

Утверждаю:

Директор:



Ежедневное меню 3-7 лет с 12 часовым пребыванием

16.03.2026

Ежедневное меню 3-7 лет с 12 часовым пребыванием



6 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>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                          |



**Директор:**

**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                        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                            | <b>410</b>   | <b>14,20</b>     | <b>20,10</b> | <b>73,20</b>  | <b>544,90</b>                 |
| II Завтрак                                                                                                             |              |                  |              |               |                               |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386                                                                                            | 100          | 0,40             | 0,40         | 9,50          | 45,60                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                            | <b>100</b>   | <b>0,40</b>      | <b>0,40</b>  | <b>9,50</b>   | <b>45,60</b>                  |
| 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                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                            | <b>670</b>   | <b>24,62</b>     | <b>22,36</b> | <b>97,82</b>  | <b>696,38</b>                 |
| 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                        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                            | <b>230</b>   | <b>10,70</b>     | <b>12,00</b> | <b>34,20</b>  | <b>413,60</b>                 |
| <b>Всего за день:</b>                                                                                                  | <b>1410</b>  | <b>49,92</b>     | <b>54,86</b> | <b>214,72</b> | <b>1700,48</b>                |

Директор:

18.03.2026

**Согласовано:**

Директор:

**Ежедневное меню 3-7 лет с 12 часовым пребыванием**

## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                         | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------------|
|                                                                                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                                  |
| <b>Завтрак</b>                                                                                                         |              |                  |              |               |                                  |
| 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                           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                            | <b>405</b>   | <b>16,10</b>     | <b>22,90</b> | <b>58,50</b>  | <b>457,80</b>                    |
| <b>II Завтрак</b>                                                                                                      |              |                  |              |               |                                  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                                                                                      | 150          | 0,80             | 0,20         | 14,70         | 62,60                            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                            | <b>150</b>   | <b>0,80</b>      | <b>0,20</b>  | <b>14,70</b>  | <b>62,60</b>                     |
| <b>Обед</b>                                                                                                            |              |                  |              |               |                                  |
| 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                            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                            | <b>650</b>   | <b>18,12</b>     | <b>10,36</b> | <b>71,52</b>  | <b>427,58</b>                    |
| <b>Уплотненный полдник</b>                                                                                             |              |                  |              |               |                                  |
| 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                            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                            | <b>390</b>   | <b>8,34</b>      | <b>5,50</b>  | <b>45,56</b>  | <b>269,08</b>                    |
| <b>Всего за день:</b>                                                                                                  | <b>1595</b>  | <b>43,36</b>     | <b>38,96</b> | <b>190,28</b> | <b>1217,06</b>                   |



Утверждаю:

Директор:



Ежедневное меню 3-7 лет с 12 часовым пребыванием.

19.03.2026

Согласовано:

Директор:



Ежедневное меню 3-7 лет с 12 часовым пребыванием.

9 день

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>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                          |

Директор:

**Согласовано:**

Директор:

**Ежедневное меню 3-7 лет с 12 часовым пребыванием.**

**10 день**

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                         | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------------|
|                                                                                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                                  |
| <b>Завтрак</b>                                                                                                         |              |                  |              |               |                                  |
| 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                           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                            | <b>410</b>   | <b>12,90</b>     | <b>12,30</b> | <b>58,10</b>  | <b>393,60</b>                    |
| <b>II Завтрак</b>                                                                                                      |              |                  |              |               |                                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386                                                                                            | 100          | 0,40             | 0,40         | 9,50          | 45,60                            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                            | <b>100</b>   | <b>0,40</b>      | <b>0,40</b>  | <b>9,50</b>   | <b>45,60</b>                     |
| <b>Обед</b>                                                                                                            |              |                  |              |               |                                  |
| 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                            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                            | <b>620</b>   | <b>31,82</b>     | <b>31,66</b> | <b>77,42</b>  | <b>730,13</b>                    |
| <b>Уплотненный полдник</b>                                                                                             |              |                  |              |               |                                  |
| 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                           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                            | <b>340</b>   | <b>17,23</b>     | <b>15,60</b> | <b>51,46</b>  | <b>391,30</b>                    |
| <b>Всего за день:</b>                                                                                                  | <b>1470</b>  | <b>62,35</b>     | <b>59,96</b> | <b>196,48</b> | <b>1560,63</b>                   |



Директор:



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                        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                            | <b>410</b>   | <b>15,65</b>     | <b>18,90</b> | <b>69,45</b>  | <b>505,76</b>                 |
| II Завтрак                                                                                                             |              |                  |              |               |                               |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386                                                                                            | 100          | 0,40             | 0,40         | 9,50          | 45,60                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                            | <b>100</b>   | <b>0,40</b>      | <b>0,40</b>  | <b>9,50</b>   | <b>45,60</b>                  |
| 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                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                            | <b>650</b>   | <b>16,52</b>     | <b>11,06</b> | <b>67,52</b>  | <b>405,22</b>                 |
| 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                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                            | <b>390</b>   | <b>8,44</b>      | <b>5,50</b>  | <b>44,96</b>  | <b>267,88</b>                 |
| <b>Всего за день:</b>                                                                                                  | <b>1550</b>  | <b>41,01</b>     | <b>35,86</b> | <b>191,43</b> | <b>1224,46</b>                |

Утверждаю:  
Директор:



Ежедневное меню 3-7 лет с 12 часовым пребыванием.

24.03.2016



Согласовано:  
Директор:

Ежедневное меню 3-7 лет с 12 часовым пребыванием.

2 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>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                          |



Утверждаю:  
Директор:

Ежедневное меню 3-7 лет с 12 часовым пребыванием.

Согласовано:  
Директор:

Ежедневное меню 3-7 лет с 12 часовым пребыванием.

3 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>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<br>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                          |

Утверждено:

Директор: Киселев Д.Е.

Ежедневное меню 1-3 лет с 12-часовым пребыванием.

Согласовано:

Директор:

Ежедневное меню 1-3 лет с 12-часовым пребыванием.

5 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Завтрак                                                                            |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №85                                           | 150          | 6,30             | 8,32    | 19,80       | 112,62                           | 85           |                     |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)                                                       | 30/5/10      | 4,40             | 6,70    | 14,60       | 141,60                           | 3            | 2016                |
| ЧАЙ С САХАРОМ №411                                                                 | 150          | 0,00             | 0,00    | 11,30       | 45,00                            | 411          | 2016                |
| Итого за прием пищи:                                                               | 345          | 10,70            | 15,02   | 45,70       | 299,22                           |              |                     |
| II Завтрак                                                                         |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                                                  | 100          | 0,50             | 0,13    | 9,80        | 41,70                            | 399          | 2011                |
| Итого за прием пищи:                                                               | 100          | 0,50             | 0,10    | 9,80        | 41,70                            |              |                     |
| Обед                                                                               |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135                                                                 | 150          | 1,10             | 2,20    | 6,60        | 53,60                            | 135          | 2011                |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С<br>СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363 | 60/30        | 6,00             | 5,80    | 13,45       | 137,00                           | 455/363      |                     |
| БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ) № 330                                                     | 100          | 9,60             | 4,60    | 21,30       | 167,00                           | 330          | 2004                |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53                                                   | 150          | 0,00             | 0,00    | 11,60       | 46,50                            | 53           |                     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6                                                                 | 20           | 1,56             | 0,20    | 9,64        | 46,72                            | 6            |                     |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7                                                            | 20           | 1,25             | 0,20    | 8,26        | 39,60                            | 7            |                     |
| Итого за прием пищи:                                                               | 530          | 19,51            | 13,00   | 70,85       | 490,42                           |              |                     |
| Уплотненный полдник                                                                |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С<br>МАСЛОМ №103                       | 150          | 7,25             | 11,42   | 23,70       | 183,80                           | 103          |                     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6                                                                 | 30           | 2,34             | 0,30    | 14,46       | 70,08                            | 6            |                     |
| ЧАЙ С САХАРОМ №411                                                                 | 150          | 0,00             | 0,00    | 11,30       | 45,00                            | 411          | 2016                |
| Итого за прием пищи:                                                               | 330          | 9,59             | 11,72   | 49,46       | 298,88                           |              |                     |
| Всего за день:                                                                     | 1305         | 40,30            | 39,84   | 175,81      | 1130,22                          |              |                     |



Утверждаю:

Директор:

Ежедневное меню 3-7 лет с 12 часовым пребыванием

30.03.2026

Согласовано:

Директор:

Ежедневное меню 3-7 лет с 12 часовым пребыванием

6 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>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<br>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                          |

**Директор:**



Ежедневное меню 3-7 лет с 12 часовым пребыванием.

**Согласовано**

Директор:



## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                         | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|                                                                                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |
| <b>Завтрак</b>                                                                                                         |              |                  |              |               |                               |
| 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                        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                            | <b>410</b>   | <b>14,20</b>     | <b>20,10</b> | <b>73,20</b>  | <b>544,90</b>                 |
| <b>II Завтрак</b>                                                                                                      |              |                  |              |               |                               |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386                                                                                            | 100          | 0,40             | 0,40         | 9,50          | 45,60                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                            | <b>100</b>   | <b>0,40</b>      | <b>0,40</b>  | <b>9,50</b>   | <b>45,60</b>                  |
| <b>Обед</b>                                                                                                            |              |                  |              |               |                               |
| 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                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                            | <b>670</b>   | <b>24,62</b>     | <b>22,36</b> | <b>97,82</b>  | <b>696,38</b>                 |
| <b>Уплотненный полдник</b>                                                                                             |              |                  |              |               |                               |
| БУЛОЧКА №39                                                                                                            | 50           | 4,70             | 7,00         | 26,20         | 185,60                        |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(КЕФИР)                                                                                           | 180          | 6,00             | 5,00         | 8,00          | 228,00                        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                            | <b>230</b>   | <b>10,70</b>     | <b>12,00</b> | <b>34,20</b>  | <b>413,60</b>                 |
| <b>Всего за день:</b>                                                                                                  | <b>1410</b>  | <b>49,92</b>     | <b>54,86</b> | <b>214,72</b> | <b>1700,48</b>                |