Согласовано
Заведующая
Жил-Ова Тютюнникова
"12" 11. 2026г

Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Зима-Осень*

*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 2<br>Вариант 10 | | | | | | |
| Завтрак | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | 0,6 | 2,7 | 2,3 | 35,7 |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 130 | 8,1 | 8,4 | 6,5 | 180,3 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/7/3,5 | 0,1 | 0 | 7 | 29 |
| | БАТОН | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 |
| Итого за завтрак | | 361 | 11,8 | 12,3 | 36,4 | 349,8 |
| | | | | | | |
| 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 | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 30 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3,9 |
| | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 2,3 | 1,8 | 12,7 | 75,1 |
| | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 150 | 14,4 | 13,6 | 14,7 | 241,5 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | 0 | 0 | 11,6 | 46,5 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 |
| Итого за обед | | 540 | 21 | 15,9 | 66,2 | 494,6 |
| | | | | | | |
| Уплотненный полдник | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 50 | 6,3 | 8,5 | 15,1 | 144,96 |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) | 120 | 6,3 | 4,48 | 28,7 | 203 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 180/10 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,4 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 400 | 15,8 | 13,18 | 73,7 | 482,06 |
| Всего за день: | | | 49,5 | 41,58 | 194 | 1401,56 |

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.