

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:

Ежедневное меню 3-7 лет с 12 часовым пребыванием.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ №101	180	9,45	8,90	33,75	240,66
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:	410	15,65	18,90	69,45	505,76
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
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47	180	2,30	4,50	7,40	73,44
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 319	180	9,00	5,80	16,70	129,00
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
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ № 68	30	1,98	0,36	10,26	54,30
Итого за прием пищи:	650	16,52	11,06	67,52	405,22
Уплотненный полдник					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ № 85 а	180	5,90	5,20	16,80	142,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180	0,20	0,00	13,70	55,80
Итого за прием пищи:	390	8,44	5,50	44,96	267,88
Всего за день:	1550	41,01	35,86	191,43	1224,46

Утверждаю:
Директор:



Ежедневное меню 3-7 лет с 12 часовым пребыванием.

9.12.2025

Согласовано:

Директор:



Ежедневное меню 3-7 лет с 12 часовым пребыванием.

2 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
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00
Итого за прием пищи:	405	13,20	20,40	57,30	419,20
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
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ), (говядина) №304	70/30	4,70	5,30	6,00	90,40
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	130	3,50	4,50	22,90	132,30
КИСЕЛЬ №247	180	1,20	0,00	26,00	105,00
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:	700	18,52	14,36	95,72	570,48
Уплотненный полдник					
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) №100	130/30	11,60	14,10	33,70	242,40
КАКАО С МОЛОКОМ №416	180	4,10	3,60	17,40	118,80
Итого за прием пищи:	340	15,80	17,70	51,10	418,20
Всего за день:	1595	48,32	52,66	218,82	1470,48

10.10.2025

Согласовано:

Директор:

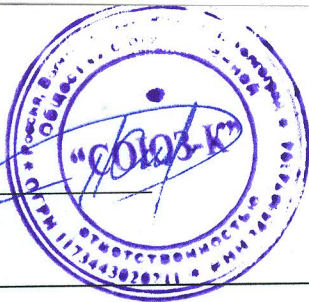
Ежедневное меню 3-7 лет с 12 часовым пребыванием.

3 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
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180	0,20	0,00	13,70	55,80
Итого за прием пищи:	410	9,10	17,30	75,10	509,80
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 КРУПОЙ (пшено) №86	180	1,60	2,10	12,10	73,60
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261	80	8,74	4,07	2,20	80,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	130	7,30	5,50	33,20	215,60
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	22,76	8,36	90,62	570,78
Уплотненный полдник					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ № 108	180	0,80	0,90	4,80	31,70
ПЕЧЕНЬЕ № 9	50	3,80	4,90	37,20	208,50
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00
Итого за прием пищи:	410	4,70	5,80	56,30	297,20
Всего за день:	1650	37,36	31,66	236,72	1440,38

Утверждаю:

Директор:



Ежедневное меню 3-7 лет с 12 часовым пребыванием.

Согласовано:

Директор:

Ежедневное меню 3-7 лет с 12 часовым пребыванием.

4 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	0,4	0,4	9,5	45,6
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,5	45,6
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
КИСЕЛЬ №247	180	1,20	0,00	26,00	105,00
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	33,02	31,66	89,42	779,33
Уплотненный полдник					
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) № 154	130/30	13,13	12,00	34,06	272,50
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	180	3,00	2,50	15,60	97,60
Итого за прием пищи:	340	16,13	14,50	49,66	370,10
Всего за день:	1470	62,45	58,86	206,68	1588,63

Утверждаю:

Директор:



Ежедневное меню 3-7 лет с 12 часовым пребыванием.

10.12.2025

Согласовано:

Директор:



Ежедневное меню 3-7 лет с 12 часовым пребыванием.

5 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 СЫРОМ №3 (БАТОН)	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00
Итого за прием пищи:	405	12,06	16,70	52,66	333,74
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					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	180	1,35	2,70	7,90	64,50
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 315	160/30	14,12	9,04	20,26	219,00
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:	610	19,79	12,40	66,88	463,68
Уплотненный полдник					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №103	180	8,70	13,70	28,40	220,60
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:	390	11,14	14,00	57,16	347,68
Всего за день:	1555	43,79	43,30	191,40	1207,70



Утверждаю:

Директор:

Ежедневное меню 3-7 лет с 12 часовым пребыванием.

15.12.2025

Согласовано:

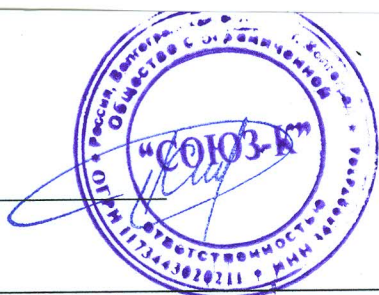
Директор:

Ежедневное меню 3-7 лет с 12 часовым пребыванием.

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

Утверждаю:
Директор: _____



Ежедневное меню 3-7 лет с 12 часовым пребыванием.

16.12.2025

Согласовано:
Директор: _____



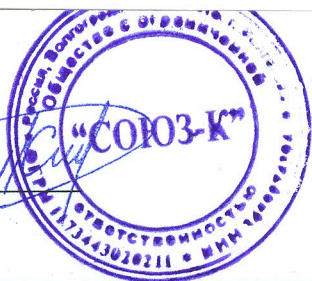
Ежедневное меню 3-7 лет с 12 часовым пребыванием.

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
МАКАРОНЫ 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

Утверждаю:

Директор:



Ежедневное меню 3-7 лет с 12 часовым пребыванием.

17.12.2025

Согласовано:

Директор:



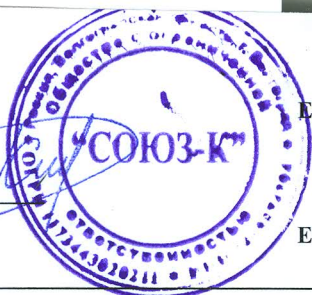
Ежедневное меню 3-7 лет с 12 часовым пребыванием.

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 ОВОЩАМИ № 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

Утверждаю:

Директор:



Ежедневное меню 3-7 лет с 12 часовым пребыванием.

Согласовано:

Директор:

Ежедневное меню 3-7 лет с 12 часовым пребыванием.

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 ПЕКЛЕВАНЫЙ № 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

