

ООО «Алеко»
Согласовано
ИД № 443054280
ООО «АЛЕКО»
МДОУ Детский сад № 324
КРА ул. Саушинская, 9

И.И. Макарова

Утверждаю

Ежедневное меню на « 29 »

2026 год

Для детей дошкольного возраста (3-7 лет) (24 часа)

День I.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Суп молочный с крупой (рисовой)	180	4,3	4,4	15,0	131,6
Чай с молоком	200	3,0	2,5	15,6	97,3
Бутерброд с маслом	35/10	2,8	7,5	17,7	157,7
Итого	420	9,7	14,4	45,8	374,7
2-ой завтрак					
Сок яблочный	200	1,0	0,2	19,6	83,4
Итого	200	1,0	0,2	19,6	83,4
Обед					
Салат из белокочанной капусты	50	0,8	2,4	4,5	44,1
Суп с макаронными изделиями м-к бульоне	180	2,7	2,1	14,5	89,2
Жаркое по домашнему	150	17,8	16,7	15,6	287,3
Компот из сушеных фруктов	180	0,0	0,0	14,0	55,8
Хлеб пеклеванный	50	3,3	0,4	21,2	102,0
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0
Итого	630	26,1	21,7	79,5	624,4
Полдник					
Булочка ванильная	50	4,1	3,9	28,9	167,3
Кисель из повидла	200	0,1	0,0	28,4	114,0
Итого	250	4,2	3,9	57,3	281,3
Ужин					
Тефтели с соусом	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3
Пюре картофельное	130	2,7	3,9	18,5	124,4
Чай с сахаром	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
Итого	480	16,9	16,6	64,4	487,5
2-ой ужин					
Кефир	180	5,1	4,4	7,0	92,5
Итого	180	5,1	4,4	7,0	92,5
Всего		63,0	61,2	273,6	1943,8

Шеф-повар

М.С. Микунова

ООО «Алеко»
1,2Согласовано 43054280
ООО «АЛЕКО»
Детский сад № 324
КРА ул. Саушинская, 9

И.И. Макарова

Утверждаю

Ежедневное меню на « 30 »

2026 год

Для детей дошкольного возраста (3-7 лет) (24 часа)

День 2

день 2

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша жидкая (геркулесовая)	180	7,8	5,5	28,5	195,7
Чай с сахаром	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,4
Батон	25	1,9	0,7	12,9	65,5
Итого	400	12,1	9,2	51,2	337,0
2-ой завтрак					
Сок яблочный	200	1,0	0,2	19,6	83,4
Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,0	91,2
Итого	400	1,8	1,0	38,6	174,6
Обед					
Салат из свеклы	60	0,8	3,5	4,9	54,6
Суп картофельный на курином бульоне	180	4,7	3,9	13,6	110,3
Плов из птицы	150	28,9	31,2	24,8	499,1
Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	20,9	86,0
Хлеб пеклеванный	30	2,0	0,3	12,7	61,2
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0
Итого	620	38,0	39,1	86,6	857,2
Полдник					
Булочка веснущка	50	4,0	3,0	29,6	160,9
Кисель из повидла	200	0,1	0,0	28,4	114,0
Итого	250	4,1	3,0	58,0	274,9
Ужин					
Суфле из рыбы	70	11,8	6,6	3,1	122,6
Картофель отварной с маслом	150	2,9	4,1	23,8	148,3
Чай с лимоном	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
Итого	457	18,0	10,9	57,0	407,3
2-ой ужин					
Кефир	180	5,1	4,4	7,0	92,5
Итого	180	5,1	4,4	7,0	92,5
Всего		79,1	67,6	298,4	2143,5

Шеф повар

М.С. Микунова

ООО «Алеко»
 ИНН 3443054280
 МДОУ Детский сад № 324
 Кем. ул. Саушинская, 9

Согласовано
 ООО «АЛЕКО»

И.И. Макарова

Утверждаю

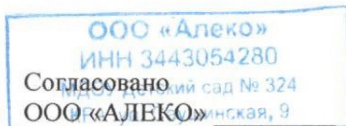
Ежедневное меню на « 01 » 07 2026 год
 Для детей дошкольного возраста (3-7 лет) (24 часа)

День 3

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша жидкая манная	180	7,3	4,2	31,4	191,3
Чай с сахаром	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Яйца вареные	64	5,5	5	0,3	68,6
Итого	445	14,4	9,8	51,8	351,7
2-ой завтрак					
Сок яблочно-абрикосовый	200	1,2	0,2	19,6	83,4
Итого	200	1,2	0,2	19,6	83,4
Обед					
Огурец свежий	50	0,4	0,1	0,9	6,5
Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	180/10	1,7	5,1	9,2	95,5
Запеканка картофельная с мясом	150	10,0	6,8	25,3	215,8
Чай с лимоном	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
Хлеб пеклеванный	40	2,6	0,4	17,0	81,6
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0
Итого	647	16,4	12,5	72,1	487,1
Полдник					
печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5
Чай с молоком	200	3,0	2,5	15,6	97,3
	250	6,8	7,4	52,8	305,8
Ужин					
Пюре из свеклы	60	1,0	1,9	6,2	47,8
Котлеты рубленные с соусом	70/30	12,0	16,4	12,7	257,0
Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	130	7,0	4,8	32,0	208,5
Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	20,9	86,0
Хлеб пшеничный	60	4,4	0,4	29,2	137,8
Итого	530	24,5	23,6	101,0	737,1
2-ой ужин					
Кефир 401	180	5,1	4,4	7,0	92,5
Итого	180	5,1	4,4	7,0	92,5
Итого		67,6	63,1	319,5	2160,6

Шеф-повар

М.С. Микунова

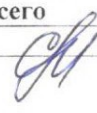


И.И. Макарова Утверждаю

Ежедневное меню на « 02 » 07 2026 год
Для детей дошкольного возраста (3-7 лет) (24 часа)

День 4

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Суп молочный с гречневой крупой	180	5,3	4,8	15,1	125,3
Чай с лимоном	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
Бутерброд с сыром	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3
Яблоко	200	0,8	0,8	19,0	91,2
Итого	637	12,7	13,7	63,6	440,5
2-ой завтрак					
Сок яблочный	200	1,0	0,2	19,6	83,4
Итого	200	1,0	0,2	19,6	83,4
Обед					
Помидоры свежие	60	0,7	0,0	1,4	8,1
Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	180	4,7	3,9	13,6	110,3
Тефтели с соусом	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3
Макаронные изделия	130	4,9	4,4	31,1	188,4
Компот из сушеных фруктов	200	0,0	0,0	15,5	61,9
Хлеб пеклеванный	40	2,6	0,4	17,0	81,6
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0
Итого	730	24,7	21,2	99,3	701,6
Полдник					
Булочка веснушка	50	4,0	3,0	29,6	160,9
Кисель из повидла	200	0,1	0,0	28,4	114,0
Итого	250	4,1	3,0	58,0	274,9
Ужин					
Котлета рубленая из птицы	70	11,5	11,6	11,5	197,9
Пюре картофельное	130	2,7	3,9	18,5	124,4
Чай с лимоном	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
батон	45	3,4	1,3	23,1	117,9
Итого	442	17,8	16,8	63,1	481,9
2-ой ужин					
Кефир	180	5,1	4,4	7,0	92,5
Итого	180	5,1	4,4	7,0	92,5
Всего		65,4	56,3	310,6	2074,8

Шеф-повар  М.С. Микунова

ООО «Алеко»
ИНН 3443054280
Согласовано
ООО «АЛЕКО»
КРА ул. Саушинская, 9

И.И. Макарова

Утверждаю

Ежедневное меню на « 03 » 2026 год
Для детей дошкольного возраста (3-7 лет) (24 часа)

День 5

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша жидкая (геркулесовая)	180	7,8	5,5	29,0	197,6
Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	17,1	103,1
Бутерброд с джемом	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7
Итого	435	13,2	11,6	73,5	457,4
2-ой завтрак					
Сок яблочный	200	1,0	0,2	19,6	83,4
Итого	200	1,0	0,2	19,6	83,4
Обед					
Салат из белокочанной капусты	50	0,8	2,4	4,5	44,1
Суп картофельный на курином бульоне	180	2,3	2,1	13,9	85,2
Плов из птицы	150	28,9	31,2	24,8	499,1
Кисель из повидла	180	0,1	0,0	25,7	102,6
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0
Хлеб пеклеванный	50	3,3	0,4	21,2	102,0
Итого	630	36,9	36,2	99,8	879,0
Полдник					
Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5
Какао с молоком	200	3,9	3,3	16,5	112,6
Итого	250	7,7	8,2	53,7	321,1
Ужин					
Икра кабачковая	50	1,0	4,5	3,9	59,5
Котлеты рыбные	70	9,5	6,9	6,8	135,8
Картофель отварной с маслом	130	2,5	3,5	20,6	128,3
Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,3	18,1	88,3
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
Итого	470	16,7	15,4	69,5	506,6
2-ой ужин					
Кефир	180	5,1	4,4	7,0	92,5
Итого	180	5,1	4,4	7,0	92,5
Всего		80,6	76,0	323,1	2340,0

Шеф повар _____ М.С. Микунова