Согласовано
МБДОУ 305
Заведующий
_____ Н.Н. Ткаченкова
Утверждено 02.11.2026

Утверждаю: ООО Алеко
_____ Ковалева А.В.

# 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 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 СОЛЕНЫЕ | 50 | 0,6 | 0,0 | 1,2 | 6,8 |
| | 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** |

*Ответственность СанПиН 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.