

Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

13.04.2026

Шеф-Кухня О.Ю.

26.01.2026

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г			
Завтрак Неделя 3 Вариант 11	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЫ (РИСОВОЙ) ТТК №107	150	3,0	3,9	12,3	100,8	ТТК №107
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №385	150	2,3	1,8	11,4	71,3	385
	СЫР (ГОРГУЛЬЯ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7
	БАТОН	45	3,4	1,3	33,1	117,9	
	Итого за завтрак	350	10,4	6,5	46,8	307,2	
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	РЕВОРА, ФАРШИРОВАННЫЕ КУКУРУЗНЫМ №358	110	0,7	0,6	31,9	137,0	388
	Итого за 2 завтрак	110	0,7	0,6	31,9	137,0	
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	30	0,3	0	0,7	4,1	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	150	2,1	2,3	11,7	75,8	ТТК №87
	МАКАРОНЫ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫО (говядина) ТТК №54	150	14,8	7,6	31,5	272,7	ТТК №54
	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	73,8	372
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАРИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,6	40,8	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	
Итого за обед		520	20,1	10,2	79,5	511,2	
Уплотненный полдник	ШАРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	30	0,4	1,5	2,3	24,5	54
	КОТЛЕТЫ РУБЕЖЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №52/№354	50/50	6,5	9,2	9,9	132,5	ТТК №52, 354
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	16,6	104,9	321
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №353	180/107	0,2	0	10	41,7	353
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	9,7	46	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	5,9	28,9	187,3	467
Итого за Уплотненный полдник		487	15	10	76,4	517,1	
Всего за день:			46,2	37,3	234,6	1473	

Повар

Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

14.07.2026

Иван Каштанов С.Ю.

26.01.2026



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборная рецептур
			Белок, г	Жиры, г			
Завтрак Неделя 3 Вариант 12	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150	9,4	4,8	23,4	150,2	ТТК №104
	КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	300/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2
	Итого за завтрак	355	11	10,1	62,2	387,2	
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №398	180	0,9	0,2	17,7	75,1	398
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1	2011
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №83	30	0,4	1,8	2,5	29,5	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №67	150	2,1	2,3	11,7	75,8	ТТК №67
	ГУЛЮБ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130	10,9	15,9	30,5	251,9	ТТК №67
	НАСЫЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
Итого за обед		520	17,8	20,3	100,4	617,5	
Уплотненный	ИГРА ЯБЛОНОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,5	2,7	2,3	35,7	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	50	4,9	5,7	4,8	84,1	ТТК №77
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №125	120	2,4	3,3	18	118,7	125
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	
Итого за Уплотненный полдник		410	10,8	12,2	59,3	377,8	
Всего за день:			40,6	43	238,6	1457,5	

Повар

Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

15.07.2026

Итого за день: 1447,3

26.01.2026

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Веса, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ХОЛДКАЯ (пшеница) ТТК №106	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №106	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,8	2,4	9	81,3	394	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
	Итого за завтрак	360	13,6	7,4	63,8	387,4		
2. Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №395	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	СУПЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88	
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №55	50/90	6,6	7,8	15,2	143,8	ТТК №55	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	120	2,7	4,5	11,5	98,8	336	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	45,6	376	2011
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАЧЬИЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	Итого за обед	590	15,9	14,7	77,6	454,7		
Успокоительный полдник	СУПЕЦ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50	6,5	8,2	2,1	72,7	ТТК №74	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (рисовая) №165	120	3,1	3,1	31,8	171,1	165	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОМИДОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за Успокоительный полдник	БУЛОЧКА ВЕСНИЦКА №473	50	4	3	29,6	180,9	473	2011
	Итого за Успокоительный полдник	430	15,2	14,4	83	490,1		
Всего за день:			45,8	36,7	342,1	1447,3		

Повар

Согласовано

16.04.2026

Шеф-кампаново О.Ю.

26.01.2026

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Неделя 3 Вариант 14	Икра кабачковая консервированная	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	Омлет натуральный ТТК №72	130	8,1	0,4	8,5	180,3	ТТК №72	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №302	180/10	0,1	0	9,0	38,4	302	2011
	Батон	40	3	1,2	20,5	104,8		
	Итого за завтрак	390	11,8	12,3	39,2	350,2		
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	Сок яблочно-виноградный №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
	Итого за 2 завтрак							
Обед	Помидоры свежие	30	0,3	0	0,7	4,1		
	Борщ с капустой и картофелем на мясо-костном бульоне ТТК №28	150	1,5	3	7,1	62,4	ТТК №28	
	Голубцы ленивые ТТК №75	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75	2011
	Компот из свежих плодов №372	180	0,1	0,1	17,4	71,8	372	
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46		
	Итого за обед	505	12,3	13,8	54,7	452,3		
Уплотненный полдник	Фрикадельки в соусе (поварше) ТТК №60	50/50	8,3	9,8	15,6	154,2	ТТК №60	2011
	Макаронные изделия отварные с маслом №205	110	4,1	4,4	25,3	188,1	205	
	Напиток из плодов шиповника №308	180	0,6	0,3	18,1	88,3	308	2011
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71		
	Булочка ванильная №457	50	4,1	3,9	28,9	187,3	457	2011
Итого за Уплотненный полдник		450	19,4	18,6	104	646,9		
	Всего за день:		44,4	44,9	215,8	1 484,5		

Повар

Согласовано

10.07.2026
Ковалева А.В.

Утверждаю: ООО Алеко

17.07.2026



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	150	4,4	4,1	12,5	106,5	ТТК №106	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №385	150	2,3	1,8	11,3	71,3	385	
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9		
	СЫР (ПОРЦИОННЫЙ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	
	Итого за завтрак	350	11,3	8,7	47	313,4		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,5	0,5	19,0	91,2	368	2011
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7		2011
	СУП С КРУТОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №44	150	1,8	1,8	10,1	54,2	ТТК №44	
	ПЮШ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130	10,9	15,9	38,5	291,9	ТТК №67	
	КАСЕЛЬ ИЗ ПОВАДИ, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	100	0,1	0	21,1	94,8	383	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕЗАНЫЙ	20	1,3	0,2	8,6	40,8		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	Итого за обед	500	15,2	20,7	88,2	563,4		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКА, ШИШЕЛИ РУБЕЖНЫЕ ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,86	ТТК №61	2011
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110	2	4,3	10,8	97,7	344	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/107	0,2	0	10	41,7	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	БУЛОЧКА ВЕСЛУШКА №473	50	4	3	25,6	150,9	473	
Итого за Уплотненный полдник		427	14	16,9	75,2	481,26		2011
Всего за день:			42,3	46,1	223,4	1459,26		

Полар