого за завтрак             |                                                             | 437          | 13,2             | 11,3    | 63,1        | 413,6                         |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                                |              |                  |         |             |                               |
| Итого за 2 завтрак           |                                                             | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |
|                              |                                                             | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |
| Обед                         | 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                         |
|                              | ТЕФЕЛИ 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                          |
|                              | Итого за обед                                               | 770          | 26,1             | 23,2    | 125,6       | 832,4                         |
| Уплотненный полдник          | КОТЛЕТА РУБЕЛЕНАЯ 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                         |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                             | 450          | 18,1             | 15,8    | 64,9        | 480,1                         |
| Всего за день:               |                                                             |              | 58,4             | 50,5    | 273,2       | 1 809,5                       |
| Ответственное лицо           |                                                             |              |                  |         |             |                               |

Ответственное лицо \_\_\_\_\_

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

Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко  
Ковалева А.В.



12 № 1200

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

Согласовано



Утверждаю: ООО Алеко  
Ковалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

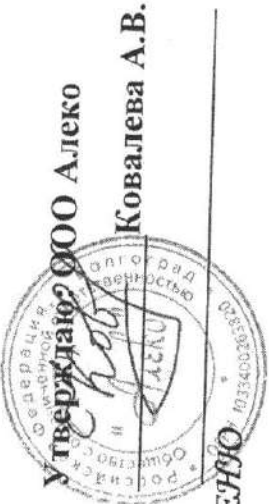
Зима-Осень

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 |                               |
| 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                         |
| Итого за Уплотненный полдник | МАННИК                                              | 40           | 2,5              | 3,5     | 20,1        | 121,2                         |
|                              |                                                     | 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 указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 |                               |
| 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                                                               | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |
| Итого за завтрак             |                                                                     | 430          | 18,7             | 24,3    | 32,0        | 426,9                         |
| 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                         | 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                          |
| Итого за обед                | Хлеб пеклеванный                                                    | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |
|                              |                                                                     | 600          | 24,9             | 16,8    | 86,7        | 619,0                         |
| Уплотненный полдник          | Запеканка из творога с морковью с соусом молочным сладким с ванилью | 150/50       | 19,1             | 18,1    | 39,7        | 404,3                         |
|                              | Молоко кипяченое                                                    | 200          | 5,8              | 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                          |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                                     | 450          | 28,5             | 25,2    | 79,0        | 663,5                         |
| Всего за день:               |                                                                     |              | 73,1             | 66,5    | 217,3       | 1 792,8                       |
| Ответственное лицо           |                                                                     |              |                  |         |             |                               |

\* Согласно СанПин 2.3/2.4.4782-26 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

*М.О. [подпись]*

*В.С. [подпись]*

ЕЖ

для доставки

Утверждаю: 000 Алеко  
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-му ДНЕВНОЕ МЕСЯЦ

## Зима-Осень

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

Горюхи у укладирования

| Прием пищи                                                                                                              | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции             | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------|
|                                                                                                                         |                                                             |                          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |       |
| Неделя 2<br>Вариант 8                                                                                                   | Завтрак                                                     |                          |                  |         |             |                               |       |
|                                                                                                                         |                                                             | 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  |
|                                                                                                                         | Итого за завтрак                                            | 10                       | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,4                          | 356,0 |
|                                                                                                                         | 2 Завтрак                                                   | 420                      | 10,2             | 6,5     | 59,1        |                               |       |
|                                                                                                                         | Итого за 2 завтрак                                          |                          |                  |         |             |                               |       |
|                                                                                                                         | Обед                                                        |                          |                  |         |             |                               |       |
|                                                                                                                         |                                                             | 200                      | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |       |
|                                                                                                                         |                                                             | 200                      | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |       |
|                                                                                                                         | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                             | 50                       | 0,4              | 0,1     | 0,8         | 6,5                           |       |
|                                                                                                                         | 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 СУШЕННЫХ ФРУКТОВ                                  | 200                      | 0,0              | 0,0     | 15,5        | 61,9                          |       |
|                                                                                                                         | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                             | 50                       | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |       |
|                                                                                                                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 40                       | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |       |
|                                                                                                                         | Итого за обед                                               | 720                      | 23,8             | 19,2    | 96,8        | 647,1                         |       |
|                                                                                                                         | Уплотненный полдник                                         |                          |                  |         |             |                               |       |
|                                                                                                                         |                                                             | 50                       | 0,6              | 0,0     | 1,2         | 6,8                           |       |
|                                                                                                                         | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ                                           | 150                      | 28,9             | 31,2    | 24,8        | 499,1                         |       |
|                                                                                                                         | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                               | 180/10/7                 | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          |       |
|                                                                                                                         | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                               | 20                       | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |       |
|                                                                                                                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 40                       | 2,6              | 3,9     | 22,4        | 134,5                         |       |
|                                                                                                                         | НЕЖЕНКА                                                     | 457                      | 33,8             | 35,2    | 68,1        | 728,1                         |       |
|                                                                                                                         | Итого за Уплотненный полдник                                |                          |                  |         |             |                               |       |
|                                                                                                                         | Всего за день:                                              |                          | 68,6             | 61,7    | 243,0       | 1 822,4                       |       |
| Обеспечение питания 3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организационного) питания |                                                             |                          |                  |         |             |                               |       |
| наименования приема пищи, наименования блюд                                                                             |                                                             |                          |                  |         |             |                               |       |

1000000

Областное государственное учреждение «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Алтай»

содержания, массы порции, калорийности порции.

**Согласовано**

*Мухомова*

*Сергей Сергеевич*

Детский сад № 21  
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка - детский сад № 21»  
Городской округ Щелковский Московской области

ЕЖ

для детей дошкольного

Утверждаю: ООО Алеко  
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 9        |                                                                  |                            |                  |         |             |                               |       |
|                              | Завтрак                                                          |                            |                  |         |             |                               |       |
|                              |                                                                  | 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 |
|                              | Итого за завтрак                                                 | 10                         | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,4                          |       |
|                              |                                                                  | 420                        | 16,2             | 10,9    | 72,5        | 451,6                         |       |
| 2 Завтрак                    |                                                                  |                            |                  |         |             |                               |       |
|                              | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                                     | 200                        | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |       |
|                              | Итого за 2 завтрак                                               | 200                        | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |       |
| Обед                         |                                                                  |                            |                  |         |             |                               |       |
|                              | 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                         |       |
| Итого за обед                |                                                                  | 700                        | 29,8             | 20,2    | 107,4       | 732,7                         |       |
| Уплотненный полдник          |                                                                  |                            |                  |         |             |                               |       |
|                              | 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                         |       |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                                  | 465                        | 15,4             | 15,4    | 79,9        | 520,5                         |       |
| Всего за день:               |                                                                  |                            | 62,4             | 46,7    | 279,4       | 1 788,2                       |       |
| Ответственное лицо           |                                                                  |                            |                  |         |             |                               |       |

|                                                                                                                                                                                                                                                              |      |      |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|---------|
| 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. | 62,4 | 46,7 | 1 788,2 |

Согласовано

*М.В. Смирнова*

ЕЖЕ

для детей дошкольного

Утверждаю: 000 Алеко  
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-м ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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           |                                                |                                    |                  |         |             |                               |
| 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 соленый                                 | 50                                 | 0,4              | 0,1     | 0,9         | 6,5                           |
|                    | Суп с макаронными изделиями на курином бульоне | 180                                | 2,7              | 2,0     | 15,2        | 90,0                          |
|                    | Птица, тушеная 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 пеклеваный                                | 50                                 | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |
|                    | Хлеб пшеничный                                 | 50                                 | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |
|                    | Итого за обед                                  | 680                                | 24,5             | 16,4    | 92,5        | 620,3                         |
|                    | Уплотненный полдник                            | Котлеты, биточки, шницели рубленые | 70               | 11,6    | 15,2        | 11,0                          |
|                    | 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             | 82,6    | 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 приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

[illegible]

Ковалева А.В.

ТЕХЕДНЕБНОЕ 20-му ДНЕБНОЕ МЕСЕЦО

Зима-Осень

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<br>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, ФАШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ                      |              |                  |         |             |                               |
|                                   |                                                  | 110          | 0,7              | 0,5     | 31,9        | 137,0                         |
| Обед                              |                                                  | 110          | 0,7              | 0,5     | 31,9        | 137,0                         |
|                                   | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                  |              |                  |         |             |                               |
|                                   | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 50           | 0,7              | 2,9     | 4,1         | 45,6                          |
|                                   | МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)        | 180          | 2,1              | 4,5     | 9,1         | 85,7                          |
|                                   | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                          | 150          | 14,8             | 7,6     | 31,5        | 272,7                         |
|                                   | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                 | 200          | 0,2              | 0,2     | 23,2        | 95,7                          |
|                                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |
| Итого за обед                     |                                                  | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |
| Уплотненный полдник               | ИКРА МОРКОВНАЯ                                   | 670          | 24,2             | 15,8    | 109,2       | 696,4                         |
|                                   | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ                       | 60           | 1,3              | 3,0     | 6,6         | 59,8                          |
|                                   | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                | 70           | 11,5             | 11,6    | 11,5        | 197,9                         |
|                                   | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                    | 150          | 3,1              | 4,6     | 21,4        | 143,9                         |
|                                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          |
|                                   |                                                  | 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       | 1811,6                        |
| Ответственное лицо                |                                                  |              |                  |         |             |                               |

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

Согласовано

*В.В. Виноградов*

ЕЖЕ

для детей дошкольного

**Утверждаю: ООО Алеко**

**Ковалева А.В.**

**Итого**

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

Зима-Осень

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                        |                                                           |              |                  |         |             |                               |
| Вариант 12                      |                                                           |              |                  |         |             |                               |
| Завтрак                         | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)                                | 180          | 7,8              | 5,5     | 29,0        | 197,6                         |
|                                 | КАКАО С МОЛОКОМ                                           | 200          | 3,3              | 3,4     | 15,4        | 105,5                         |
| Итого за завтрак                | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ                           | 30/5/20      | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 156,7                         |
|                                 |                                                           | 435          | 13,4             | 12,6    | 71,8        | 459,8                         |
| 2 Завтрак                       | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                              |              |                  |         |             |                               |
| Итого за 2 завтрак              |                                                           | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |
|                                 |                                                           | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |
| Обед                            | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ                                         |              |                  |         |             |                               |
|                                 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 50           | 0,6              | 0,0     | 1,2         | 6,8                           |
|                                 | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ                     | 180          | 2,0              | 3,6     | 7,2         | 70,2                          |
|                                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                     | 70           | 9,5              | 6,9     | 6,8         | 135,8                         |
|                                 | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА                                         | 130          | 2,5              | 3,5     | 20,6        | 128,3                         |
|                                 | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                          | 180          | 0,1              | 0,0     | 25,7        | 102,6                         |
|                                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                            | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |
| Итого за обед                   |                                                           | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |
|                                 |                                                           | 680          | 19,5             | 14,5    | 92,4        | 591,7                         |
| Уплотненный полдник             | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ  |              |                  |         |             |                               |
|                                 | КЕФИР                                                     | 150/50       | 27,7             | 19,9    | 31,4        | 429,7                         |
|                                 | БАТОН                                                     | 200          | 5,6              | 4,9     | 7,8         | 102,8                         |
| Итого за 7 плотных приемов пищи |                                                           | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131,0                         |
| Всего за день:                  |                                                           | 450          | 37,1             | 26,3    | 64,9        | 663,5                         |
| Ответственное лицо              |                                                           |              | 71,0             | 53,6    | 248,7       | 1798,4                        |

\* 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, наименования порции, калорийности порции.

Согласовано

*М.А. Сидорова*

*С.А. Сидорова*

ЕЖ

для детей дошкольного

Утверждено: 0000 Алеко  
# 0000 Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-м ДНЕВНОЕ МЕТОД

# Зима-Осень

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

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименования блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |       |
|------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------|
|                              |                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |       |
| Неделя 3<br>Вариант 13       |                                                     |              |                  |         |             |                               |       |
|                              | Завтрак                                             |              |                  |         |             |                               |       |
|                              | 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                         |       |
| Итого за завтрак             | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                                | 30/5/20      | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 156,7                         |       |
|                              |                                                     | 435          | 10,9             | 8,7     | 78,4        | 461,4                         |       |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                        |              |                  |         |             |                               |       |
| Итого за 2 завтрак           |                                                     | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |       |
|                              |                                                     | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |       |
| Обед                         |                                                     |              |                  |         |             |                               |       |
|                              | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                     | 50           | 0,4              | 0,1     | 0,9         | 6,5                           |       |
|                              | 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                          |       |
|                              | Итого за обед                                       |              | 700              | 19,3    | 9,1         | 94,0                          | 542,1 |
|                              |                                                     |              |                  |         |             |                               |       |
| Уплотненный полдник          | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ                                    |              |                  |         |             |                               |       |
|                              | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)                | 70/30        | 10,3             | 12,4    | 11,0        | 205,3                         |       |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ                                       | 150          | 3,9              | 3,9     | 39,7        | 214,1                         |       |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          |       |
|                              | МАННИК                                              | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |       |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                     | 40           | 2,5              | 3,5     | 20,1        | 121,2                         |       |
| Всего за день:               |                                                     | 540          | 20,6             | 20,1    | 105,7       | 698,4                         |       |
| Ответственное лицо           |                                                     |              | 51,8             | 38,1    | 297,7       | 1785,3                        |       |

Ответственное лицо

|                    |      |       |         |
|--------------------|------|-------|---------|
| Ответственное лицо | 36,1 | 297,7 | 1 785,3 |
|--------------------|------|-------|---------|

\* Согласно СанПиН 2.3/2.4.4.282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано



Утверждаю: ООО Алеко  
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
Зима-Осень  
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 |                               |
| Завтрак<br>Неделя 3<br>Вариант 14 | ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                     | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9                           |
|                                   | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                    | 150          | 15,3             | 18,9    | 2,9                           |
|                                   | ЧАЙ С САХАРОМ                                        | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8                           |
|                                   | БАТОН                                                | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3                          |
|                                   | Итого за завтрак                                     | 420          | 17,9             | 24,0    | 26,9                          |
| 2 Завтрак                         | СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ                              | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6                          |
| Итого за 2 завтрак                |                                                      | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6                          |
| Обед                              | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ                                    | 50           | 0,6              | 0,0     | 1,2                           |
|                                   | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 2,0              | 3,7     | 8,8                           |
|                                   | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                      | 140/30       | 12,8             | 12,3    | 12,0                          |
|                                   | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                              | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9                          |
|                                   | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                     | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2                          |
| Итого за обед                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1                          |
|                                   |                                                      | 670          | 21,9             | 16,7    | 84,2                          |
| Уплотненный полдник               | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ                                  | 70/30        | 11,5             | 13,1    | 8,3                           |
|                                   | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                 | 150          | 5,6              | 5,0     | 36,0                          |
|                                   | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                            | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0                          |
|                                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1                          |
|                                   | НЕЖЕНКА                                              | 40           | 2,6              | 3,9     | 22,4                          |
| Итого за Уплотненный полдник      |                                                      | 520          | 23,5             | 22,3    | 105,8                         |
| Всего за день:                    |                                                      |              | 64,3             | 63,2    | 236,5                         |
| Итого за день:                    |                                                      |              |                  |         | 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

*Мочалова*  
*Смирнова*



Утверждаю: ООО Алеко

*Смирнова* Ковалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 |                               |
| 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 СОЛЕННЫЙ                       | 50           | 0,4              | 0,1     | 0,9         | 6,5                           |
|                              | СУП С КРУПНОЙ 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        | 493,1                         |
|                              | 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                          |
| Итого за Уплотненный полдник | ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ                    | 20           | 1,5              | 2,0     | 14,9        | 83,4                          |
|                              | Итого за 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 приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

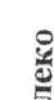
Согласовано

*В.И. Мещеряков*

*В.И. Мещеряков*

Е

для детей дошкольного

Утверждаю:  **Алеко Ковалева А.В.**

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 16       | Завтрак                                                   |                            |                  |         |             |                               |       |
|                              |                                                           | 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 |
|                              | Итого за завтрак                                          |                            | 485              | 15,8    | 10,8        | 103,8                         | 580,4 |
|                              | 2 Завтрак                                                 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)     |                  |         |             |                               |       |
|                              | Итого за 2 завтрак                                        |                            | 200              | 0,8     | 0,8         | 19,0                          | 91,2  |
|                              |                                                           |                            | 200              | 0,8     | 0,8         | 19,0                          | 91,2  |
|                              | Обед                                                      |                            |                  |         |             |                               |       |
|                              | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                           | 50                         | 0,4              | 0,1     | 0,9         | 6,5                           |       |
|                              | 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                                 | 150                        | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          |       |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                           | 50                         | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |       |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                            | 50                         | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |       |
| Итого за обед                |                                                           | 710                        | 24,0             | 14,9    | 90,0        | 599,9                         |       |
| Уплотненный полдник          | ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ                        |                            |                  |         |             |                               |       |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ                                             | 160                        | 10,9             | 12,7    | 26,0        | 262,0                         |       |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                            | 190/10                     | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          |       |
|                              | МАНИК                                                     | 50                         | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |       |
|                              |                                                           | 40                         | 2,5              | 3,5     | 20,1        | 121,2                         |       |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                           | 450                        | 17,3             | 16,5    | 81,0        | 541,0                         |       |
| Всего за день:               |                                                           |                            | 57,9             | 43,0    | 293,8       | 1 812,5                       |       |
| Ответственное лицо           |                                                           |                            |                  |         |             |                               |       |

Ответственное лицо

|                                                                                                                                                                                                                                                              |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Собственное лицо                                                                                                                                                                                                                                             | 1 812,5 |
| * 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. | 293,8   |
|                                                                                                                                                                                                                                                              | 43,0    |

**Согласовано**

*Wesley*  
*Wesley*

Утверждаю: ООО Алеко  
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ми ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 17       |                                                          |              |                  |         |             |                               |
| Завтрак                      | 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                          |
| Итого за завтрак             | БУТЕРБРОД с сыром                                        | 30/5/10      | 4,4              | 6,7     | 14,6        | 141,6                         |
| 2 Завтрак                    | СОК яблочный                                             | 425          | 7,2              | 13,9    | 52,8        | 377,2                         |
| Итого за 2 завтрак           |                                                          |              |                  |         |             |                               |
| Обед                         | САЛАТ из белокочанной капусты                            | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |
|                              | СУП картофельный с мясным фаршем                         | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |
|                              | ФРИКАДЕЛЬКИ в соусе                                      | 50           | 0,8              | 2,4     | 4,5         | 44,1                          |
|                              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ отварные с маслом                     | 180          | 6,6              | 6,3     | 12,8        | 134,6                         |
|                              | КИСЕЛЬ из повидла                                        | 70/30        | 11,5             | 13,1    | 8,3         | 203,3                         |
|                              | ХЛЕБ пеклеваный                                          | 130          | 4,9              | 4,4     | 31,1        | 188,4                         |
| Итого за обед                |                                                          | 180          | 0,1              | 0,0     | 25,7        | 102,6                         |
|                              |                                                          | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |
| Уплотненный полдник          | ЗАПЕКАНКА из творога с соусом молочным сладким с ванилью | 680          | 26,5             | 26,6    | 99,4        | 754,6                         |
|                              | КЕФИР                                                    | 150/60       | 28,1             | 21,3    | 30,1        | 439,7                         |
|                              | БАТОН                                                    | 200          | 5,6              | 4,9     | 7,8         | 102,8                         |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                          | 40           | 3,0              | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |
| Всего за день:               |                                                          | 450          | 36,7             | 27,4    | 58,5        | 647,3                         |
| Ответственное лицо           |                                                          | 71,4         | 68,1             | 230,3   |             | 1 862,5                       |

\* 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.А. Саватская*

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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                                                |              |                  |         |             |                               |
|                              |                                                        |              |                  |         |             |                               |
|                              |                                                        |              |                  |         |             |                               |
|                              |                                                        |              |                  |         |             |                               |
|                              |                                                        |              |                  |         |             |                               |
| Итого за 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 (ПОРЦИЙМИ)                                         | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 35,4                          |
|                              | 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                          |
|                              |                                                        | 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        | 85,0                          |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                        | 30           | 2,0              | 0,3     | 12,7        | 61,2                          |
| Итого за обед                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |
|                              |                                                        | 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                          |
|                              |                                                        | 467          | 15,1             | 17,1    | 52,1        | 436,9                         |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                        |              |                  |         |             |                               |
|                              |                                                        |              |                  |         |             |                               |
| 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 (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

**Согласовано**

*[Подпись]*

*[Подпись]*

Е.

для детей дошкольного возраста

Утверждаю: ООО Алеко

*А.В. Ковалева*

ООО Алеко

08.09.2020

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-м ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 19       | Завтрак                        |                                                |                  |         |             |                               |       |
|                              |                                | 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  |
|                              | Итого за завтрак               | 410                                            | 21,6             | 27,3    | 36,1        | 482,5                         |       |
| 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 СОЛЕНЫЙ                                 | 50               | 0,4     | 0,1         | 0,9                           | 6,5   |
|                              |                                | 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 ПЕКЛЕВАНЫЙ                                | 40               | 2,6     | 0,4         | 17,0                          | 81,6  |
|                              |                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 20               | 1,5     | 0,1         | 9,7                           | 46,0  |
|                              |                                | Итого за обед                                  | 640              | 21,6    | 16,2        | 73,0                          | 527,5 |
| Уплотненный полдник          |                                |                                                |                  |         |             |                               |       |
|                              |                                | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛ 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 |                                |                                                |                  |         |             |                               |       |
|                              |                                | ПЕЧЕНЬЕ                                        | 20               | 1,5     | 2,0         | 14,9                          | 83,4  |
|                              |                                | Итого за полдник                               | 490              | 25,1    | 23,1        | 97,7                          | 710,1 |
| Всего за день:               |                                |                                                | 69,3             | 66,8    | 226,4       | 1803,5                        |       |
| 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**

*[Подпись]*

*[Подпись]*

**УЖ**

**для детей дошкольного**

Утверждаю: ООО Алеко

**Ковалева А.В.**

ЭКСПЕРИМЕНТ 20-му ДИСТРИКТНОМУ МЕТРО

Зима-Осень

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                     |                                                      |              |                  |         |             |                               |
| 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)                               |              |                  |         |             |                               |
| Итого за 2 завтрак           |                                                      | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |
|                              |                                                      | 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 КРУПНОЙ                                    | 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       | 770,1                         |
| Уплотненный полдник          | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ                                    |              |                  |         |             |                               |
|                              | ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ   | 50           | 0,6              | 0,0     | 1,2         | 6,8                           |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ                                        | 140/50       | 12,2             | 13,8    | 23,5        | 290,3                         |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          |
|                              | ЛАКОМКА                                              | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |
|                              |                                                      | 40           | 3,0              | 3,5     | 24,8        | 124,9                         |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                      | 530          | 19,7             | 17,6    | 84,4        | 579,8                         |
| Всего за день:               |                                                      |              | 54,3             | 48,4    | 286,3       | 1801,0                        |
| Ответственное лицо           |                                                      |              |                  |         |             |                               |

Ответственное лицо

|                  |      |       |         |
|------------------|------|-------|---------|
| Собственное лицо | 46,4 | 286,3 | 1 801,0 |
|------------------|------|-------|---------|

\* 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.