

Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

28.04.2026

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ХМЛАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5	7,8	5,5	25,5	165,7	ТТК №104	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	СЫР (ПОРЦИОННЫЙ)	10	2,3	3,0	0,0	35,4	7	2011
	БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5		
		420	12,1	9,2	51,2	337,0		
2. Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,6	19,0	91,2	368	2011
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,5	83,4	399	2011
		400	1,8	1,0	38,5	174,6		
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,7	3,8	13,6	110,3	ТТК №43	
Обед	ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	489,1	ТТК №67	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,0		
		610	37,9	38,5	85,8	845,2		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,8	8,6	3,1	122,5	ТТК №74	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,9	4,1	23,8	148,3	125	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
Итого за Уплотненный полдник		487	20,2	13,9	76,9	514,4		
	Всего за день		72,0	61,7	292,5	1 874,2		
Повар								

Согласовано

Исх. № 32
 29.07.2026
 26.01.2026

Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
.. Неделя 1 Вариант 3	Завтрак							
	КАША ЯЧМЕННАЯ	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДОМ	180/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	62,4		
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	64	5,5	5,0	0,3	88,6	213	2011
Итого за завтрак		445	14,4	9,8	51,8	351,7		
2. Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	359	2011
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	0,9	8,5		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	1,7	5,1	9,2	95,5	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК № 79	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	303	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,0		
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАВНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	Итого за обед	647	16,4	12,5	72,1	487,1		
Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРОЖЕНОГО ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	60	1,0	1,9	5,2	47,8	324	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЕНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №6 1, 354	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПРЕЧНЕВАЯ)	130	7,0	4,8	32,0	208,5	166	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПРОДОВ	180	0,1	0,1	20,8	86,0	372	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	20,2	137,8		
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,0	3,0	29,5	150,9	473	2011
	Итого за Уплотненный полдник	580	28,5	26,6	130,5	886,0		
Всего за день:			60,3	49,1	274,1	1 820,2		

Повар

Согласовано

МОН № 9/с № 32

Иванов-Карименов О.Ю.

28.01.2026

Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 Вариант 4	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧЕВОЙ)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №108	2011
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	9,1	19,5	182,3	3	
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	
		Итого за завтрак	637	12,7	13,7	63,6	440,5		
		2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ХЛЕБ ПЕЧЕНАЧНЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,7	0,0	1,4	8,1		ТТК №43 ТТК №65 205 205 376 91,6 46,0 701,6	2011 2011
		180	4,7	3,9	13,6	110,3			
		70/30	10,3	12,4	11,0	205,3			
		120	4,9	4,4	31,1	188,4			
		200	0,0	0,0	15,5	81,9			
		40	2,6	0,4	17,0	91,6			
		20	1,5	0,1	9,7	46,0			
		730	24,7	21,2	99,3	701,6			
Итого за обед									
Уплотненный полдник	КОТЛЕТА РУБЕЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ ПИРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62	2011 2011	
		130	2,7	3,9	18,5	124,4	321		
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392		
		50	3,8	0,3	25,1	116,4			
		50	4,0	3,0	29,6	160,9	473		
		500	22,1	18,8	94,5	641,0			
Итого за Уплотненный полдник									
Всего за день:			60,5	63,9	277,0	1 866,5			

Полар

Согласовано

2009 г/с.н/32
Нач. Капитанова О.Ю.
26.01.2016

Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

31.07.2026



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
* Неделя 1 Вариант 5	Завтрак							
		180	7,8	5,5	28,0	197,6	ТТК №104	
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
		30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
	Итого за завтрак	435	13,2	11,6	73,5	457,4		
2 Завтрак	СОК НЕЛЮЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ ХЛЕБ ПЕХЛЕВАННЫЙ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
		180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №87	
		150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
		180	0,1	0,0	25,7	102,8	383	2011
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		610	35,4	36,1	90,1	933,0		
Уплотненный полдник	ИЖА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ЦИТРУСОВЫХ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
		70	9,5	6,9	6,8	135,0	ТТК №77	
		130	2,5	3,5	20,6	128,3	125	2011
		180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	Итого за Уплотненный полдник	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	Итого за Уплотненный полдник	470	16,7	15,4	69,5	506,6		
Всего за день:			66,3	63,3	252,7	1 880,4		
Повар								