Согласовано ЗАВЕДУЮЩИЙ МОУ ДЕТСКИМ САДОМ № 273 Л.А. КОЗЫРЕВОЙ
28.09.2026

Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.
28.09.2026

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Зима-Осень*

*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования*

понедельник

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Неделя 1 День 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 | 25 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 65,5 |
| Итого за завтрак | | 415 | 12,8 | 8,7 | 63,9 | 406,6 |
| | | | | | | |
| 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 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 | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 |
| Итого за обед | | 630 | 26,1 | 21,7 | 79,5 | 624,4 |
| | | | | | | |
| Полдник | МАННИК | 50 | 3,1 | 4,4 | 25,1 | 151,5 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,4 | 114,0 |
| Итого за Полдник | | 250 | 3,2 | 4,4 | 53,5 | 265,5 |
| | | | | | | |
| Ужин | 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 | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 |
| Итого за Ужин | | 480 | 18,2 | 16,8 | 63,9 | 491,4 |
| | | | | | | |
| 2 ужин | КЕФИР | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 |
| Итого за 2 ужин | | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 |
| Всего за день: | | | 66,4 | 56,2 | 287,4 | 1 963,8 |

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

ЗАВЕДУЮЩИЙ МОУ ДЕТСКИМ САДОМ № 273 Э.А. КОЗЫРЕВА

28.02.2026

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

28.02.2026

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

## для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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 День 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 | СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 |
| Итого за 2 завтрак | | 400 | 1,8 | 1,0 | 38,6 | 174,6 |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 50 | 0,7 | 2,9 | 4,1 | 45,6 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180 | 4,7 | 3,9 | 13,6 | 110,3 |
| | РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ | 70 | 7,1 | 2,4 | 4,8 | 69,5 |
| | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150 | 2,9 | 4,1 | 23,8 | 148,3 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 86,0 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 |
| Итого за обед | | 680 | 19,0 | 13,8 | 89,6 | 566,9 |
| Полдник | ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,4 | 114,0 |
| Итого за Полдник | | 250 | 3,9 | 4,9 | 65,6 | 322,5 |
| Ужин | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 150/60 | 19,3 | 18,7 | 40,4 | 413,6 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 |
| Итого за Ужин | | 447 | 22,6 | 18,9 | 70,5 | 550,0 |
| 2 ужин | КЕФИР | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 |
| Итого за 2 ужин | | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 |
| Всего за день: | | | 62,7 | 56,0 | 324,8 | 2 087,4 |

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

ЗАВЕДУЮЩИЙ МОУ ДЕТСКИМ САДОМ № 273 Т.А. КОЗЫРЕНКО

Козыренко

28.09.2026

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

28.09.2026

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

## для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

среда

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Неделя 1 День 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 ВАРЕНЫЕ | 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 СОЛЕНЫЙ | 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 | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 |
| Итого за обед | | 647 | 16,4 | 12,5 | 72,1 | 487,1 |
| Полдник | ЛАКОМКА | 50 | 3,8 | 4,4 | 31,0 | 156,1 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 3,0 | 2,5 | 15,6 | 97,3 |
| Итого за Полдник | | 250 | 6,8 | 6,9 | 46,6 | 253,4 |
| Ужин | 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 |
| Итого за Ужин | | 500 | 22,0 | 22,0 | 98,4 | 694,5 |
| 2 ужин | КЕФИР | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 |
| Итого за 2 ужин | | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 |
| Всего за день: | | | 67,0 | 56,9 | 295,6 | 1 977,8 |

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

ЗАВЕДУЮЩИЙ МОУ ДЕТСКИМ САДОМ № 273

28.09.2026

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

28.09.2026

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

## для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

четверг

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Неделя 1 День 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 | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 |
| Итого за обед | | 740 | 23,8 | 23,1 | 111,0 | 763,3 |
| Полдник | ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,4 | 114,0 |
| Итого за Полдник | | 250 | 3,9 | 4,9 | 65,6 | 322,5 |
| Ужин | 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 ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 |
| | БАТОН | 45 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 117,9 |
| Итого за Ужин | | 442 | 17,8 | 16,8 | 63,1 | 481,9 |
| 2 ужин | КЕФИР | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 |
| Итого за 2 ужин | | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 |
| Всего за день: | | | 64,8 | 60,7 | 329,4 | 2 157,2 |

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

ЗАВЕДУЮЩИЙ МОУ ДЕТСКИМ САДОМ № 273 Т.А. КОЗЫРЕНКО

Козыренко

28.09.2026

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

28.09.2026

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

## для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

пятница

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Неделя 1 День 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 СОЛЕНЫЕ | 60 | 0,7 | 0,0 | 1,4 | 8,1 |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180 | 2,0 | 3,6 | 7,2 | 70,2 |
| | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 70 | 9,5 | 6,9 | 6,8 | 135,8 |
| | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 130 | 2,5 | 3,5 | 20,6 | 128,3 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА | 180 | 0,1 | 0,0 | 25,7 | 102,6 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 |
| Итого за обед | | 690 | 19,6 | 14,5 | 92,6 | 593,0 |
| Полдник | ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,3 | 3,4 | 15,4 | 105,5 |
| Итого за Полдник | | 250 | 7,7 | 8,2 | 53,7 | 321,1 |
| Ужин | 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 Ужин | | 450 | 33,7 | 36,0 | 69,3 | 738,9 |
| 2 ужин | КЕФИР | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 |
| Итого за 2 ужин | | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 |
| Всего за день: | | | 81,1 | 75,7 | 334,7 | 2 377,5 |

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.