



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 4 День 17						
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	0,1	3,6	22,1
	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150/5	7,0	5,5	38,9	233,9
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	100/10	0,1	0,0	9,9	39,9
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,0	1,2	20,0	100,0
Итого за завтрак		455	11,8	6,8	72,4	395,9
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	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
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	18,1	6,6	16,8	218,8
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,7	22,5
	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
Итого за обед		670	28,3	14,1	74,8	563,9
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	180	20,5	17,0	26,2	356,9
	КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,4	5,9	11,9	106,0
Итого за уплотненный полдник		450	29,2	28,5	56,1	618,9
Всего за день			69,3	49,4	223,4	1 659,0
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.



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 4 День 18						
ЗАВТРАК	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ					
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	170/5	4,1	5,5	22,1	154,3
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9
Итого за завтрак		40/15/5	6,6	8,2	20,2	182,4
		435	10,8	13,7	52,2	376,6
2 ЗАВТРАК	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)					
Итого за 2 завтрак		160	2,3	0,8	32,7	149,4
		160	2,3	0,8	32,7	149,4
ОБЕД	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	0,1	3,6	22,1
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	1,6	1,9	12,2	73,2
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	140	21,3	20,9	5,2	292,0
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	170	3,7	6,0	11,1	115,8
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0
	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	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ РУБЛЕННЫЕ	80/5	12,5	13,0	11,7	214,0
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,0	4,9	24,4	153,5
	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	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
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.



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 4 День 19						
ЗАВТРАК	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	170/5	4,3	4,5	27,6	167,7
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1
Итого за завтрак		415	6,8	12,0	52,7	344,7
2 ЗАВТРАК	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	80,3
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	60	0,5	0,1	1,5	8,1
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	1,8	2,0	14,0	81,9
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80/5	12,8	13,0	11,7	214,0
	РАГУ ОВОЩНОЕ	180	2,7	5,3	14,6	117,3
	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		735	21,5	20,8	87,3	623,2
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	19,1	14,2	21,0	302,7
	КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,0
	ВАФЛИ	30	1,0	8,8	18,8	154,2
Итого за уплотненный полдник		410	27,4	28,6	57,8	612,9
Всего за день			56,6	61,6	215,5	1 661,1
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

Ковалева А.В.

20 07 2026

20-му 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 4 День 20						
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
	СЫР ПОРЦИЯМИ	15	3,4	4,3	0,0	53,0
	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					
Итого за 2 завтрак		160	0,6	0,6	15,7	75,2
		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
	№67 ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/5	1,6	5,0	7,2	82,4
	№294 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	18,1	6,6	16,8	218,8
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,7	22,5
	№376 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		685	27,8	13,5	89,9	618,7
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
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,4	5,9	11,9	106,0
Итого за уплотненный полдник		460	16,3	18,3	43,1	403,0
Всего за день			55,8	41,9	207,1	1 457,7
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 2 День 9						
ЗАВТРАК	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ					
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	170/5	4,6	4,0	28,5	167,9
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	190/10	0,1	0,0	9,9	39,9
Итого за завтрак		30	2,2	0,9	15,0	75,0
		405	6,9	4,9	53,4	282,8
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО					
Итого за 2 завтрак		180	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
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	180/20	5,9	5,7	12,7	126,5
	СОУС СМЕТАННЫЙ	150	18,1	6,6	16,8	218,8
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	30	0,4	1,2	1,7	22,5
	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		20	1,5	0,1	10,0	47,4
		690	29,8	14,2	84,8	611,3
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ					
	КЕФИР	180	20,5	17,0	26,2	356,9
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	200	5,8	5,0	8,0	106,0
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	0,6	10,0	50,0
Итого за уплотненный полдник		40	3,0	3,9	29,8	166,8
Всего за день		440	30,8	26,5	74,0	679,7
Ответственное лицо			68,1	46,2	227,9	1 649,0

* 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.