



Киселев Д.А.

Согласовано:

Директор: *Е.В. Шупро*

Ежедневное меню 3-7 лет с 12 часовым пребыванием.

13.04.2026 6 день



| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185 | 180 | 5,50 | 3,10 | 28,00 | 156,40 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414 | 180 | 3,00 | 2,50 | 15,50 | 95,60 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН) | 40/10 | 3,20 | 7,50 | 20,20 | 169,50 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 11,70 | 13,10 | 63,70 | 421,50 |
| II Завтрак | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 150 | 0,80 | 0,20 | 14,70 | 62,60 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,80 | 0,20 | 14,70 | 62,60 |
| Обед | | | | | |
| Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная) | 50 | 0,80 | 0,10 | 4,40 | 21,40 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47 | 180 | 2,30 | 4,50 | 7,40 | 73,44 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261 | 80 | 8,74 | 4,07 | 2,20 | 80,00 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136 | 130 | 3,50 | 4,50 | 22,90 | 132,30 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53 | 180 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 55,80 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6 | 30 | 2,34 | 0,30 | 14,46 | 70,08 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ № 68 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,30 |
| Итого за прием пищи: | 680 | 19,66 | 13,83 | 75,62 | 487,32 |
| Уплотненный полдник | | | | | |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ № 227 | 45 | 5,50 | 5,00 | 0,30 | 68,60 |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ №5 | 60 | 1,08 | 5,16 | 4,50 | 69,24 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6 | 30 | 2,34 | 0,30 | 14,46 | 70,08 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №411 | 180 | 0,10 | 0,00 | 14,30 | 57,00 |
| Итого за прием пищи: | 315 | 9,02 | 10,46 | 33,56 | 264,92 |
| Всего за день: | 1545 | 41,18 | 37,59 | 187,58 | 1236,34 |



Согласовано:

 Директор: *С. В. Дугин*

Ежедневное меню 3-7 лет с 12 часовым пребыванием.

14.04.2026 7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102 | 180 | 5,70 | 9,80 | 41,20 | 284,50 |
| КАКАО С МОЛОКОМ №416 | 180 | 4,10 | 3,60 | 17,40 | 118,80 |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН) | 30/20 | 4,40 | 6,70 | 14,60 | 141,60 |
| Итого за прием пищи: | 410 | 14,20 | 20,10 | 73,20 | 544,90 |
| II Завтрак | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,50 | 45,60 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,50 | 45,60 |
| Обед | | | | | |
| Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная) | 50 | 0,80 | 0,10 | 4,40 | 21,40 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) № 86 | 180 | 1,60 | 2,10 | 12,10 | 73,60 |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №322 | 70 | 12,84 | 11,60 | 13,30 | 209,30 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №219 | 130 | 4,90 | 7,90 | 29,60 | 211,90 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412 | 180 | 0,16 | 0,00 | 13,70 | 55,80 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6 | 30 | 2,34 | 0,30 | 14,46 | 70,08 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ № 68 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,30 |
| Итого за прием пищи: | 670 | 24,62 | 22,36 | 97,82 | 696,38 |
| Уплотненный полдник | | | | | |
| БУЛОЧКА №39 | 50 | 4,70 | 7,00 | 26,20 | 185,60 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(КЕФИР) | 180 | 6,00 | 5,00 | 8,00 | 228,00 |
| Итого за прием пищи: | 230 | 10,70 | 12,00 | 34,20 | 413,60 |
| Всего за день: | 1410 | 49,92 | 54,86 | 214,72 | 1700,48 |



Киселев Д.М.



Ежедневное меню 3-7 лет с 12 часовым пребыванием.

15.04.2026 8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №103 | 180 | 8,70 | 13,70 | 28,40 | 220,60 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414 | 180 | 3,00 | 2,50 | 15,50 | 95,60 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН) | 30/5/10 | 4,40 | 6,70 | 14,60 | 141,60 |
| Итого за прием пищи: | 405 | 16,10 | 22,90 | 58,50 | 457,80 |
| II Завтрак | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 150 | 0,80 | 0,20 | 14,70 | 62,60 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,80 | 0,20 | 14,70 | 62,60 |
| Обед | | | | | |
| Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная) | 50 | 0,80 | 0,10 | 4,40 | 21,40 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох) № 43 | 180 | 4,00 | 3,80 | 11,70 | 97,00 |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЦАМИ № 319 | 180 | 9,00 | 5,80 | 16,70 | 129,00 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53 | 180 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 55,80 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6 | 30 | 2,34 | 0,30 | 14,46 | 70,08 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ № 68 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,30 |
| Итого за прием пищи: | 650 | 18,12 | 10,36 | 71,52 | 427,58 |
| Уплотненный полдник | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ № 85 а | 180 | 5,90 | 5,20 | 16,80 | 142,00 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №411 | 180 | 0,10 | 0,00 | 14,30 | 57,00 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6 | 30 | 2,34 | 0,30 | 14,46 | 70,08 |
| Итого за прием пищи: | 390 | 8,34 | 5,50 | 45,56 | 269,08 |
| Всего за день: | 1595 | 43,36 | 38,96 | 190,28 | 1217,06 |



Ежедневное меню 3-7 лет с 12 часовым пребыванием.

16.04.2026 9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №85 | 180 | 7,56 | 10,00 | 23,76 | 135,14 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН) | 40/10 | 3,20 | 7,50 | 20,20 | 169,50 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №411 | 180 | 0,10 | 0,00 | 14,30 | 57,00 |
| Итого за прием пищи: | 410 | 10,86 | 17,50 | 58,26 | 361,64 |
| II Завтрак | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 150 | 0,80 | 0,20 | 14,70 | 62,60 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,80 | 0,20 | 14,70 | 62,60 |
| Обед | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47 | 180 | 2,30 | 4,50 | 7,40 | 73,44 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) (говядина) №304 | 70/30 | 4,70 | 5,30 | 6,00 | 90,40 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165 | 130 | 7,30 | 5,50 | 33,20 | 215,60 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (изюм) № 53 а | 180 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 55,80 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6 | 30 | 2,34 | 0,30 | 14,46 | 70,08 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ № 68 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,30 |
| Итого за прием пищи: | 650 | 18,62 | 15,96 | 85,32 | 559,62 |
| Уплотненный полдник | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102 | 180 | 5,70 | 9,80 | 41,20 | 284,50 |
| ПЕЧЕНЬЕ №9 | 50 | 3,80 | 4,90 | 37,20 | 208,50 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ №413 | 180 | 3,00 | 2,50 | 15,60 | 97,60 |
| Итого за прием пищи: | 410 | 12,50 | 17,20 | 94,00 | 590,60 |
| Всего за день: | 1620 | 42,78 | 50,86 | 252,28 | 1574,46 |



Киселев



Ежедневное меню 3-7 лет с 12 часовым пребыванием.

17.04.2026 10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185 | 180 | 5,50 | 3,10 | 28,00 | 156,40 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414 | 180 | 3,00 | 2,50 | 15,50 | 95,60 |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН) | 30/20 | 4,40 | 6,70 | 14,60 | 141,60 |
| Итого за прием пищи: | 410 | 12,90 | 12,30 | 58,10 | 393,60 |
| II Завтрак | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,50 | 45,60 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,50 | 45,60 |
| Обед | | | | | |
| Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная) | 50 | 0,80 | 0,10 | 4,40 | 21,40 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63 | 180 | 1,30 | 3,60 | 9,00 | 74,25 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №321 | 150 | 25,40 | 27,30 | 25,30 | 454,30 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53 | 180 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 55,80 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6 | 30 | 2,34 | 0,30 | 14,46 | 70,08 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ № 68 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,30 |
| Итого за прием пищи: | 620 | 31,82 | 31,66 | 77,42 | 730,13 |
| Уплотненный полдник | | | | | |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) №154 | 130/30 | 13,13 | 12,00 | 34,06 | 272,50 |
| КАКАО С МОЛОКОМ №416 | 180 | 4,10 | 3,60 | 17,40 | 118,80 |
| Итого за прием пищи: | 340 | 17,23 | 15,60 | 51,46 | 391,30 |
| Всего за день: | 1470 | 62,35 | 59,96 | 196,48 | 1560,63 |