Согласовано

Заведующий МОУ Детским садом № 270
Шевч С.А. Шевченко
01 октября 2026

Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.
01.10.2026г

# 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 | | | Энергети-ческая 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 Зотова М.П.

* 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.