



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

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.



Козулина
20.07.2026

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Лето-Весна

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

Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.
20.07.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 2 День 7						
ЗАВТРАК	КАША ПШЕНИЧНАЯ вязкая					
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДИОМ	170/5	4,6	4,0	28,5	167,9
	СЫР ПОРЦИЯМИ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	15	3,4	4,3	0,0	53,0
Итого за завтрак		30	2,2	0,9	15,0	75,0
		420	10,3	9,2	53,4	335,8
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО					
Итого за 2 завтрак		160	0,6	0,6	15,7	75,2
		160	0,6	0,6	15,7	75,2
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	60	0,5	0,1	1,5	8,1
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	180/20	5,9	5,7	12,7	129,5
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	14,2	6,9	31,5	259,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,1	0,1	20,9	86,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
Итого за обед		30	2,3	0,2	15,1	71,0
		670	26,3	13,4	102,9	652,2
уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА					
	КЕФИР	160	19,1	14,2	21,0	302,7
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	200	5,8	5,0	8,0	106,0
	ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	1,2	20,0	100,0
Итого за уплотненный полдник		30	2,3	2,9	22,3	125,1
		430	30,2	23,3	71,3	633,8
Всего за день			67,4	46,5	243,3	1 697,0
Ответственное лицо						

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ Лето-Весна

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 2 День 8						
ЗАВТРАК	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	170/5	4,1	5,5	22,1	154,3
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15/5	6,6	8,2	20,2	182,4
Итого за завтрак		435	10,8	13,7	52,2	376,6
2 ЗАВТРАК	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	180	0,0	0,0	20,1	80,3
Итого за 2 завтрак		180	0,0	0,0	20,1	80,3
ОБЕД	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	0,1	3,6	22,1
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/5	1,6	5,0	7,2	82,4
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	140	21,3	20,9	5,2	292,0
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	2,8	5,0	23,1	148,5
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,0	24,3	99,9
	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	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	190	13,3	12,3	11,3	209,7
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9
	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
Ответственное лицо						

* Согласно СанПин 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

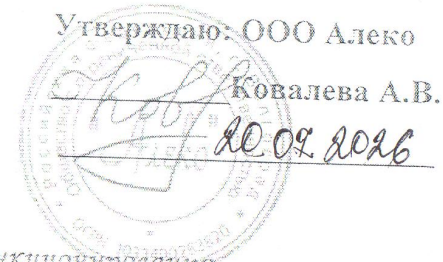
20.07.2026

20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Лето-Весна

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 2 День 10						
ЗАВТРАК	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170/5	5,1	4,9	24,8	162,8
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15/5	6,6	8,2	20,2	182,4
Итого за завтрак		435	11,8	13,1	54,9	385,1
2 ЗАВТРАК	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)					
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	80,3
		180	0,9	0,2	17,7	80,3
ОБЕД	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	0,1	3,6	22,1
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/5	1,6	5,0	7,2	82,4
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1-Й ВАРИАНТ)	80	10,6	12,6	9,3	192,4
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,7	22,5
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,0	6,4	11,8	123,0
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,0	24,3	99,9
	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	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	140/5	19,2	13,9	21,2	298,7
	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,0	0,0	5,1	20,5
	КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0
	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	609,3
Всего за день			65,8	61,6	233,4	1 781,0
Ответственное лицо						

* Согласно СанПин 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.



20-ти ДНЕВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ Лето-Весна

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 3 День 11						
ЗАВТРАК	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	170/5	4,6	4,0	28,5	167,9
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9
	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					
Итого за 2 завтрак		160	0,6	0,6	15,7	75,2
		160	0,6	0,6	15,7	75,2
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	60	0,5	0,1	1,5	8,1
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/20	5,9	5,7	12,7	126,5
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫЮ (печень)	150	14,2	6,9	31,5	258,6
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,0	24,3	99,9
	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	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80/5	12,8	13,0	11,7	214,0
	РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,5	7,2	17,6	155,3
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,4	5,9	11,9	106,0
Итого за уплотненный полдник		505	19,3	26,2	61,1	562,6
Всего за день			52,6	44,9	231,4	1 563,1
Ответственное лицо						

* Согласно СанПин 2.3/2.4.282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.