



Сот. Ласовано
МОУ
Детский
сад № 341

ЕЖЕДУШЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Утверждено: ООО Алеко
Ковалева А.В.

19.10.2026		Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
Неделя 1	Вариант 1			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак		КАША ЖИДКАЯ (КУКУРУЗНАЯ)	160	4,9	2,3	30,1	161,2
		КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,3	1,9	11,4	71,3
		БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8
Итого за завтрак			350	10,2	5,3	62,1	337,3
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		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7
		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150	2,3	1,9	12,1	74,2
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,8	16,7	15,6	287,3
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0	0	11,6	46,5
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46
Итого за обед			520	23,5	21,6	59,8	530,5
Уплотненный полдник		ТЕФЕЛИ С СОУСОМ	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9
		КАША ВЯЗКАЯ (РЕЧНЕВАЯ)	110	3,4	3,4	16,3	108,3
		ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,1	0	9,8	39,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5
		МАЧНИК	40	2,5	3,5	20,1	121,2
Итого за Уплотненный полдник			435	13,7	14,8	67,9	448,3
Всего за день:				48,3	41,9	207,5	1 391,2
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 приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.



СОГЛАСОВАНО

МОН
Исполнитель
СНП № 34.1
Игорь Викторович
С.В. Мельникова

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Утверждено ООО Алеско

Ковалева А.В.

21.10.2026

Неделя 1 Вариант 3	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (овенная)	150	6,1	3,4	26,8	163
	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,1	0	9,9	39,4
	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	1шт	6,8	6,1	0,4	83,8
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Итого за завтрак	415	14,5	10,1	47,3	338,6
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	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10	1,5	5	7,5	91,2
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	180	10,0	8,8	26,3	215,8
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/73,5	0,1	0	7	28
	ХЛЕБ ПЕЧЕННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46
	Итого за обед	540	14,6	12,1	58,5	426,7
Уплотненный полдник	ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла)	40	0,6	1,4	4	33,4
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШИШКЕЛЫ РУБЛЕННЫЕ	50	6,3	8,5	15,1	144,96
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	4,1	4,4	26,3	166,1
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,2	0,2	15,1	71
Итого за Уплотненный полдник	ПАКОМКА	40	3	3,5	24,8	124,9
	Всего за день:	450	16,4	16,1	106,2	626,36

Отвечает ИИ.С.З/2.4.4282-26 раздел VII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.



СОГЛАСОВАНО

Исх. № 100/16
МОУ
Директор
СЗД № 34
22.10.2016

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень



Утверждено: ООО Алеко
Ковалева А.В.

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

22.10.2026

Неделя 1 Вариант 4		Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕННАЯ)	150	5,5	2,6	28	156		
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/73,5	0,1	0	7	29		
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
	СЫР (ПОРЦИЙКИ)	5	1,2	1,5	0	17,7		
Итого за завтрак		365	10,6	5,6	60,7	335,7		
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	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,4	1,9	2,5	29,5		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	2,3	1,9	12,1	74,2		
	ТЕФЕЛИ С СОУСОМ	50/30	6,6	7,8	16,2	143,9		
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)	120	3,1	3,1	31,8	171,1		
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0	0	11,6	46,5		
	ХЛЕБ ПЕКЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	Итого за обед		590	16,8	16,1	101,8	600,7	
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	6,1	9	8,1	109,6		
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,9	18,5	124,4		
	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		410	12	12,2	56,4	367,6		
Всего за день:			40,3	33,1	236,6	1379,1		
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 приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Сотласовано

определенный срок в 344
дней Е.В. Макарова

Зима-Осень

Утверждено: О

Ковалева А.В.

Прием пищи, наименование блюда

Масса
порции

Питательные вещества

Утребови, т

Энергетическая ценность, ккал

Неделя 1
Вариант 5

Завтрак	КАША, ЖИДКАЯ (геркулесовая)	150	6,4	4,6	23,4	159
	КОФЕ/ЧАЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,3	1,8	11,4	71,1
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,1
Итого за завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,1
		555	11,8	10,9	81,2	478,1
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 СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1
	ШИ 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	84,1
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120	2,4	3,3	19	118,7
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150	0,1	0	21,1	84,8
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
		560	13,8	12,4	80,1	464,9
Успокоительный полдник	ИГРА КАБАЧУКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	10,9	15,9	36,5	291,9
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9
Итого за Успокоительный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
Всего за день:		400	14,6	18,8	74,4	484,2
Ответственное лицо			41,1	42,3	253,4	1502,6

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 указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.