

Согласовано

Козыренко

26.01.2026



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

26.01.2026

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 2							
ЗАВТРАК	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	
	МАКАРОННЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150/5	7,0	5,5	38,8	233,6	206
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	
Итого за завтрак		445	9,8	6,5	65,2	356,6	
2 ЗАВТРАК	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,7	80,3	399
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	80,3	
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	1,6	1,9	12,2	73,2	80
	№326 ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/4	3,4	3,0	8,9	78,3	320
	№287 ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2-Й ВАРИАНТ)	80	10,4	12,4	9,6	191,1	287
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,7	22,5	354
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,0	24,3	99,9	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
Итого за обед		794	23,5	19,3	95,5	653,1	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	№240 ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	180	20,5	17,0	26,2	356,9	240
	КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
	ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	
Итого за прием пищи:		440	30,8	26,5	74,0	679,7	
Всего за день			65,0	52,5	252,4	1 769,7	

Повар _____

Согласовано



Козыренко

26.01.2026

Утверждаю: ООО Алеко



Ковалева А.В.

26.01.2026

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 3							
ЗАВТРАК	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	170/5	4,3	4,5	27,6	167,7	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	
	№7 СЫР ПОРЦИЯМИ	15	3,4	4,3	0,0	53,0	7
Итого за завтрак		420	10,0	9,7	52,5	335,6	
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
Итого за 2 завтрак		160	0,6	0,6	15,7	75,2	
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	
	№67 ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/5	1,6	5,0	7,2	82,4	67
	№276 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	23,7	22,6	20,8	381,4	276
	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,7	80,3	399
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
Итого за обед		705	32,3	28,5	83,5	725,2	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	№230 ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	140/5	18,2	13,0	21,0	285,8	230
	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,0	0,0	5,1	20,5	362
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10	0,1	0,0	10,0	40,2	392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
	№473 БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4,0	3,1	29,0	160,2	473
Итого за уплотненным полдником		435	23,8	16,7	75,1	556,7	
Всего за день			66,7	55,5	226,8	1 692,7	

Повар _____

Согласовано

Козыренко

26.01.2026



Утверждаю: ООО Алеко

Ковл Ковалева А.В.

26.01.2026



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 4							
ЗАВТРАК	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170/5	5,1	4,9	24,8	162,8	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
	№3 БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15/5	6,6	6,2	20,2	182,4	3
Итого за завтрак		435	11,8	13,1	54,9	385,1	
2 ЗАВТРАК	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный) 180	180	0,0	0,0	20,1	80,3	399
Итого за 2 завтрак		180	0,0	0,0	20,1	80,3	
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10
	№77 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	1,8	2,0	14,0	81,9	77
	№294 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	18,1	6,6	16,8	218,8	294
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,7	22,5	354
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,0	24,3	99,9	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
Итого за обед		680	28,0	10,5	96,7	618,2	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	№231 СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	25,3	22,7	17,7	393,4	231
	КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	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
Итого за уплотненный полдник		420	36,1	35,5	63,6	739,6	
Всего за день			75,9	59,1	235,3	1 823,2	

Повар _____

Согласовано

Козырева
26.01.2026



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева
Ковалева А.В.
26.01.2026

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 5							
ЗАВТРАК	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	170/5	4,1	5,5	22,1	154,3	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
	№1 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	1
Итого за завтрак		415	6,6	13,0	47,2	331,3	
2 ЗАВТРАК	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	399
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	80,3	
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленные)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	
	№67 ЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/5	1,6	5,0	7,2	82,4	67
	№276 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	23,7	22,6	20,8	381,4	276
	№372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
Итого за обед		705	31,5	28,4	86,7	730,9	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	№151 КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	4,4	5,7	24,8	185,4	151
	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80/5	12,8	13,0	11,7	214,0	282
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
Итого за уплотненный полдник		535	22,7	22,8	88,8	659,1	
Всего за день			61,7	64,4	240,4	1 801,6	

Повар _____

Согласовано

26.01.2026



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

26.01.2026

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2							
День 6							
ЗАВТРАК	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	170/5	4,3	4,5	27,6	167,7	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	
Итого за завтрак		405	6,6	5,4	52,5	282,6	
2 ЗАВТРАК	№368 ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	160	2,3	0,8	32,7	149,4	368
Итого за 2 завтрак		160	2,3	0,8	32,7	149,4	
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	1,6	1,9	12,2	73,2	80
	№298 ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	190	13,3	12,3	11,3	209,7	298
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,0	24,3	99,9	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
Итого за обед		690	22,6	14,9	87,7	577,9	
УПЛОТНЕННЫЙ	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	
	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80/5	12,8	13,0	11,7	214,0	282
	№336 КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,0	6,4	11,8	123,0	336
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
	№470 БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,5	7,2	27,9	190,2	
Итого за уплотненный полдник		605	23,2	26,9	77,9	646,2	
Всего за день			54,7	48,0	250,8	1 656,1	

Повар _____

Согласовано



26.01.2026

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



26.01.2026

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 8							
ЗАВТРАК	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	170/5	4,1	5,5	22,1	154,3	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
	№3 БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15/5	6,6	8,2	20,2	182,4	3
Итого за завтрак		435	10,8	13,7	52,2	376,6	
2 ЗАВТРАК	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный) 180	180	0,0	0,0	20,1	80,3	399
Итого за 2 завтрак		180	0,0	0,0	20,1	80,3	
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10
	№67 ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/5	1,6	5,0	7,2	82,4	67
	№277 ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (70/70)	140	21,3	20,9	5,2	292,0	277
	№321 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	2,8	5,0	23,1	148,5	321
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,0	24,3	99,9	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итого за обед		785	31,1	31,4	84,6	746,9	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	№298 ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	190	13,3	12,3	11,3	209,7	298
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	39
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	ВАФЛИ	30	1,0	8,8	18,8	154,2	
Итого за уплотненный полдник		440	15,9	21,2	50,0	451,2	
Всего за день			57,8	66,3	206,9	1 655,0	

Повар _____

Согласовано

26.01.2026



Утверждаю: ООО Алско

Ковалева А.В.



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2							
День 9							
ЗАВТРАК	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	170/5	4,6	4,0	28,5	167,9	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	
Итого за завтрак		405	6,9	4,9	53,4	282,8	
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
Итого за 2 завтрак		160	0,6	0,6	15,7	75,2	
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/20	5,9	5,7	12,7	126,5	83
	№294 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	18,1	6,6	16,8	218,8	294
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,7	22,5	354
	№372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
Итого за обед		690	29,8	14,2	84,8	611,3	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	№240 ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	180	20,5	17,0	26,2	356,9	240
	КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
	ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	
Итого за уплотненный полдник		440	30,8	26,5	74,0	679,7	
Всего за день			68,1	46,2	227,9	1 649,0	

Повар _____

Согласовано

26.01.2026



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

26.01.2026

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2							
День 10							
ЗАВТРАК	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170/5	5,1	4,9	24,8	162,8	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
	№3 БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15/5	6,6	8,2	20,2	182,4	3
Итого за завтрак		435	11,8	13,1	54,9	385,1	
2 ЗАВТРАК	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	399
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	80,3	
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10
	№67 ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/5	1,6	5,0	7,2	82,4	67
	№286 ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1-Й ВАРИАНТ)	80	10,6	12,6	9,3	192,4	286
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,7	22,5	354
	№336 КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,0	6,4	11,8	123,0	336
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,0	24,3	99,9	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
Итого за обед		795	24,3	25,9	94,2	715,3	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№230 ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	140/5	19,2	13,9	21,2	298,7	230
	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,0	0,0	5,1	20,5	362
	КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	108,0	401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
Итого за уплотненный полдник		425	28,8	22,4	66,6	600,3	
Всего за день			65,8	61,6	233,4	1781,0	

Товар _____

Согласовано

Козурако
26.01.2026



Утверждаю: ООО Алеко



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 День 11							
ЗАВТРАК	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	170/5	4,6	4,0	28,5	167,9	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	
Итого за завтрак		405	6,9	4,9	53,4	282,8	
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	15,7	75,2	368
Итого за 2 завтрак		160	0,6	0,6	15,7	75,2	
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленные)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	160/20	5,9	5,7	12,7	126,5	83
	№292 МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150	14,2	6,9	31,5	258,6	292
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,0	24,3	99,9	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
Итого за обед		660	25,8	13,2	101,2	642,5	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80/5	12,8	13,0	11,7	214,0	282
	№344 РАГУ ОВОЩНОЕ (3)	180	3,5	7,2	17,6	155,3	344
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	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 уплотненный полдник		535	21,8	23,3	78,2	615,2	
Всего за день			55,1	42,0	248,5	1 615,7	

Повар _____

Согласовано

Козыренко

26.01.2026



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

26.01.2026

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3							
День 12							
ЗАВТРАК	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	170/5	2,3	3,8	26,0	148,1	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
	№1 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	1
Итого за завтрак		415	4,8	11,3	51,1	325,1	.
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
Итого за 2 завтрак		160	0,6	0,6	15,7	75,2	
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10
	№67 ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/5	1,6	5,0	7,2	82,4	67
	№278 БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (70/70)	140	21,5	20,1	4,1	290,4	278
	№321 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	2,8	5,0	23,1	148,5	321
	№372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итого за обед		785	31,0	30,7	80,1	731,4	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	№212 ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	200/5	16,0	13,4	43,4	369,2	212
	КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
Итого за уплотненным полдник		455	25,6	21,9	83,7	650,3	
Всего за день			62,0	64,5	230,6	1782,0	

Повар _____

Согласовано

Козырева
26.01.2026



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева
26.01.2026
Ковалева А.В.

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3							
День 13							
ЗАВТРАК	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	170/5	4,3	4,5	27,6	167,7	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
	№7 СЫР ПОРЦИЯМИ	15	3,4	4,3	0,0	53,0	7
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,0	1,2	20,0	100,0	
Итого за завтрак		430	10,8	10,0	57,5	360,6	
2 ЗАВТРАК	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	399
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	80,3	
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,8	1,8	12,2	71,3	82
	№288 ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80	12,0	12,6	6,3	185,7	288
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ	80	1,3	3,9	5,6	70,4	356
	№165 КАША РАССЫПЧАТАЯ (гречневая)	130	7,5	5,7	34,1	217,8	165
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,0	24,3	99,9	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итого за обед		730	26,8	24,5	105,2	755,2	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	№291 ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (мясо)	170	11,7	12,7	28,6	275,2	291
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	ВАФЛИ	30	1,0	8,8	16,8	154,2	
Итого за уплотненный полдник		420	14,3	21,6	67,3	516,7	
Всего за день			52,8	56,3	247,7	1 712,8	

Повар _____

Согласовано

ЗАВЕДУЮЩИЙ

ДЮУ ДЕТСКИМ САДОМ № 273

КОВАЛЕВА А.В. КОЗЫРЕНКО

№ 273

КРАСНООКТАБРЬСКИЙ

26.01.2026

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

26.01.2026

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3							
День 14							
ЗАВТРАК	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	170/5	4,1	5,5	22,1	154,3	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	
Итого за завтрак		405	6,4	6,4	47,0	269,2	
2 ЗАВТРАК	№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный) 180	180	0,0	0,0	20,1	80,3	399
Итого за 2 завтрак		180	0,0	0,0	20,1	80,3	
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10
	№67 ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/5	1,6	5,0	7,2	82,4	67
	№276 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	23,7	22,6	20,8	381,4	276
	№372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
Итого за обед		705	32,7	28,4	88,8	744,9	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Итого за уплотненный полдник	№230 ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	140/5	19,2	13,9	21,2	298,7	230
	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,0	0,0	5,1	20,5	362
	КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0	
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
Всего за день			67,9	57,2	222,5	1 694,7	

Повар _____

Согласовано

Козыренко

26.01.2026



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

26.01.2026



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4							
День 16							
ЗАВТРАК	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	170/5	4,6	4,0	28,5	167,9	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
	№7 СЫР ПОРЦИЯМИ	15	3,4	4,3	0,0	53,0	7
	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	40	3,0	1,2	20,0	100,0	
Итого за завтрак		430	11,1	9,5	58,4	360,8	
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
Итого за 2 завтрак		160	0,6	0,6	15,7	75,2	
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10
	№67 ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/5	1,6	5,0	7,2	82,4	67
	№291 ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (мясо)	160	11,0	12,1	26,8	258,9	291
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,7	22,5	354
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,0	24,3	99,9	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итого за обед		665	18,4	18,8	84,8	587,8	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80/5	12,8	13,0	11,7	214,0	282
	№151 КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	4,4	6,7	24,8	185,4	151
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО ТЕСТА (с творогом)	75	9,5	5,3	31,3	214,4	458
Итого за уплотненный полдник		570	29,1	25,2	92,8	724,7	
Всего за день			59,2	54,1	251,7	1 748,5	

Повар _____

Согласовано



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



26.01.2026

26.01.2026

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4							
День 18							
ЗАВТРАК	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	170/5	4,1	5,5	22,1	154,3	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
	№3 БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15/5	6,6	6,2	20,2	182,4	3
Итого за завтрак		435	10,8	13,7	52,2	376,6	
2 ЗАВТРАК	№368 ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	160	2,3	0,8	32,7	149,4	368
Итого за 2 завтрак		160	2,3	0,8	32,7	149,4	
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	1,6	1,9	12,2	73,2	80
	№277 ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (70/70)	140	21,3	20,9	5,2	292,0	277
	№336 КАПУСТА ТУШЕНАЯ	170	3,7	6,0	11,1	115,8	336
	№372 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
Итого за обед		800	33,2	29,5	84,2	738,5	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80/5	12,8	13,0	11,7	214,0	282
	№321 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,0	4,9	24,4	153,5	321
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
Итого за уплотненный полдник		515	19,7	20,9	78,3	579,9	
Всего за день			66,0	64,9	247,4	1 844,4	

Повар _____

Согласовано



26.01.2026

Утверждаю: ООО Алеко



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4							
День 20							
ЗАВТРАК	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	170/5	4,6	4,0	28,5	167,9	168
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	392
	№7 СЫР ПОРЦИЯМИ	15	3,4	4,3	0,0	53,0	7
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,0	1,2	20,0	100,0	
	Итого за завтрак		430	11,1	9,5	58,4	360,8
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	368
Итого за 2 завтрак		160	0,6	0,6	15,7	75,2	
ОБЕД	№10 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	0,1	3,6	22,1	10
	№67 ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/5	1,6	5,0	7,2	82,4	67
	№294 ЗАПЕКАНКА ИЗ ЛЕЧЕНИ С РИСОМ	150	18,1	6,6	16,8	218,8	294
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,7	22,5	354
	№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,0	24,3	99,9	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
Итого за обед		685	27,8	13,5	89,9	618,7	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	№298 ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	190	13,3	12,3	11,3	209,7	298
	№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9	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
	Итого за уплотненный полдник		460	18,4	19,6	59,1	487,2
Всего за день			57,9	43,2	223,1	1 541,9	

Повар _____