Согласовано
Зам. дир. по УВР
Тимофеевскому
28.09.2026

Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ* Алеко

*Лето-Весна*

*для детей дошкольного возраста 1-3 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 3 Вариант 14 | | | | | | |
| Завтрак | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | 0,6 | 2,7 | 2,3 | 35,7 |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 130 | 8,1 | 8,4 | 6,5 | 160,3 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 180/10 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,4 |
| | БАТОН | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 |
| Итого за завтрак | | 390 | 11,8 | 12,3 | 39,2 | 360,2 |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 |
| Обед | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,2 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 1,5 | 3 | 7,1 | 62,4 |
| | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 120/15 | 7,6 | 10,4 | 11,3 | 177,2 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | 0,1 | 0,1 | 17,4 | 71,8 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,6 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 |
| Итого за обод | | 505 | 12,3 | 13,8 | 54,7 | 402,3 |
| Уплотненный полдник | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ | 50/30 | 8,3 | 9,8 | 15,6 | 154,2 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 110 | 4,1 | 4,4 | 26,3 | 166,1 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0 | 0 | 14 | 55,8 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 |
| | НЕЖЕНКА | 40 | 2,6 | 3,9 | 22,4 | 134,5 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 440 | 17,3 | 18,3 | 93,4 | 581,6 |
| Всего за день: | | | 42,3 | 44,6 | 205,0 | 1 419,2 |

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.

810

Согласовано
Зав. МБДОУ д/с №257
Поповских / М.Д. Поповских /
28.09.2026

Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Лето-Весна

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

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

Ответственное лицо

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

Согласовано
Зав. МБДОУ "С" № 257
Поливенский / Л.Я. Поливенский /
28.09.2026

Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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 3 День 14 | | | | | | |
| Завтрак | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 50 | 1,0 | 4,5 | 3,9 | 59,5 |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 15,3 | 18,9 | 2,9 | 249,4 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 |
| | БАТОН | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| Итого за завтрак | | 420 | 17,9 | 24,0 | 26,9 | 400,7 |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 |
| Обед | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ | 50 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12,0 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180 | 2,0 | 3,7 | 8,8 | 78,5 |
| | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 140/50 | 13,2 | 13,1 | 13,4 | 234,4 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 88,0 |
| | 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 | | 660 | 20,0 | 17,4 | 71,0 | 533,3 |
| Полдник | НЕЖЕНКА | 50 | 3,3 | 4,9 | 28,0 | 168,1 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 |
| Итого за Полдник | | 250 | 3,4 | 4,9 | 37,8 | 207,5 |
| Ужин | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) | 50 | 1,1 | 2,4 | 5,6 | 49,9 |
| | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ | 70/30 | 11,5 | 13,1 | 8,3 | 203,3 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 130 | 4,9 | 4,4 | 31,1 | 188,4 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 55,8 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| Итого за Ужин | | 490 | 19,8 | 20,1 | 74,1 | 568,4 |
| 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: | | | 67,2 | 71,0 | 236,4 | 1 885,8 |

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.