

Согласовано

Заведующий кафедрой
С.С. Брыкина

А.В. Ковалева

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

Утверждаю: ООО Алго

Ковалева А.В.

19.10.26

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак Неделя 1 День 1	КАША ЖИДКАЯ (КУКУРУЗА)	180	5,5	2,6	33,9	201,6
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1
	БЫР (ТОРТИНИ)	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 Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4
		200	1,0	0,2	19,6	83,4
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,7	2,1	14,5	89,2
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАНИЕМУ	150	17,8	16,7	15,6	287,3
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8
	ХЛЕБ ПЕКЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0
		630	26,1	21,7	79,5	624,4
Полдник	МАНИК	50	3,1	4,4	25,1	151,5
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200	0,1	0,0	28,4	114,0
Итого за Полдник		250	3,2	4,4	53,5	265,5
Ужин	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3
	КАША ВЯЗАЯ (ПЕЧЕНАЯ)	130	4,0	4,1	18,0	128,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
	Итого за Ужин	480	18,2	16,8	63,9	491,4
2 Ужин Итого за 2 ужин	КЕФИР	180	5,1	4,4	7,0	92,5
		180	5,1	4,4	7,0	92,5
Всего за день:			66,4	58,2	287,4	1 963,8

Ответственное лицо Огулсатбаева С.И.

* 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

Заведующий МБДОУ № 4
С.Е. Бурмачева

18.09.16

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Утверждаю: ООО А.А.А.

Ковалева А.В.

20.10.26

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 1 День 2	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5	7,8	5,5	28,5
		ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,1	0,0	9,8
	Итого за завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2
			425	10,3	13,0	53,5
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2
Итого за 2 завтрак		400	1,8	1,0	38,6	174,6
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	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	140,3
	КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
Итого за обед		20	1,5	0,1	9,7	40,0
		680	19,0	13,8	89,6	566,9
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200	0,1	0,0	28,4	114,0
		250	3,9	4,9	66,6	322,5
Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С	150/60	19,3	18,7	40,4	413,6
	ВАНИЛЬЮ					
	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	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:		180	62,7	56,0	324,8	2 087,4

Ответственное лицо Огульева С.В.

* 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

Заведующий МБУ «СенЧ

Е.С. Дурманова

18.09.26

Утверждено: ООО Алёко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

21.10.26

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Неделя 1 День 3						
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАНАГА)	180	7,3	4,2	31,4	191,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,1	0,0	9,8	39,4
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	ПИЦЦА ВАРЕНЫЕ	1шт	6,8	6,1	0,4	83,8
Итого за завтрак		455	15,7	10,9	51,9	366,9
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	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	96,5
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150	10,0	6,8	25,3	216,8
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	8,7	46,0
Итого за обед	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	91,5
		647	16,4	12,5	72,1	487,1
Полдник	ЛАКОМКА	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)	60	1,0	1,9	6,2	47,8
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЕНЫЕ	70	11,6	15,2	11,0	234,5
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0
Итого за Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8
		500	22,0	22,0	98,4	694,5
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	56,9	295,5	1 877,8

Ответственное лицо

Директор С.И.

Ответственное лицо

Огуковича В.М.

* 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

Заведующий МКУ ДЦ №4
С.С. Дурманова



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Утверждено: 000 Алеко

Ковалева А.В.



22.10.26

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 1 День 4	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕННАЯ)	180			
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	6,6	3,2	33,6
	Итого за завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	0,2	0,0	10,0
			437	6,4	8,1	18,5
				13,2	11,3	63,1
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ					
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2		19,6
		200	1,0	0,2		19,6
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,7	3,9	13,6	110,3
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)	150	3,9	3,9	39,7	214,1
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9
	ХЛЕБ ПЕКИНГОВСКИЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0
		740	23,8	23,1	111,0	763,3
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200	0,1	0,0	28,4	114,0
Итого за Полдник		250	3,9	4,9	65,6	322,5
Ужин	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,5	11,6	11,5	197,9
	ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,9	18,5	124,4
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
	БАТОН	40	3,4	1,3	23,1	117,9
Итого за Ужин		442	17,8	16,8	63,1	481,9
2 Ужин	КЕФИР					
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5
		180	5,1	4,4	7,0	92,5
Всего за день:			64,8	80,7	329,4	2157,2

Ответственное лицо Дурманова С.С.

* Согласно СанПин 2.3/2.4.4283-26 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: 000 Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

23.10.26

Приним пищи	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 1 День 5	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180	7,8	5,6	29,0
		КОФЕИНЫ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	19,6
		БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,3	3,7	103,1
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	27,4
	Итого за завтрак		635	14,0	12,4	166,7
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2		19,0
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2		91,2
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,1
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,0	3,6	7,2	70,2
	КАРТОФЕЛЬ ИЛИ ВЫТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	9,5	6,9	6,8	135,8
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,5	3,5	20,6	128,3
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0,1	0,0	25,7	102,6
	ХЛЕБ ПЕКАВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0
Итого за обед		690	19,6	14,5	92,6	545,6
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,4	15,4	105,5
Итого за Полдник		250	7,7	8,2	53,7	321,1
Ужин	ИГРА КАЧАКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	490,1
	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		450	33,7	36,0	69,3	738,9
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:			81,1	75,7	334,7	2 377,5

Ответственное лицо С.С. Дурманова

* 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.