Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

### для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

3.11.2026

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Неделя 3<br>Вариант 12 | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) | 150 | 6,4 | 4,6 | 23,4 | 159,2 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/7/3,5 | 0,1 | 0 | 7 | 29 |
| | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 30/5/20 | 2,3 | 3,7 | 27,4 | 156,7 |
| Итого за завтрак | | 365 | 8,8 | 8,3 | 57,8 | 344,9 |
| | | | | | | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 |
| | | | | | | |
| Обед | ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ | 30 | 0,3 | 0 | 0,7 | 4,1 |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 1,7 | 3 | 5,9 | 57,7 |
| | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 50 | 4,9 | 5,7 | 4,8 | 64,1 |
| | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 120 | 2,4 | 3,3 | 19 | 118,7 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ | 150 | 0,01 | 0 | 8 | 32,1 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 |
| Итого за обед | | 560 | 13,71 | 12,4 | 67 | 412,2 |
| | | | | | | |
| Уплотненный полдник | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 130/50 | 16,2 | 12,3 | 29,5 | 365,6 |
| | КЕФИР | 180 | 5,1 | 4,4 | 7 | 92,5 |
| | БАТОН | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 400 | 24,3 | 17,9 | 57,1 | 562,9 |
| Всего за день: | | | 47,71 | 38,8 | 199,6 | 1395,1 |

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