02.11.2026

**Согласовано**

Н.И.Газеева

**Утверждаю: ООО Алеко**

**Ковалева А.В.**

# *ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ*

## *Зима-Осень*

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

12.11.2026

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Неделя 4 Вариант 19** | | | | | | |
| **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 | 180/10/7 | 0,2 | 0 | 10 | 41,7 |
| | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| **Итого за завтрак** | | **387** | **11,2** | **12** | **34,2** | **336,3** |
| | | | | | | |
| **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 | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| **Итого за обед** | | **500** | **18,2** | **15,6** | **48** | **407,8** |
| | | | | | | |
| **Уплотненный полдник** | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 50 | 6,3 | 8,5 | 15,1 | 144,96 |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) | 110 | 5,8 | 6,3 | 26,3 | 191,4 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 180/10 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,4 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,4 |
| **Итого за Уплотненный полдник** | | **420** | **17,5** | **17,1** | **91,2** | **577,56** |
| **Всего за день:** | | | **47,8** | **44,9** | **191,1** | **1396,76** |

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.