

Согласовано

10.04.2026

Иванов Иван Иванович

26.04.2026

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

29.06.2026

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 рецептов
			Белки, г	Жиры, г			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ)	180	4,3	4,4	15,0	131,8	ТТК №107
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	250	3,0	2,5	15,6	97,3	394
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30*10	2,4	7,5	15,2	145,8	1
	Итого за завтрак	420	9,7	14,4	45,8	374,7	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	2011
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,7	2,1	14,5	80,2	ТТК №88
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,8	18,7	15,6	287,3	ТТК №676
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	160	0,0	0,0	14,0	55,6	376
	ХЛЕБ ПЕЧЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	84,7	
Итого за обед		550	27,7	21,8	89,9	673,1	
Уплотнительный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70*30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150*10	0,1	0,0	9,8	39,4	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	2011
Итого за Уплотнительный полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	29,9	167,3	407
		530	21,0	20,5	93,3	654,8	
Всего за день:		59,4	66,9	268,8	1 802,4		
Повар							

Согласовано

ИИЧ 9/10/26
Детский
Паша Караманова О.Ю.
26.01.2026

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

30.06.2026.



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 2	Завтрак							
		180/5	7,8	5,5	28,5	155,7	ТТХ №104	
		180/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		10	2,3	3,0	0,0	35,4	7	2011
	Итого за завтрак	25	1,9	0,7	12,9	85,5		
		420	12,1	9,2	51,2	337,0		
2 Завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
	Сок яблочный	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
	Итого за 2 завтрак	400	1,8	1,0	38,6	174,6		
	Обед							
		50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
	Салат из свеклы	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТХ №43	
	Суп картофельный с бобовыми (срок) на курином бульоне	150	28,9	31,2	24,8	489,1	ТТХ №67	
	Плов из птицы	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	Компот из свежих плодов	30	2,0	0,3	12,7	61,2		
	Хлеб пеклеваный	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед	Хлеб пшеничный	610	37,9	38,5	85,6	848,2		
Уплотненный полдник	Суфле из рыбы	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТХ №74	
	Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,9	4,1	23,0	148,3	125	2011
	Чай с лимоном	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	25,1	118,4		
	Печенье шоколадное	20	1,5	2,0	14,0	83,4		
Итого за Уплотненный полдник		487	20,2	13,0	76,9	514,4		
Всего за день:			72,0	61,7	252,5	1 874,2		
Подар								

Утверждено: ООО Алко

01.07.2026

Ковалева А.В.



Всена-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 рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1. Неделя 1 Вариант 3								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10	0,1	0,0	9,8	39,4	382	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,2	52,4		
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	54	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
Итого за завтрак		446	14,4	9,8	51,8	351,7		
2. Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	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 МЯСНО-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	383	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	6,7	48,0		
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАВНИЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,8		
Итого за обед		647	16,4	12,5	72,1	487,1		
Успокоительный полдник								
	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	60	1,0	1,9	8,2	47,8	324	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №61, 384	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПРЕЧЕНБАР)	130	7,0	4,8	32,0	208,5	166	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	85,0	372	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	28,2	137,8		
	БУЛОЧКА ВЕСИШКА	50	4,0	3,0	29,5	160,9	473	2011
Итого за Успокоительный полдник		580	28,5	26,6	130,6	898,0		
Итого за день:			60,3	48,1	274,1	1 820,2		

Поляр

Согласовано

МКУ № 32

Исх. Кариманов. О.Ю.

26.01.2026

Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.



02.07.2026

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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧЕВОЙ) ЧАЙ С ЛИМОНОМ БУТЕРБРОД С СЫРОМ ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	183	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №108	2011
		180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	353	2011
		405/115	8,4	8,1	19,5	182,3	3	2011
		200	0,8	0,8	19,0	91,2	308	2011
		637	12,7	13,7	63,6	440,5		
		Итого за завтрак						
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	359	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Итого за 2 завтрака								
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 ПЕКАРИЗАННЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,7	0,0	1,4	9,1		
		180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №43	
		70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
		130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
		200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед								
Уплотненный полдник	КОГТЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62	
		130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	352	2011
		50	3,9	0,3	25,1	116,4		
		50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
		500	22,1	18,8	94,5	641,0		
Итого за Уплотненный полдник								
Всего за день:		60,5	53,9	277,0	1 806,5			

Повар

Согласовано

ММУ г/с. №32

Нашф. Капитанова О.Ю.

26.01.2018

03.07.2026

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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
.. Неделя 1 Вариант 5	Завтрак							
		180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
		300/20	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 НЕПОЛНЫЙ	200	1,0	0,2	18,6	83,4	399	2011
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	18,6	83,4		
Обед								
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ	50	0,9	2,4	4,5	44,1	20	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №87	
	ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАВАНЬИ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	Итого за обед	610	35,4	35,1	90,1	833,0		
Уплотненный полдник								
	ЖЕЛТОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	9,5	6,9	6,8	135,8	ТТК №77	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,5	3,5	20,8	129,3	125	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	18,1	88,3	368	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	Итого за Уплотненный полдник	470	15,7	15,4	69,5	506,6		
	Всего за день:		69,3	63,3	252,7	1 890,4		

Повар