

Согласовано

ведущий

*Козыренко*

*26.01.2026*



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



*Ков/26.01.2026*

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	140/5	2,0	3,8	22,9	133,7	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>332</b>	<b>5,9</b>	<b>7,4</b>	<b>39,9</b>	<b>248,2</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>160</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15,7</b>	<b>75,2</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	40	0,3	0,0	1,0	5,4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,8	1,8	12,2	71,3	82
	№277 ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (60/60)	120	18,2	17,8	4,3	250,5	277
	№321 ЛЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,5	4,3	20,4	130,5	321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160	0,4	0,0	21,5	88,9	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	75,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>660</b>	<b>25,8</b>	<b>24,3</b>	<b>75,4</b>	<b>622,6</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	9,1	6,8	8,3	129,2	282
	№336 КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,3	5,3	9,8	102,0	336
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	3,6	3,7	28,4	161,9	467
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>447</b>	<b>17,6</b>	<b>15,9</b>	<b>63,5</b>	<b>468,6</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>49,9</b>	<b>48,2</b>	<b>194,5</b>	<b>1 414,6</b>	

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

ЗАВЕДУЩИЙ

МОУ ДЕТСКИЙ САДОМ № 27

Т.А. КОЗЫРЕНКО

*Козыренко*

26.01.2026



Утверждаю: ООО Алеко

*А.В. Ковалева*  
Ковалева А.В.

26.01.2026



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	40	0,3	0,0	1,0	5,4	
	МАКАРОННЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	90	3,2	2,4	17,5	103,8	206
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	№1 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>327</b>	<b>6,0</b>	<b>9,9</b>	<b>40,7</b>	<b>274,4</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,8	0,2	14,7	66,9	399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>66,9</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	0,1	2,4	14,7	10
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	1,3	1,7	10,2	61,2	80
	№320 ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160	2,9	2,6	7,7	68,2	320
	№287 ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2-й ВАРИАНТ)	70	9,2	10,7	8,5	166,9	287
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,2	0,8	1,1	14,8	354
	№372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>630</b>	<b>17,5</b>	<b>16,4</b>	<b>63,3</b>	<b>473,6</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	№240 ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	140	15,7	13,2	20,4	277,4	240
	КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,8	10,0	50,0	
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>360</b>	<b>23,9</b>	<b>20,3</b>	<b>52,5</b>	<b>506,2</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>48,2</b>	<b>46,8</b>	<b>171,2</b>	<b>1 321,1</b>	

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

ЗАВЕДУЮЩИЙ

МОУ ДЕТСКИМ САДОМ № 26

ВЛАДИМИР КОЗЫРЕНКО

26.01.2026



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

26.01.2026



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	140/5	3,7	4,4	24,2	150,9	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>322</b>	<b>5,3</b>	<b>5,0</b>	<b>41,2</b>	<b>229,0</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>160</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15,7</b>	<b>75,2</b>	
<b>ОБЕД</b>	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы: соленые)	40	0,3	0,0	1,0	5,4	
	№67 ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/5	1,3	4,3	6,0	70,5	67
	№276 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	21,3	20,3	18,8	343,5	276
	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,8	0,2	14,7	66,9	399
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>585</b>	<b>27,8</b>	<b>25,3</b>	<b>66,5</b>	<b>609,7</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	№230 ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	110	15,2	11,8	16,5	241,7	230
	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,0	0,0	5,1	20,5	362
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	№473 БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4,0	3,1	29,0	160,2	473
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>367</b>	<b>20,8</b>	<b>15,0</b>	<b>67,6</b>	<b>497,9</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>54,5</b>	<b>45,9</b>	<b>191,0</b>	<b>1 411,8</b>	

Повар \_\_\_\_\_



Согласовано

ЗАВЕДУЮЩИЙ

МОУ ДЕТСКИМ САДОМ № 278

Т.А. КОЗЫРЕНКО

26.01.2026



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

26.01.2026



## 20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	140/5	3,6	5,2	19,3	139,3	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	№1 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>342</b>	<b>6,1</b>	<b>12,7</b>	<b>41,5</b>	<b>304,5</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	150	0,8	0,2	14,7	66,9	399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>66,9</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	40	0,3	0,0	1,0	5,4	
	№67 ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/5	1,3	4,3	6,0	70,5	67
	№276 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	21,3	20,3	18,8	343,5	276
	№372 КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>585</b>	<b>27,1</b>	<b>25,2</b>	<b>69,2</b>	<b>614,6</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	№151 КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	160	3,8	8,0	22,0	165,4	151
	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	9,1	6,8	8,3	129,2	282
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>427</b>	<b>16,0</b>	<b>14,9</b>	<b>62,2</b>	<b>453,5</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>50,0</b>	<b>53,0</b>	<b>187,6</b>	<b>1 439,5</b>	

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

ЗАВЕДУЮЩИЙ

МОУ ДЕТСКИЙ САДОВ № 27



26.01.2026

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



26.01.2026

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	140/5	3,7	4,4	24,2	150,9	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	№7 СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>332</b>	<b>7,5</b>	<b>7,9</b>	<b>41,2</b>	<b>264,3</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
№368 ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	160	2,3	0,8	32,7	149,4	368	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>160</b>	<b>2,3</b>	<b>0,8</b>	<b>32,7</b>	<b>149,4</b>	
<b>ОБЕД</b>							
№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	0,1	2,4	14,7	10	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	1,3	1,7	10,2	61,2	8	
№298 ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	190	13,3	12,3	11,3	209,7	298	
№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160	0,4	0,0	21,5	88,9	376	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>580</b>	<b>18,8</b>	<b>14,5</b>	<b>61,4</b>	<b>450,5</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	60	0,5	0,1	1,5	8,1		
№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	9,1	6,8	8,3	129,2	282	
№336 КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,3	5,3	9,8	102,0	336	
№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
№470 БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,5	7,2	27,9	190,2	470	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>507</b>	<b>18,0</b>	<b>19,5</b>	<b>64,5</b>	<b>505,0</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>46,6</b>	<b>42,7</b>	<b>199,8</b>	<b>1 369,2</b>	

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

*Козыренко*  
26.01.2026



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

26.01.2026

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	140/5	3,7	3,9	23,5	144,1	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	№3 БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/5	4,6	6,8	15,2	140,5	3
<b>Итого за прием пищи:</b>		347	8,4	10,7	45,7	312,7	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
<b>Итого за прием пищи:</b>		160	0,6	0,6	15,7	75,2	
<b>ОБЕД</b>	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	40	0,3	0,0	1,0	5,4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	4,6	4,3	9,5	95,5	83
	№292 МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	120	11,3	5,7	25,2	206,1	292
	№372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		515	18,9	10,5	69,1	454,8	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	№237 ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	15,5	11,6	17,2	246,0	237
	КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		350	23,7	18,7	49,3	474,8	
<b>Всего за день:</b>			51,6	40,5	179,8	1 317,5	

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

ЗАВЕДУЮЩИЙ

МОУ ДЕТСКИМ САДОМ № 278

Т. А. КОЗЫРЕНКО

26.01.2026



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

26.01.2026



## 20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	140/5	3,6	5,2	19,3	139,3	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>322</b>	<b>5,2</b>	<b>5,8</b>	<b>36,3</b>	<b>217,4</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Итого за прием пищи:	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	150	0,0	0,0	16,8	66,9	399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>150</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>16,8</b>	<b>66,9</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	0,1	2,4	14,7	10
	№67 ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/5	1,3	4,3	8,0	70,5	67
	№277 ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (60/60)	120	18,2	17,8	4,3	250,5	277
	№321 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	2,6	4,6	21,7	139,5	321
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160	0,4	0,0	21,5	88,9	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>675</b>	<b>26,3</b>	<b>27,2</b>	<b>71,9</b>	<b>640,1</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	№298 ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	190	13,3	12,3	11,3	209,7	298
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	ВАФЛИ	30	1,0	8,8	18,8	154,2	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>397</b>	<b>15,9</b>	<b>21,2</b>	<b>47,1</b>	<b>439,4</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>47,4</b>	<b>54,2</b>	<b>172,1</b>	<b>1 363,8</b>	

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано



*Козырева*  
26.01.2026



Утверждаю: ООО Алеко  
*Ковалева А.В.*  
26.01.2026

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
Зима-Осень

для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	140/5	3,7	3,9	23,5	144,1	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	№3 БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/5	4,5	6,8	15,2	140,5	3
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>347</b>	<b>8,4</b>	<b>10,7</b>	<b>45,7</b>	<b>312,7</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>160</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15,7</b>	<b>75,2</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	40	0,3	0,0	1,0	5,4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	4,6	4,3	9,5	95,5	83
	№294 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	120	14,6	5,3	13,4	175,1	294
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,2	0,8	1,1	14,8	354
	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,8	0,2	14,7	66,9	399
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>555</b>	<b>24,6</b>	<b>11,1</b>	<b>65,7</b>	<b>481,1</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	№240 ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	140	15,7	13,2	20,4	277,4	240
	КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>360</b>	<b>23,9</b>	<b>20,3</b>	<b>52,5</b>	<b>506,2</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>57,5</b>	<b>42,7</b>	<b>179,6</b>	<b>1 375,2</b>	

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано



26.01.2026

Утверждаю: ООО Алеко



Ковалева А.В.

26.01.2026

## 20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140/5	4,2	4,6	20,5	140,3	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	№7 СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		332	8,0	8,1	37,5	253,7	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	150	0,8	0,2	14,7	66,9	399
<b>Итого за прием пищи:</b>		150	0,8	0,2	14,7	66,9	
<b>ОБЕД</b>							
	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	0,1	2,4	14,7	10
	№67 ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/5	1,3	4,3	6,0	70,5	67
	№286 ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1-й ВАРИАНТ)	70	9,4	10,8	8,1	167,8	286
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,2	0,8	1,1	14,8	354
	№336 КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160	3,5	5,6	10,4	108,5	336
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160	0,4	0,0	21,5	88,9	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		665	20,1	22,1	75,5	588,6	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	№230 ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	110	15,2	11,6	16,5	241,7	230
	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,0	0,0	5,1	20,5	362
	КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		360	23,4	18,9	53,7	491,0	
<b>Всего за день:</b>			52,3	49,3	181,4	1 400,2	

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано



26.01.2026



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

26.01.2026

## 20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3							
День 11							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	140/5	3,7	3,9	23,5	144,1	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
Итого за прием пищи:		322	5,3	4,5	40,5	222,2	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	№368 ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	160	2,3	0,8	32,7	149,4	368
Итого за прием пищи:		160	2,3	0,8	32,7	149,4	
<b>ОБЕД</b>							
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	40	0,3	0,0	1,0	5,4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	4,6	4,3	9,5	95,5	83
	№292 МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	120	11,8	6,1	25,2	211,7	292
	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	150	0,8	0,2	14,7	66,9	399
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
Итого за прием пищи:		535	21,6	11,1	76,4	502,9	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	9,1	6,8	8,3	129,2	282
	№344 РАГУ ОВОЩНОЕ (з)	150	2,9	5,9	14,8	129,6	344
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	№473 БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,9	3,0	29,0	158,6	473
Итого за прием пищи:		447	17,5	15,8	69,1	492,9	
<b>Всего за день:</b>			46,7	32,2	218,7	1 367,4	

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано



*Козыренко*  
26.01.2026



Утверждаю: ООО Алеко  
*Ковалева А.В.*  
26.01.2026

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
Зима-Осень

для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

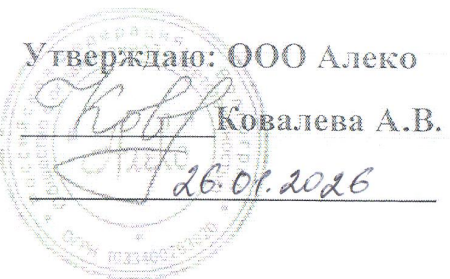
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 12</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150/5	2,2	3,8	25,3	144,5	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	№1 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>352</b>	<b>4,7</b>	<b>11,3</b>	<b>47,5</b>	<b>309,7</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>160</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15,7</b>	<b>75,2</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	0,1	2,4	14,7	10
	№67 ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/5	1,3	4,3	6,0	70,5	67
	№278 БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (70/70)	140	21,5	20,1	4,1	290,4	278
	№321 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	2,6	4,6	21,7	139,5	321
	№372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>685</b>	<b>29,3</b>	<b>29,6</b>	<b>67,6</b>	<b>662,9</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	№212 ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	130/5	9,8	9,6	26,8	238,3	212
	КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>335</b>	<b>16,5</b>	<b>14,7</b>	<b>44,0</b>	<b>383,7</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>51,1</b>	<b>58,2</b>	<b>174,8</b>	<b>1 431,5</b>	

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано



*Козырева*  
26.01.2026



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 13</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	140/5	3,7	3,9	23,5	144,1	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	№7 СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>332</b>	<b>7,5</b>	<b>7,4</b>	<b>40,5</b>	<b>257,5</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	150	0,8	0,2	14,7	66,9	399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>66,9</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	40	0,3	0,0	1,0	5,4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,8	1,8	12,2	71,3	82
	№288 ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70	10,5	10,9	5,5	162,5	288
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ	70	1,1	3,4	4,8	61,2	355
	№338 КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160	3,5	5,6	10,4	108,5	336
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160	0,4	0,0	21,5	88,9	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>690</b>	<b>20,2</b>	<b>22,1</b>	<b>71,4</b>	<b>573,8</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	№291 ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (мясо)	140	9,5	10,4	23,5	227,1	291
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
	ВАФЛИ	30	1,0	8,8	18,8	154,2	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>347</b>	<b>12,1</b>	<b>19,8</b>	<b>59,3</b>	<b>459,4</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>40,6</b>	<b>49,5</b>	<b>185,9</b>	<b>1 357,6</b>	

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано



26.01.2026



## 20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 День 14							
ЗАВТРАК	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	140/5	3,6	5,2	19,3	139,3	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
Итого за прием пищи:		322	5,2	5,8	36,3	217,4	
2 ЗАВТРАК	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	150	0,0	0,0	16,8	66,9	399
Итого за прием пищи:		150	0,0	0,0	16,8	66,9	
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	0,1	2,4	14,7	10
	№67 ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/5	1,3	4,3	6,0	70,5	67
	№276 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	21,3	20,3	18,8	343,5	276
	№372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
Итого за прием пищи:		585	28,0	25,3	70,6	623,9	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№230 ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	110	15,2	11,8	16,5	241,7	230
	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	20	0,0	0,0	3,3	13,5	362
	КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
Итого за прием пищи:		350	23,4	18,9	51,9	484,0	
Всего за день:			56,6	50,0	175,6	1 392,2	

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



26.01.2026

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 15</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140/5	4,2	4,6	20,5	140,3	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	№3 БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/5	4,6	6,8	15,2	140,5	3
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>347</b>	<b>8,9</b>	<b>11,4</b>	<b>42,7</b>	<b>308,9</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	150	0,8	0,2	14,7	66,9	399
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>66,9</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	40	0,3	0,0	1,0	5,4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	1,3	1,7	10,2	61,2	80
	№286 ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1-й ВАРИАНТ)	70	9,4	10,8	8,1	167,8	286
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,2	0,8	1,1	14,8	354
	№336 КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160	3,5	5,6	10,4	108,5	336
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160	0,4	0,0	21,5	88,9	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>660</b>	<b>19,2</b>	<b>19,4</b>	<b>78,3</b>	<b>570,0</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	№298 ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	190	13,3	12,3	11,3	209,7	298
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
	№470 БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,5	7,2	27,9	190,2	470
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>427</b>	<b>19,2</b>	<b>19,7</b>	<b>61,3</b>	<b>499,0</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>48,1</b>	<b>50,7</b>	<b>197,0</b>	<b>1 444,8</b>	

Повар \_\_\_\_\_



Согласовано

ЗАВЕДУЮЩИЙ

МОУ ДЕТСКИМ САДОМ № 273

Т. А. КОЗЫРЕНКО

26.01.2026



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

26.01.2026



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 17</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	0,1	2,4	14,7	10
	МАКАРОННЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	90	3,2	2,4	17,5	103,8	206
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>307</b>	<b>6,0</b>	<b>3,1</b>	<b>36,9</b>	<b>196,6</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
<b>Итого за прием пищи:</b>	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	150	0,0	0,0	16,8	66,9	399
		150	0,0	0,0	16,8	66,9	
<b>ОБЕД</b>							
<b>Итого за прием пищи:</b>	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	40	0,3	0,0	1,0	5,4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	4,6	4,3	9,5	95,5	83
	№294 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	120	14,6	5,3	13,4	175,1	294
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,2	0,8	1,1	14,8	354
	№372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>535</b>	<b>22,4</b>	<b>10,9</b>	<b>58,4</b>	<b>438,6</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
<b>Итого за прием пищи:</b>	№240 ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	140	15,7	13,2	20,4	277,4	240
	КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
	№470 БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,5	7,2	27,9	190,2	470
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>390</b>	<b>25,9</b>	<b>25,5</b>	<b>65,5</b>	<b>613,0</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>54,3</b>	<b>39,5</b>	<b>177,6</b>	<b>1 315,1</b>	

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

ЗАВЕДУЮЩИЙ

МОУ ДЕТСКИМ САДОМ № 273

МОУ

ДЕТСКИЙ САД

Т.А. КОСЫРЕНКО

26.01.2026



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

26.01.2026



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 18</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	140/5	3,6	5,2	19,3	139,3	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	№3 БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/5	4,6	6,8	15,2	140,5	3
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>347</b>	<b>8,3</b>	<b>12,0</b>	<b>41,5</b>	<b>307,9</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	№368 ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	160	2,3	0,8	32,7	149,4	368
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>160</b>	<b>2,3</b>	<b>0,8</b>	<b>32,7</b>	<b>149,4</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	0,1	2,4	14,7	10
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	1,3	1,7	10,2	61,2	80
	№277 ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (60/60)	120	18,2	17,8	4,3	250,5	277
	№336 КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160	3,5	5,6	10,4	108,5	336
	№372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>660</b>	<b>26,9</b>	<b>25,7</b>	<b>60,7</b>	<b>582,7</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ</b>							
	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	9,1	6,8	8,3	129,2	282
	№321 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160/5	2,6	4,0	21,7	134,3	321
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	63,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>432</b>	<b>14,8</b>	<b>12,9</b>	<b>61,9</b>	<b>422,4</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>52,3</b>	<b>51,4</b>	<b>196,8</b>	<b>1 462,4</b>	

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

ЗАВЕДУЮЩАЯ

МОУ ДЕТСКИЙ САДОМ № 278

Т.А. КОЗЫРЕНКО

26.01.2026



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

26.01.2026



## 20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4							
День 19							
ЗАВТРАК	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	140/5	3,7	4,4	24,2	150,9	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	№1 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	1
Итого за прием пищи:		342	6,2	11,9	46,4	316,1	
2 ЗАВТРАК							
Итого за прием пищи:	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	150	0,8	0,2	14,7	66,9	399
Итого за прием пищи:		150	0,8	0,2	14,7	66,9	
ОБЕД							
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	40	0,3	0,0	1,0	5,4	
	№77 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150	1,5	1,8	11,7	68,3	77
	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70/5	9,1	10,3	8,4	161,3	282
	344 РАГУ ОВОЩНОЕ (3)	160	2,4	4,8	13,0	104,2	344
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160	0,4	0,0	21,5	88,9	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
Итого за прием пищи:		625	16,4	17,3	72,6	509,7	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	№237 ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	15,5	11,6	17,2	246,0	237
	КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
	ВАФЛИ	30	1,0	8,8	18,8	154,2	
Итого за прием пищи:		360	23,2	25,5	53,2	545,6	
Всего за день:			46,6	54,9	186,9	1 438,3	

Повар \_\_\_\_\_

Согласовано

Заведующий

МОУ ДЕТСКИЙ САД № 278

Т.А. КОЗЫРЕНКО



26.01.2026

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



26.01.2026

## 20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 20</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	140/5	3,7	3,9	23,5	144,1	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	№7 СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>332</b>	<b>7,5</b>	<b>7,4</b>	<b>40,5</b>	<b>257,5</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	ЯБЛОКО	180	0,6	0,6	15,7	75,2	368
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>180</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15,7</b>	<b>75,2</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	0,1	2,4	14,7	10
	№67 ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/5	1,3	4,3	6,0	70,5	67
	№294 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	120	14,6	5,3	13,4	175,1	294
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,7	22,5	354
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160	0,4	0,0	21,5	88,9	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
		<b>565</b>	<b>22,0</b>	<b>11,4</b>	<b>72,0</b>	<b>500,7</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	№298 ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	190	13,3	12,3	11,3	209,7	298
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,1	392
	№470 БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,5	7,2	27,9	190,2	470
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>417</b>	<b>18,4</b>	<b>19,6</b>	<b>56,2</b>	<b>475,4</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>48,5</b>	<b>39,0</b>	<b>184,4</b>	<b>1 308,8</b>	

Повар \_\_\_\_\_