

УТВЕРЖДАЮ: ООО «Алеко»

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования



19.10.2026

Неделя 1
День 1

Прим. пицц, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Витам. г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 1 День 1						
Завтрак						
	КАША ЯЧМЯКА (ОУКУРУША)	180	5,5	2,6	33,9	201,6
	КОФЕИНЫ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1
	СЫР (ПОРЦИОНА)	10	2,3	3,0	0,0	36,4
	БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5
	Итого за завтрак	415	12,8	8,7	63,9	406,6
2. Завтрак						
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	18,6	83,4
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	18,6	83,4
Обед						
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,9	2,4	4,5	44,1
	СУП С МАКАРОН-НИКИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,7	2,1	14,5	89,2
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	190	17,9	16,7	15,6	287,3
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	56,8
	ХЛЕБ ПЕКОВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	8,7	46,0
	Итого за обед	630	29,1	21,7	79,6	624,4
Полдник						
	МАФИИ	50	3,1	4,4	25,1	151,9
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОМИДИ	200	0,1	0,0	28,4	114,0
	Итого за Полдник	250	3,2	4,4	53,5	265,9
Ужин						
	ТЕФТЕЛИ С ОВОЩАМ	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3
	КАША ВЯСКА (ГРЕЧНЕВАЯ)	130	4,0	4,1	18,0	128,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	38,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
	Итого за Ужин	480	18,2	16,8	63,9	497,4
2. Ужин						
	КЕФИР	180	5,1	4,4	7,0	92,5
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5
	Всего за день:	654	65,4	65,2	287,4	1 853,8

Ответственное лицо

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.4282-76 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования блюда, порции, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано

Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования



20.10.2026

Неделя 1 День 2	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5	7,8	8,8	28,5	195,7
	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,1	0,0	9,8	38,4
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,8	15,2	145,8
	Итого за завтрак	428	10,3	13,0	53,5	380,9
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ЛИМОНОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,9	83,4
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2
Итого за 2 завтрака		400	1,8	1,0	38,9	174,6
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,8
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОКОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСНО-КОСТНОМ ВУЛОНЕ	180	4,7	3,9	13,6	110,3
	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	7,1	2,4	4,8	89,5
	КАРТОФЕЛЬ, ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,9	4,1	23,8	148,3
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,1	0,1	20,8	86,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0
	Итого за обед	680	19,0	13,8	89,6	565,9
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ ШКОЛЬНОЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5
	КОСЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200	0,1	0,0	28,4	114,0
Итого за Полдник		250	3,9	4,9	65,6	322,5
Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛИНОМ	150/90	19,3	18,7	40,4	413,8
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
	Итого за Ужин	447	22,6	18,9	70,5	550,0
2 Ужин	КОФЕ	180	5,1	4,4	7,0	92,5
	Итого за 2 ужина	180	5,1	4,4	7,0	92,5
Всего за день:		180	82,7	56,0	324,9	2 087,4

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.А282-26 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

МОУ

Школа № 341

Школа № 341

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Утверждено ООО Атеко

Школа № 341



21.10.2026

Неделя 1 День 3	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная)	180	7.3	4.2	31.4	191.3
	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0.1	0.0	9.8	39.4
	БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4
	ПИЩА ВАРЕНЫЕ	455	6.8	5.1	0.4	83.9
	Итого за завтрак		15.7	10.9	51.9	366.9
2 завтрак	СОК НЕКОЛЕННЫЙ	200	1.0	0.2	19.9	83.4
	Итого за 2 завтрак	200	1.0	0.2	19.9	83.4
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0.4	0.1	0.9	6.5
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	1.7	5.1	9.2	95.5
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150	10.0	6.8	25.3	215.8
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190/10/7	0.2	0.0	10.0	41.7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0
Итого за обед	ХЛЕБ ПЕЧЕНЬЯЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6
		647	16.4	12.5	72.1	487.1
Полдник	РАСОЖКА	50	3.8	4.4	31.0	156.1
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	2.5	15.6	97.3
Итого за Полдник		250	6.8	6.9	46.6	253.4
Ужин	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	80	1.0	1.9	6.2	47.8
	КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНЦЕЛЫ РУБЕЖНЫЕ	70	11.6	15.2	11.0	234.5
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ С МАСЛОМ	130	4.9	4.4	31.1	188.4
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	20.9	86.0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	29.2	137.8
Итого за Ужин		500	22.0	22.0	98.4	634.5
2 ужин	КЕФИР	180	5.1	4.4	7.0	92.5
	Итого за 2 ужин	180	5.1	4.4	7.0	92.5
Всего за день:			67.0	66.9	295.6	1 977.8

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

Утверждено: ООО Алёко

Ковалева А.В.

Детская
СДЛ № 341

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

22.10.2016

12.10.2020

		Приним пищи, наименование блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 1						
День 4						
Завтрак	КАША ЖИЛИКА (ПШЕННАЯ)	180	6,6	3,2	33,6	189,6
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7
	БУТЕРБРОД С ОΥΡΟМ	40/5/15	8,4	8,1	18,3	413,6
Итого за завтрак		437	13,2	11,3	63,1	
2. Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	18,6	83,4
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	18,6	83,4
Обед						
	САЛАТ ИЗ БЕЛКОУСНОЙ КАПУТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,7	3,9	13,6	110,3
	ТЕФТЕЛИ С ОΥΡΟМ	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)	150	3,9	3,9	36,7	214,1
	КОМОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	16,5	61,9
	ХЛЕБ ПЕЧЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6
Итого за обед		740	23,8	23,1	111,0	783,3
Полдник						
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5
	КОМБИНА ПОПИДА	200	0,1	0,0	29,4	114,0
	Итого за Полдник	250	3,9	4,9	66,6	322,5
Ужин						
	КОТЛЕТА РУБЕЦОВАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,5	11,6	11,5	197,9
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,9	18,5	124,4
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7
Итого за ужин		45	3,4	1,3	23,1	117,9
2. Ужин	БАТОН	442	17,6	16,8	63,1	481,9
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5
	Всего за день:	180	5,1	4,4	7,0	92,5
Ответственное лицо						
		64,8	60,7	329,4	2 187,2	

* Согласно СанПин 2.3/2.4.4282-26 раздела 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

Искренне ваш
С.В. Ковалева

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

УТВЕРЖАЮ: ООО Алеко

С.В. Ковалева А.В.



23.10.2026

Неделя 1
День 5

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ЖИДКАЯ (ПЕРКУТЕСОВАЯ)	180	7.6	5.5	29.0	187.6
КОРЕННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	17.1	103.1
БУТЕРБРОД С ПОВЫДОМ	30/5/20	2.3	27.4	3.7	156.7
БЕРУТЫ ОБЕЖИЕ (БЕЛКО)	200	0.8	0.8	18.0	91.2
Итого за завтрак	635	14.0	12.4	92.5	548.5
2 Завтрак					
СОК БЕЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4
Итого за 2 завтрак	200	1.0	0.2	19.6	83.4
Обед					
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0.7	0.0	1.4	8.1
ШИ ИЗ СВЕЖИХ КАЛУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2.0	3.6	7.2	70.2
КОТЛЕТЫ ИЛИ БУТТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	9.5	6.9	6.8	136.8
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2.5	3.5	20.5	128.3
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВЫДОА	180	0.1	0.0	25.7	102.6
ХЛЕБ ПЕКАВАННЫЙ	50	3.3	0.4	102.0	46.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	6.7	28.0
Итого за обед	690	19.8	14.5	92.6	593.0
Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5
КАША С МОЛОКОМ	200	3.3	3.4	15.4	105.5
Итого за Полдник	250	7.2	8.2	52.7	321.1
Ужин					
МЯТА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.0	4.5	3.9	80.5
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	28.9	31.2	24.6	488.1
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0.0	0.0	15.5	61.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4
Итого за Ужин	460	33.7	36.0	69.3	758.9
2 Ужин					
КЕФИР	180	5.1	4.4	7.0	82.5
Итого за 2 ужин	180	5.1	4.4	7.0	82.5
Всего за день:	180	81.1	75.7	334.7	2 377.5

Ответственное лицо

* Согласно СанПин 2.3/2.4.282-26 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.