

Согласовано: МОУ ЦРР №5

Ю.Г. Доронина

28.09.2026г

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

28.09.2026

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						
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	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	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

* 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: МОУ ЦРР №5

Ю.Г. Доронина

28.09.2026г

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

28.09.2026

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 Вариант 2						
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)					
	ЧАЙ С САХАРОМ	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
Итого за завтрак		30/10	2,4	7,5	15,2	145,8
		425	10,3	13,0	53,5	380,9
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)					
	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	0,8	0,8	19,0	91,2
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4
		400	1,8	1,0	38,6	174,6
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	50	0,7	2,9	4,1	45,6
	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	180	4,7	3,9	13,6	110,3
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	70	7,1	2,4	4,8	69,5
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	2,9	4,1	23,8	148,3
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	180	0,1	0,1	20,9	86,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
Итого за обед		20	1,5	0,1	9,7	46,0
		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 приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано: МОУ ЦРР №5

Ю.Г. Доронина

28.09.2026г

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

28.09.2026

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 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	200	1,0	0,2	19,6	83,4
Итого за 2 завтрак		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, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	15,2	11,0	234,5
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8
	ЛАКОМКА	40	3,0	3,5	24,8	124,9
Итого за Уплотненный полдник		540	25,0	25,5	123,2	819,4
Всего за день			58,9	49,2	272,2	1781,8

Согласно СанПин 2.3/2.4.1282-26 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: МОУ ЦРР №5

Ю.Г. Доронина

28.09.2026г



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

28.09.2026

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 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	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 БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,7	3,9	13,6	110,3
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)	150	3,9	3,9	39,7	214,1
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
Итого за обед		770	26,1	23,2	125,6	832,4
Уплотненный полдник	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,5	11,6	11,5	197,9
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,9	18,5	124,4
	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
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 основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано: МОУ ЦРР №5

Ю.Г. Доронина

28.09.2026г

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

28.09.2026

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

Ответственное лицо

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

Согласовано: МОУ ЦРР №5

Ю.Г. Доронина

28.09.2026г

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

28.09.2026

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 Вариант 6						
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)					
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	7,3	4,2	31,4	191,3
	БАТОН	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	50	3,8	1,5	25,7	131,0
	Итого за завтрак	10	2,3	3,0	0,0	36,4
		437	13,6	8,7	67,1	400,4
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	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ					
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	50	0,7	2,9	4,1	45,6
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	2,7	2,1	14,5	89,2
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	200	0,0	0,0	15,5	61,9
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	Итого за обед	50	3,8	0,3	25,1	118,4
		720	23,7	18,8	93,8	651,5
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ					
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3
	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
	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:		537	19,9	20,8	87,4	630,0
Ответственное лицо			58,0	49,1	267,3	1 773,1

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

Согласовано: МОУ ЦРР №5

Ю.Г. Доронина

28.09.2026г



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

28.09.2026

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 Вариант 7						
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ					
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	1,0	4,5	3,9	59,5
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	15,3	18,9	2,9	249,4
	БАТОН	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
Итого за завтрак		30	2,3	0,9	15,4	78,6
		430	18,7	24,3	32,0	426,9
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ					
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					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ	50	0,8	2,4	4,5	44,1
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)	180	6,6	6,3	12,8	134,6
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	14,8	7,6	31,5	272,7
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	180	0,1	0,1	20,9	86,0
Итого за обед		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					
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150/50	19,1	18,1	39,7	404,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	0,2	15,1	71
Итого за Уплотненный полдник		20	1,5	2,0	14,9	83,4
Всего за день:		450	28,5	25,2	79,0	663,5
Ответственное лицо			73,1	66,5	217,3	1 792,8

* 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: МОУ ЦРР №5

Ю.Г. Доронина

28.09.2026г

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

28.09.2026

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 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
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4
Итого за завтрак		420	10,2	6,5	59,1	356,0
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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,7	3,9	13,6	110,3
	КОТЛЕТЫ С КРУПОЙ	70	9,4	9,7	13	164,8
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,9	4,9	12,5	106,9
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
Итого за обед		720	23,8	19,2	96,8	647,1
Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	499,1
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0
	НЕЖЕНКА	40	2,6	3,9	22,4	134,5
Итого за Уплотненный полдник		457	33,8	35,2	68,1	728,1
Всего за день:			68,6	61,7	243,0	1 822,4

*Составлено в соответствии с 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: МОУ ЦРР №5

Ю.Г. Доронина

28.09.2026г

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

28.09.2026

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 Вариант 9						
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	7,3	4,2	31,4	191,3
	БАТОН	180	2,8	2,2	15,4	92,9
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	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					
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4
		200	1,0	0,2	19,6	83,4
Обед	ИКРА МОРКОВНАЯ					
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	60	1,3	3,0	6,6	59,8
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	180/10	1,7	5,1	9,2	95,5
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150	19,6	11,4	16,9	243,0
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	200	0,1	0,0	28,4	114,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
Итого за обед		50	3,8	0,3	25,1	118,4
		700	29,8	20,2	107,4	732,7
Уплотненный полдник	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ					
	ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	60	0,9	3,0	5,5	52,9
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	10,2	11,9	24,4	245,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,2	0,2	23,2	95,7
Итого за Уплотненный полдник		55	4,1	0,3	26,8	126,3
Всего за день:		465	15,4	15,4	79,9	520,5
			62,4	46,7	279,4	1 788,2

Ответственное лицо

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

Согласовано: МОУ ЦРР №5

Ю.Г. Доронина

28.09.2026г

Утверждает: ООО Алеко

Ковалева А.В.

28.09.2026

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 Вариант 10						
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ					
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	1,0	4,5	3,9	59,5
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	15,3	18,9	2,9	249,4
	БАТОН	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
Итого за завтрак		50	3,8	1,5	25,7	131,0
		447	20,3	24,9	42,5	481,6
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ					
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					
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	50	0,4	0,1	0,9	6,5
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	2,7	2,0	15,2	90,0
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	14,4	13,6	14,7	241,5
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	200	0,0	0,0	15,5	61,9
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
Итого за обед		50	3,8	0,3	25,1	118,4
		680	24,6	16,4	92,6	620,3
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ					
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	70	11,6	15,2	11,0	234,5
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	8,1	5,6	36,9	234,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
Итого за Уплотненный полдник		50	3,8	0,3	25,1	118,4
Всего за день:		470	23,6	21,1	82,8	626,7
Ответственное лицо			69,5	62,6	237,5	1 812,0

Ответственное лицо _____

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

Согласовано: МОУ ЦРР №5

Ю.Г. Доронина

28.09.2026г

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

28.09.2026

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 3 Вариант 11						
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕННАЯ)					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	6,6	3,2	33,6	189,6
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	180	2,8	2,2	15,4	92,9
Итого за завтрак		35/10	2,8	7,5	17,7	157,7
		405	12,2	12,9	66,7	440,2
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ					
Итого за 2 завтрак		110	0,7	0,5	31,9	137,0
		110	0,7	0,5	31,9	137,0
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ					
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	50	0,7	2,9	4,1	45,6
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫО (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
		670	24,2	15,8	109,2	696,4
Уплотненный полдник	ИКРА МОРКОВНАЯ					
	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
Итого за Уплотненный полдник		40	3,1	0,2	20,1	94,7
Всего за день:		517	19,2	19,4	69,6	538,0
Ответственное лицо			56,3	48,6	277,4	1 811,6

* 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: МОУ ЦРР №5

Ю.Г. Доронина

28.09.2026г

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

28.09.2026

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 3 Вариант 12						
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)					
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	7,8	5,5	29,0	197,6
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	200	3,3	3,4	15,4	105,5
Итого за завтрак		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 уплотненный полдник		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	1 798,4

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

Согласовано: МОУ ЦРР №5

Ю.Г. Доронина

28.09.2026г

Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

28.09.2026

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 3 Вариант 13						
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (КУКУРУЗНАЯ)					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,5	2,6	33,9	201,6
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1
Итого за завтрак		305/20	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					
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	50	0,4	0,1	0,9	6,5
	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	180	2,7	2,1	14,5	89,2
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70	7,1	2,4	4,8	69,5
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	130	2,7	3,9	18,5	124,4
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	180	0,0	0,0	14,0	55,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
Итого за обед		40	3,1	0,2	20,1	94,7
		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
			51,8	38,1	297,7	1 785,3

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: МОУ ЦРР №5

Ю.Г. Доронина

28.09.2026г

Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

28.09.2026

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 3 Вариант 14						
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ					
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	1,0	4,5	3,9	59,5
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	15,3	18,9	2,9	249,4
	БАТОН	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
Итого за завтрак		20	1,5	0,6	10,3	52,4
		420	17,9	24,0	26,9	400,7
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ					
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					
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	2,0	3,7	8,8	78,5
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	180	0,1	0,1	20,9	86,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
Итого за обед		40	3,1	0,2	20,1	94,7
		670	21,9	16,7	84,2	585,4
Уплотненный полдник	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ					
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	5,6	5,0	36,0	217,1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,0	0,0	14,0	55,8
	НЕЖЕНКА	50	3,8	0,3	25,1	118,4
Итого за Уплотненный полдник		40	2,6	3,9	22,4	134,5
Всего за день:		520	23,5	22,3	105,8	729,1
Ответственное лицо			64,3	63,2	236,5	1 798,6
* Согласно СанПиН 2.3.2.1.273-82						

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: МОУ ЦРР №5

Ю.Г. Доронина

28.09.2026г

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

28.09.2026

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 3 Вариант 15						
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	10	2,3	3,0	0,0	36,4
	БАТОН	200	3,1	2,4	17,1	103,1
Итого за завтрак		20	1,5	0,6	10,3	52,4
		410	14,2	10,2	58,8	383,2
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					
	СУП С КРУПОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	50	0,4	0,1	0,9	6,5
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	180	2,2	1,9	12,9	78,0
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70	11,6	15,2	11,0	234,5
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	130	2,9	4,9	12,5	106,9
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	180	0,1	0,0	25,7	102,6
Итого за обед		40	2,6	0,4	17,0	81,6
		650	19,8	22,5	80,0	610,1
Уплотненный полдник	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ					
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	55	1,1	4,9	4,2	65,5
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	28,9	31,2	24,8	499,1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
Итого за Уплотненный полдник		20	1,5	2,0	14,9	83,4
Всего за день:		452	34,0	38,3	69,0	760,7
Ответственное лицо			68,8	71,8	226,8	1 845,2
* Согласно СанПиН 2.3/2.4.1323-06						

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: МОУ ЦРР №5

Ю.Г. Доронина

28.09.2026г



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

28.09.2026

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 Вариант 16						
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕННАЯ)					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	6,6	3,2	33,6	189,6
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1
	БАТОН	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7
		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					
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	50	0,4	0,1	0,9	6,5
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	180	2,0	3,6	7,2	70,2
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70	11,8	6,6	3,1	122,6
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	130	2,7	3,9	18,5	124,4
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	180	0,0	0,0	14,0	55,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	Итого за обед	50	3,8	0,3	25,1	118,4
		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
	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:		450	17,3	16,5	81,0	541,0
Ответственное лицо			57,9	43,0	293,8	1 812,5

* Согласно СанПиН 2 3/2 4 4282 26 000

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: МОУ ЦРР №5

Ю.Г. Доронина

28.09.2026г

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

28.09.2026

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 Вариант 17						
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ)					
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	2,7	7,2	28,4	196,2
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
Итого за завтрак		30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6
		425	7,2	13,9	52,8	377,2
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					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ	50	0,8	2,4	4,5	44,1
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	180	6,6	6,3	12,8	134,6
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	130	4,9	4,4	31,1	188,4
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	180	0,1	0,0	25,7	102,6
Итого за обед		40	2,6	0,4	17,0	81,6
		680	26,5	26,6	99,4	754,6
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ					
	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: МОУ ЦРР №5

Ю.Г. Доронина

28.09.2026г

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

28.09.2026

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 Вариант 18						
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)					
	ЧАЙ С САХАРОМ	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
Итого за завтрак	БАТОН	10	2,3	3,0	0,0	36,4
		25	1,9	0,7	12,9	65,5
		420	12,1	9,2	51,2	337,0
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)					
	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	0,8	0,8	19,0	91,2
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4
		400	1,8	1,0	38,6	174,6
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	50	0,7	2,9	4,1	45,6
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	4,7	3,9	13,6	110,3
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	28,9	31,2	24,8	499,1
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	180	0,1	0,1	20,9	86,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
Итого за обед		20	1,5	0,1	9,7	46,0
		610	37,9	38,5	85,8	848,2
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ					
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3
	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
Итого за Уплотненный полдник		20	1,5	0,1	9,7	46,0
Всего за день:		467	15,1	17,1	52,1	436,9
			66,9	65,8	227,7	1 796,7

Ответственное лицо

Согласно СанПиН 2 372 4 4282-76

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: МОУ ЦРР №5

Ю.Г. Доронина

28.09.2026г

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

28.09.2026

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

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: МОУ ЦРР №5

Ю.Г. Доронина

28.09.2026г

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

28.09.2026

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 Вариант 20						
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	180	3,8	3,2	20,5	125,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0
Итого за завтрак		430	10,7	7,1	63,3	359,9
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,0	3,7	8,8	78,5
	КОТЛЕТЫ С КРУПОЙ	70	9,4	9,7	13,0	164,8
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0,1	0,0	25,7	102,6
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
Итого за обед		690	23,1	22,9	119,6	770,1
Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8
	ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	140/50	12,2	13,8	23,5	290,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
	ЛАКОМКА	40	3,0	3,5	24,8	124,9
Итого за Уплотненный полдник		530	19,7	17,6	84,4	579,8
Всего за день:			54,3	48,4	286,3	1 801,0

Ответственное лицо

* Согласно СанПин 2.3/2.4.4282-26

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.