

Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

Заведующий МОУ Детский сад №5  
Зав. УО Школы №5  
Согласовано  
от 26.01.2012 г. №5/2012

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 1<br>Вариант 1        | Завтрак                                          | 180          | 4,3              | 4,4     | 15,0        | 131,6                         | ТТК №107     |                  |
|                              |                                                  | 200          | 3,0              | 2,5     | 15,6        | 97,3                          | 394          | 2011             |
|                              |                                                  | 30/10        | 2,4              | 7,5     | 15,2        | 145,8                         | 1            | 2011             |
|                              | Итого за завтрак                                 | 420          | 9,7              | 14,4    | 45,8        | 374,7                         |              |                  |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                     | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399          | 2011             |
|                              |                                                  | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |              |                  |
|                              |                                                  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Обед                         | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                    | 50           | 0,8              | 2,4     | 4,5         | 44,1                          | 20           | 2011             |
|                              | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ    | 180          | 2,7              | 2,1     | 14,5        | 89,2                          | ТТК №88      |                  |
|                              | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                              | 150          | 17,8             | 16,7    | 15,6        | 287,3                         | ТТК №675     |                  |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                        | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          | 376          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                 | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |              |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |              |                  |
| Итого за обед                |                                                  | 650          | 27,7             | 21,8    | 89,9        | 673,1                         |              |                  |
| Уплотненный полдник          | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                      | 70/30        | 10,3             | 12,4    | 11,0        | 205,3                         | ТТК №65      |                  |
|                              | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                | 130          | 2,7              | 3,9     | 18,5        | 124,4                         | 321          | 2011             |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |              |                  |
|                              | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467          | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                  | 530          | 21,0             | 20,5    | 93,3        | 654,8                         |              |                  |
| Всего за день:               |                                                  |              | 59,4             | 56,9    | 268,8       | 1 802,4                       |              |                  |

Повар

**Согласовано**

Заведующий МГУ Детский сад № 285  
Дир. М. В. Сидельникова

попытки контратаки

ver 26.01.2026 N1158/2857

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-МИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Утверждаю: 000 Алеко

**Ковалева А.В.**



| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 1                     |                                                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Вариант 2                    |                                                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)                             | 180/5        |                  | 7,8     | 5,5         | 28,5                          | 195,7        | ТТК №104         |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ       | 190/10       |                  | 0,1     | 0,0         | 9,8                           | 39,4         | 392              |
|                              | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                         | 10           |                  | 2,3     | 3,0         |                               | 36,4         | 7                |
|                              | БАТОН                                                  | 25           |                  | 1,9     | 0,7         | 12,9                          | 65,5         |                  |
| Итого за завтрак             |                                                        | 420          |                  | 12,1    | 9,2         | 51,2                          | 337,0        |                  |
| 2 Завтрак                    |                                                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                                 | 200          |                  | 0,8     |             | 19,0                          | 91,2         | 368              |
|                              | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                           | 200          |                  | 1,0     | 0,2         | 19,6                          | 83,4         | 399              |
| Итого за 2 завтрак           |                                                        | 400          |                  | 1,8     | 1,0         | 38,6                          | 174,6        |                  |
| Обед                         |                                                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                        | 50           |                  | 0,7     | 2,9         | 4,1                           | 45,6         | 33               |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 180          |                  | 4,7     | 3,9         | 13,6                          | 110,3        | ТТК №43          |
|                              | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                          | 150          |                  | 28,9    | 31,2        | 24,8                          | 499,1        | ТТК №67          |
|                              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                | 180          |                  | 0,1     | 0,1         | 20,9                          | 86,0         | 372              |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                       | 30           |                  | 2,0     | 0,3         | 12,7                          | 61,2         |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 20           |                  | 1,5     | 0,1         | 9,7                           | 46,0         |                  |
| Итого за обед                |                                                        | 610          |                  | 37,9    | 38,5        | 85,8                          | 848,2        |                  |
| Уплотненный полдник          |                                                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                          | 70           |                  | 11,8    | 6,6         | 3,1                           | 122,6        | ТТК №74          |
|                              | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                  | 150          |                  | 2,9     | 4,1         | 23,8                          | 148,3        | 125              |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                          | 180/10/7     |                  | 0,2     | 0,0         | 10,0                          | 41,7         | 393              |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 50           |                  | 3,8     | 0,3         | 25,1                          | 118,4        |                  |
|                              | ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ                                     | 20           |                  | 1,5     | 2,0         | 14,9                          | 83,4         |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                        | 487          |                  | 20,2    | 13,0        | 76,9                          | 514,4        |                  |
| Всего за день:               |                                                        |              |                  | 72,0    | 61,7        | 252,5                         | 1 874,2      |                  |
| Повар                        |                                                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |

## Повар

Согласовано

Заведующий МОУ Детский сад № 25  
А.В. М.В. Степаненкова  
с согласия контракта  
от 26.01.2016 № 115Б/255

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

| Прием пищи                       | Прием пищи, наименование блюда                                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур   | Сборник рецептур |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                  |                                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 1<br>Вариант 3<br>Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)                                             | 180          | 7,3              | 4,2     | 31,4        | 191,3                         | ТТК №83      |                  |
|                                  | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ                 | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                                  | БАТОН                                                            | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          |              |                  |
|                                  | ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ                                                     | 64           | 5,5              | 5,0     | 0,3         | 68,6                          | 213          | 2011             |
|                                  |                                                                  | 445          | 14,4             | 9,8     | 51,8        | 351,7                         |              |                  |
| Итого за завтрак                 |                                                                  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 2 Завтрак                        | СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ                                          | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399          | 2011             |
|                                  |                                                                  | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |              |                  |
| Обед                             | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                                  | 50           | 0,4              | 0,1     | 0,9         | 6,5                           |              |                  |
|                                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180/10       | 1,7              | 5,1     | 9,2         | 95,5                          | ТТК №28      |                  |
|                                  | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)              | 150          | 10,0             | 6,8     | 25,3        | 215,8                         | ТТК № 79     |                  |
|                                  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                    | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393          | 2011             |
|                                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                   | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |              |                  |
|                                  | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                 | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |              |                  |
| Итого за обед                    |                                                                  | 647          | 16,4             | 12,5    | 72,1        | 487,1                         |              |                  |
| Уплотненный полдник              | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)                              | 60           | 1,0              | 1,9     | 6,2         | 47,8                          | 324          | 2011             |
|                                  | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ            | 70/30        | 12,0             | 16,4    | 12,7        | 257,0                         | ТТК №61, 354 | 2011             |
|                                  | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)                           | 130          | 7,0              | 4,8     | 32,0        | 208,5                         | 166          | 2011             |
|                                  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                          | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 372          | 2011             |
|                                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                   | 60           | 4,4              | 0,4     | 29,2        | 137,8                         |              |                  |
|                                  | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                                                 | 50           | 4,0              | 3,0     | 29,6        | 160,9                         | 473          | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник     |                                                                  | 580          | 28,5             | 26,6    | 130,6       | 898,0                         |              |                  |
| Всего за день:                   |                                                                  |              | 60,3             | 49,1    | 274,1       | 1 820,2                       |              |                  |

Повар

**Согласовано**

Завучування доу Діагностичної

Федина В. Сергеевна

сигнал

26.01.2026 N4158/285)

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-МИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

# Зима-Осень

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

Утверждаю: 000 Алеко

**Ковалева А.В.**



| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 1<br>Вариант 4        |                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              | Завтрак                        |              | 180              | 5,3     | 4,8         | 15,1                          | 125,3        | ТТК №106         |
|                              |                                |              | 180/10/7         | 0,2     | 0,0         | 10,0                          | 41,7         | 393              |
|                              |                                |              | 40/5/15          | 6,4     | 8,1         | 19,5                          | 182,3        | 3                |
|                              |                                |              | 200              | 0,8     | 0,8         | 19,0                          | 91,2         | 368              |
|                              | Итого за завтрак               |              | 637              | 12,7    | 13,7        | 63,6                          | 440,5        |                  |
| 2 Завтрак                    |                                | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399          | 2011             |
|                              | Итого за 2 завтрак             |              | 200              | 1,0     | 0,2         | 19,6                          | 83,4         |                  |
| Обед                         |                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              |                                |              | 60               | 0,7     | 0,0         | 1,4                           | 8,1          |                  |
|                              |                                |              | 180              | 4,7     | 3,9         | 13,6                          | 110,3        | ТТК №43          |
|                              |                                |              | 70/30            | 10,3    | 12,4        | 11,0                          | 205,3        | ТТК №65          |
|                              |                                |              | 130              | 4,9     | 4,4         | 31,1                          | 188,4        | 205              |
|                              |                                |              | 200              | 0,0     | 0,0         | 15,5                          | 61,9         | 376              |
|                              |                                |              | 40               | 2,6     | 0,4         | 17,0                          | 81,6         |                  |
| Итого за обед                |                                | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |              |                  |
|                              |                                | 730          | 24,7             | 21,2    | 99,3        | 701,6                         |              |                  |
| Уплотненный полдник          |                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              |                                |              | 70               | 11,5    | 11,6        | 11,5                          | 197,9        | ТТК №62          |
|                              |                                |              | 130              | 2,7     | 3,9         | 18,5                          | 124,4        | 321              |
|                              |                                |              | 190/10           | 0,1     | 0,0         | 9,8                           | 39,4         | 392              |
|                              |                                |              | 50               | 3,8     | 0,3         | 25,1                          | 118,4        |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                |              | 50               | 4,0     | 3,0         | 29,6                          | 160,9        | 473              |
|                              |                                |              | 500              | 22,1    | 18,8        | 94,5                          | 641,0        |                  |
| Всего за день:               |                                |              | 60,5             | 53,9    | 277,0       | 1 866,5                       |              |                  |

Повар

Согласовано

Заведующий ЦОУ Районной больницы  
Александр Н.В. Сивилькина  
согласно контракта  
от 26.08.2026 №158(285)

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи                       | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                  |                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 1<br>Вариант 5<br>Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)            | 180          | 7,8              | 5,5     | 29,0        | 197,6                         | ТТК №104     |                  |
|                                  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ            | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,1        | 103,1                         | 395          | 2011             |
|                                  | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ       | 30/5/20      | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 156,7                         | 2            | 2011             |
|                                  |                                       | 435          | 13,2             | 11,6    | 73,5        | 457,4                         |              |                  |
|                                  | Итого за завтрак                      |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 2 Завтрак<br>Итого за 2 завтрак  | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                          | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399          | 2011             |
|                                  |                                       | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |              |                  |
|                                  | Итого за 2 завтрак                    |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Обед                             | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ         | 50           | 0,8              | 2,4     | 4,5         | 44,1                          | 20           | 2011             |
|                                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ   | 180          | 2,3              | 2,1     | 13,9        | 85,2                          | ТТК №87      |                  |
|                                  | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                         | 150          | 28,9             | 31,2    | 24,8        | 499,1                         | ТТК №67      |                  |
|                                  | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ     | 180          | 0,1              | 0,0     | 25,7        | 102,6                         | 383          | 2011             |
|                                  | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                      | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |              |                  |
| Итого за обед                    |                                       | 610          | 35,4             | 36,1    | 90,1        | 833,0                         |              |                  |
| Уплотненный полдник              | ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ      | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |              |                  |
|                                  | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 70           | 9,5              | 6,9     | 6,8         | 135,8                         | ТТК №77      |                  |
|                                  | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 130          | 2,5              | 3,5     | 20,6        | 128,3                         | 125          | 2011             |
|                                  | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА           | 180          | 0,6              | 0,3     | 18,1        | 88,3                          | 398          | 2011             |
|                                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |              |                  |
| Итого за Уплотненный полдник     |                                       | 470          | 16,7             | 15,4    | 69,5        | 506,6                         |              |                  |
| Всего за день:                   |                                       |              | 66,3             | 63,3    | 252,7       | 1 880,4                       |              |                  |

Повар