

СОГЛАСОВАНО

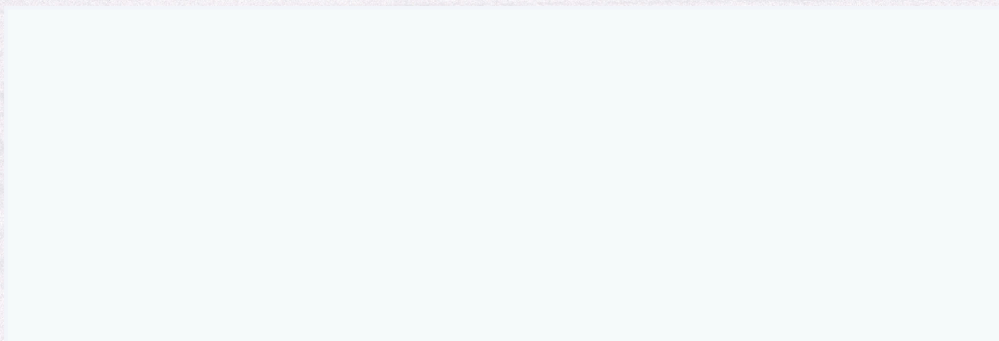


УТВЕРЖДАЮ

Директор
общества с ограниченной ответственностью
«АЛЬТЕРНАТИВА»



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ПИЩЕВЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ В ДОШКОЛЬНОМ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ГОРОДА
ДИМИТРОВГРАДА.**





День недели: Понедельник
(неделя 1)

Дата: « » 2025г

Утверждаю:
Директор
ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»
_____ А.В. Толмачев

МЕНЮ

№ рецепту ры	Наименование	1-3 года	3-7 лет	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть
ЗАВТРАК				белки	жиры	углеводы	
178	Каша молочная из смеси круп «Дружба»	150	200	4,2/6,6	3,7/5,8	17,8/31,8	119/199
6	Масло сливочное	5	5	2,6	4,1		37,4
411	Чай с сахаром	180	180	0,1		8/12	30,3/45,5
1	Батон	20	25	1,4/2,4	002/03	9,2/16,1	44/77
ЗАВТРАК №2							
418	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,1	10,1	50
ОБЕД							
55	Икра морковная (сезонность)	30	30	7,8	2,5	15,2	87
87	Суп картофельный с горохом	150	180	1,6/1,8	3,8/4,9	7,3/8,9	123/134
267	Биточки « Особые» с с соусом овощным	60	70	8,2/10,1	5/6	1,2/2,5	83,1/112,9
177	Каша гречневая гарнирная	110	130	2,6/4,9	4,1/6,4	41,3/52,6	147,3/224,4
417	Напиток из шиповника	150	180	0,1/0,1		9,3/13,4	49,3/57,8
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,2/1,5	0,4/0,5	12,3/13,7	58,7/66,2
ПОЛДНИК							
1	Батон	20	30	0,0015/ 0,0030	0	11,9/24,3	48,1/96,2
400	Кисель фруктовый	180	220	0	0	25,7/29,1	104/227
УЖИН							
144	Картофель тушеный с овощами	130	150	7,5/10,5	11,1/14,8	16,7/39,1	204,5/347,6
411	Чай с сахаром	200	200	0,1/0,1		14,6/15	56,9
1	Хлеб пшеничный	40	40	2,3	0,2	14,6	70,5
21	Салат с капусты и морковью/Салат из квашенной капусты	30	60	0,2	0,2	4	18,5



День недели: <u>Вторник</u> (неделя 1)	Утверждаю: Директор ООО «АЛЬТЕРНАТИВА» _____ А.В. Толмачев
Дата: « » 2025г	

МЕНЮ

№ рецептуры	Наименование	1-3 года	3-7лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
ЗАВТРАК				белки	жиры	углеводы	
100	Суп молочный с вермишелью	150	200	4,1/4,5	4,9/5,1	17,9/18,3	128/135
7	Сыр порционный	7	12	1,9/2,8	2,8/3,5	8,2/9,2	34,5/43,7
411	Чай с сахаром	180	180	4,2	4,8	19	132,5
1	Батон	20	25	0/0	0,01/0,01	5/6	37,2/49
ЗАВТРАК №2							
417	Напиток из шиповника	100	100	7,8	2,5	15,2	87
ОБЕД							
20	Салат из огурцов с луком/Салат соленых огурцов с луком	30	30	1,3	2	0,6	43,1
63	Борщ с картофелем со сметаной	150/5	180/5	1,9/2,6	3,8/5,1	16,5/19,6	75,3/86,3
277	Тефтели рыбные под соусом молочным	50	70	4,3/5,6	5,4/6,7	11,2/17,3	131,2/159,3
137	Картофельное пюре	100	120	3,4/4,6	4,3/5,2	18,7/27,6	139/196
394	Компот из смеси сухофруктов	150	180	2,4/2,8		12,3/15,3	62,4/79,3
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,2/1,5	0,4/0,5	12,3/13,7	58,7/66,2
ПОЛДНИК							
420	Кисломолочный напиток кефир	150	180	1,4/2,4	0,02/0,03	9,2/16,1	44/7
454	Булочка «Детская»	50	70	4,9/5,2	4,2/4,5	6,8/7,2	90,1/95,4
УЖИН							
41	Салат из моркови и яблок свежих с раст.маслом /Фруктовая нарезка	60	60	0,5	3,7	4,6	32,7
245	Сырники со сладкой подливкой	80/20	120/30	7,5/11,3	7,6/15,1	16,5/35,7	213,8/321,6
411	Чай с сахаром	200	200	0,1		15	56,9
1	Хлеб пшеничный	40	40	2,3	0,2	14,6	70,5



День недели: Среда
(неделя 1)

Дата: «__»__ 2025г

Утверждаю:
Директор
ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»
_____ А.В. Толмачев

МЕНЮ

№ рецептуры	Наименование	1-3 года	3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
ЗАВТРАК				белки	жиры	углеводы	
178	Каша молочная ячневая	150	200	4,5/5,6	4/6	19/29	108,7/169,8
6	Масло сливочное	5	5	2,6	4,1		37,4
417	Чай с сахаром	180	180	3	3,4	17	107,3
1	Батон	20	25	0/0	0,01/0,01	5/6	37,2/49
ЗАВТРАК 2							
317	Напиток из яблок свежих	100	100	7,8	2,5	15,2	87
ОБЕД							
34	Салат из свеклы с растительным маслом	40	60	0,7/0,9	1,9/2,1	4,2/5,2	35,1/42,3
72	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	180/5	1,5/1,9	3,3/4,3	8,2/9,1	95,7/112,2
321	Плов из отварного мяса	150	180	10,2/13,3	9,8/14,1	19,7/29,6	264,7/300,8
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,2/1,5	0,4/0,5	12,3/13,7	58,7/66,2
400	Кисель фруктовый	150	180	1,1/1,4	1,3/2,6	12,5/22,1	62,1/105,3
ПОЛДНИК							
489	Печенье	15	30	0,0015/0,003	0	11,9/24,3	48,1/96,2
393	Компот из свежемороженой ягод	200	220	4,9/5,2	4,2/4,5	6,8/7,2	90,1/95,4
УЖИН							
220	Макароны ,отварные с сыром	130	150	6,8/16,8	6,1/6,7	27,8/47,0	219,7/334,8
21	Салат из свежей капусты с кукурузой/Салат из квашенной капусты	40	60	1,2/1,4	1,9/2,3	1,1/1,8	35,7/55,6
411	Чай с сахаром	200	200	0,1		15	56,9
1	Хлеб пшеничный	30	40	2,1/2,3	0,1/0,2	11,6/14,6	62,7/70,5



День недели: <u>Четверг</u> (неделя 1)	Утверждаю: Директор ООО «АЛЬТЕРНАТИВА» _____ А.В. Толмачев
Дата: «__»__ 2025г	

МЕНЮ

№ рецеп- туры	Наименование	1-3 года	3-7 лет	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность
ЗАВТРАК				белки	жиры	углеводы	
178	Каша рисовая молочная	150	200	6,2/7,3	7,2/9,4	15,3/23,5	163,2/196,0
7	Сыр порционный	7	12	1,9/2,8	2,8/3,5	8,2/9,2	34,5/43,7
411	Чай с сахаром	180	180	0,1		15	56,9
1	Батон	20	25	0/0	0,01/0,01	5/6	37,2/49
ЗАВТРАК 2							
386	Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	9,8	45
ОБЕД							
46	Винегрет овощной с растительным маслом	40	60	1,2/1,5	4,2/5,2	7,6/8,5	76,2/89,7
91	Суп картофельный с клецками	150	180	2,1/3,3	3,3/4,2	13,6/15,1	137,1/160,5
319	Птица тушеная в соусе с овощами	150	180	9,2/11,5	9,6/11,5	34,9/41,3	196,2/253,4
417	Напиток из шиповника	150	180	0,1/0,2	0,1	9,5/13,4	38,4/57,8
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,2/1,5	0,4/0,5	12,3/13,7	58,7/66,2
ПОЛДНИК							
454	Булочка «Сельская»	50	70	8	7,2	33,2	263,5
400	Кисель фруктовый	150	180	0,5	0,7	8/9	28/31
УЖИН							
21	Салат из свежей капусты с морковью/Салат из квашенной капусты	40	60	1,2/1,4	1,9/2,3	1,3/1,8	35,6/55,6
495	Гречка по-купечески	130	150	6,8/10,8	10/11	39,7/49,7	197,3/329,7
411	Чай с низким содержанием сахара	200	200	0,1		15	56,9
1	Хлеб пшеничный	30	40	2,1/2,3	0,1/0,2	11,6/14,6	62,7/70,5



День недели: Пятница
(неделя 1)

Дата: «__» __ 2025г

Утверждаю:
Директор
ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»
_____ А.В. Толмачев

МЕНЮ

№ рецепту ры	Наименование	1-3 года	3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
ЗАВТРАК				белки	жиры	углеводы	
178	Каша молочная овсяная	150	200	5,2/7,1	4/7	19,8/29,7	134/201,6
6	Масло сливочное	5	5	2,6	4,1		37,4
413	Чай с сахаром	200	200	1,5	1,6	14,4	74,5
1	Батон	20	35	0/0	0,01/0,01	5/6	37,2/49
ЗАВТРАК 2							
418	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,1	15,2	74,2
ОБЕД							
34	Овощи отварные (свекла)	30	30	0,4	1	2,2	10,2
86	Суп картофельный с рисом	150	180	1,3/1,6	2,9/3,1	11,2/13,5	74,9/89,3
137	Картофельное пюре	100	120	3,4/4,6	4,3/5,2	18,7/27,6	139/196
301	Котлеты из печени с овощами туш.	60	70	6,9/7,8	6,2/8,1	14,6/15,5	129,7/136,5
400	Кисель фруктовый	150	180	1,1/1,4	1,3/2,6	12,5/22,1	62,1/105,3
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,2/1,5	0,4/0,5	12,3/13,7	58,7/66,2
ПОЛДНИК							
489	Печенье	15	30	0,0015/0,003	0	11,9/24,3	48,1/96,2
394	Компот из смеси сухофруктов	200	220	0,7	0,05	22,1	92,7
УЖИН							
31	Фруктовая нарезка	40	90	1,2/2,5	1,8/3,0	6,2/15,0	42,4/87
428	Блинчики французские с соусом из сгущенного молока	140/20	140/20	9,23	2,39	76	361,65
412	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,1		15	56,9



День недели: Понедельник
(неделя 2)

Дата: « _ » _____ 2025г

Утверждаю:
Директор
ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»
_____ А.В. Толмачев

МЕНЮ

№ рецептуры	Наименование	1-3 года	3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
ЗАВТРАК				белки	жиры	углеводы	
178	Каша молочная пшеничная	150	200	3,5/4,9	3,5/4,7	10/20	116/155,9
7	Сыр порционный	7	12	1,9/2,8	2,8/3,5	8,2/9,2	34,5/43,7
416	Чай с сахаром	180	180	3	3,4	17	107,3
1	Батон	20	25	0/0	0,01/0,01	5/6	37,2/49
ЗАВТРАК №2							
418	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,1	15,2	74,2
ОБЕД							
49	Салат «Витаминный» из свежей капусты с зеленым горошком(сезонность)	40	60	0,9/1,1	1,9/3,1	2,9/3	23,2/43,8
88	Суп картофельный с вермишелью	150	180	0,9/1,1	5,3/7,9	26,2/27,8	63,9/117,8
267	Биточки «Особые» с соусом овощным	60	70	8,2/10,1	5/6	1,2/2,5	83,1/112,9
199	Гороховое пюре	110	130	1,2/3,2	3,8/4,2	25,6/28,5	126,7/205,8
394	Компот из смеси сухофруктов	150	180	2,4/2,8		12,3/15,3	62,4/79,3
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,2/1,5	0,4/0,5	12,3/13,7	58,7/66,2
ПОЛДНИК							
441	Ватрушка с творогом	50	50	0,0015/0,003	0	11,9/24,3	48,1/96,2
417	Напиток из шиповника	150	200	4,9/5,2	4,2/4,5	6,8/7,2	90,1/95,4
УЖИН							
71	Огурец порционный (сезонность)	20	30	0,1/0,15	0	0,2/0,25	23/34,2
164	Картофельная запеканка с фаршем	150	180	7,3/11,4	6,1/10,9	21/36,8	213/301,6
412	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,1		15	56,9
1	Хлеб пшеничный	30	40	2,1/2,3	0,1/0,2	11,6/14,6	62,7/70,5



День недели: Вторник
(неделя 2)

Дата: « _ » _____ 2025г

Утверждаю:
Директор
ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»
_____ А.В. Толмачев

МЕНЮ

№ рецептуры	Наименование	1-3 года	3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
ЗАВТРАК				белки	жиры	углеводы	
7	Сыр порционный	7	12	1,9/2,8	2,8/3,5	8,2/9,2	34,5/43,7
178	Каша молочная овсяная	150	200	4,2/5,9	6,9/7,4	11,7/21,8	159,7/207,5
411	Чай с сахаром	180	180	0,1		15	56,9
1	Батон	20	25	0/0	0,01/0,01	5/6	37,2/49
ЗАВТРАК 2							
418	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,1	15,2	74,2
ОБЕД							
52	Салат из свеклы с растительным маслом	40	60	0,7/0,9	1,9/2,1		36,7/42,3
72	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	180/5	1,5/1,9	3,3/4,3	8,2/9,1	95,7/112,2
322	Котлета куриная с соусом	60	70	6,9/8,1	1/1		142/167
177	Каша гречневая гарнирная	110	130	2,6/4,9	4,1/6,4	41,3/52,6	147,3/224,4
400	Кисель фруктовый	150	180	1,1/1,4	1,3/2,6	12,5/22,1	62,1/105,3
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,2/1,5	0,4/0,5	12,3/13,7	58,7/66,2
ПОЛДНИК							
1	Батон	20	30	1,4/2,4	0,02/0,3	9,2/16,1	44/7
417	Напиток из шиповника	180	220	0,3/0,4	0,1/0,1	16,2/19,2	74,1/88,7
УЖИН							
202	Запеканка творожно-рисовая с соусом молочным	120/20	150/20	10/13,2	10/15,0	28/46,8	245/418,9
411	Чай с сахаром	200	200	0,1		15	56,9
31	Салат фруктовый с сах.пудрой	40	40	0,2	0,2	4	18,5
1	Батон	20	35	0/0	0,01/0,01	5/6	37,2/59



День недели: <u>Среда</u> (неделя 2)	Утверждаю: Директор ООО «АЛЬТЕРНАТИВА» _____ А.В. Толмачев
Дата: «__»_____ 2025г	

МЕНЮ

№ рецептуры	Наименование	1-3 года	3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
ЗАВТРАК				белки	жиры	углеводы	
178	Каша рисовая молочная	150	200	6,2/7,3	7,2/9,4	15,3/23,5	163,2/196,0
6	Масло сливочное	5	5	2,6	4,1		37,4
411	Чай с сахаром	180	180	4,2	4,8	19	132,5
1	Батон	20	25	0/0	0,01/0,01	5/6	37,2/49
ЗАВТРАК 2							
418	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,1	15,2	418
ОБЕД							
10	Огурец порционный(сезонность)	20	20	0,1	0	0,2	33,3
87	Суп картофельный с горохом	150	180	3,1/3,3	3,9/4,2	13,6/15,1	143/160,5
292	Жаркое по- домашнему с говядиной	150	180	10/12	6/12	31/48,9	190/293
390	Компот из свежих яблок	150	200	0,1/0,2	0,1/0,1	12,6/13,4	51,9/57,8
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,2/1,5	0,4/0,5	12,3/13,7	58,7/66,2
ПОЛДНИК							
443	Крендель сахарный	50	70	4,4	2,7	34,5	181,1
420	Кисломолочный напиток/ Кефир	150	180	4,9/5,2	4,2/4,5	6,8/7,2	90,1/95,4
УЖИН							
42	Фруктовая нарезка	60	60	1,3	0	1,3	10,5
229	Омлет натуральный	130	130	7,1	7	19,8	164,8
411	Чай с сахаром	180	220	0,1/0,1		9,8/11,1	39,8/44,4
1	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	0,2	14,6	70,5



День недели: Четверг
(неделя2)

Дата: «_ _» _____ 2025г

Утверждаю:
Директор
ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»
_____ А.В. Толмачев

МЕНЮ

№ рецепту ры	Наименование	1-3 года	3-7лет	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
ЗАВТРАК				белки	жиры	углеводы	
178	Каша молочная гречневая	150	200	7/8	7,9/9,6	15,9/25,7	167/227,8
7	Сыр порционный	7	12	1,9/2,8	2,8/3,5	8,2/9,2	34,5/43,7
411	Чай с сахаром	180	180	0,1		15	56,9
1	Батон	20	25	0/0	0,01/0,01	5/6	37,2/49
ЗАВТРАК 2							
417	Напиток из шиповника	100	100	0,5	0,1	15,2	74,2
ОБЕД							
21	Салат «Витаминный» из свежей капусты с зеленым горошком (сезонность)	40	60	0,8/1,1	2,6/3,1	2,7/3	24,7/43,8
79	Рассольник «Ленинградский» с перловкой со сметаной	150/5	180/5	1,3/2,3	3,5/4,5	12/15,9	92/115,6
329	Крокеты с кабачком с соусом	60	70	6,7/9,8	1	17/19,7	160/197
218	Макароны отварные	110	130	4,7/4,9	2,3/3,1	15/31	120/171,2
395	Напиток фруктовый (лимон/ яблоко)	150	180	0,1/0,1	6/9	9,1/10	34,1/54,6
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,2/1,5	0,4/0,5	12,3/13,7	58,7/66,2
ПОЛДНИК							
1	Батон	20	30	1,4/2,4	002/03	9,2/16,1	44/7
400	Кисель фруктовый	180	220	0	0	25,7/29,1	104/227
УЖИН							
672	Вареники с творожной начинкой с соусом молочным сладким	100/30	120/50	10,7/13,7	9,4/14,1	30,9/44,3	230,7/430,9
411	Чай с сахаром	200	200	0,1		15	56,9
31	Салат фруктовый с сах.пудрой	40	40	0,2	0,2	4	18,5
1	Батон	30	35	0/0	0,01/0,01	5/6	37,2/59



День недели: Пятница
(неделя 2)

Дата: «_ _» _____ 2025г

Утверждаю:
Директор
ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»
_____ А.В. Толмачев

МЕНЮ

№ рецептуры	Наименование	1-3 года	3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
ЗАВТРАК				белки	жиры	углеводы	
187	Каша молочная манная жидкая	150	200	4,1/6,3	4/6	21/30,7	156/221,7
6	Масло сливочное	5	5	2,6	4,1		37,4
413	Чай с сахаром	180	180	1,5	1,6	14,4	74,5
1	Батон	20	25	0/0	0,01/0,01	5/6	37,2/49
ЗАВТРАК 2							
418	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,1	15,2	74,2
ОБЕД							
34	Овощи отварные(свекла)	20	30	0,3/0,4	0,8/1	1,8/2,2	9,2/10,2
93	Суп «Метелица»	150	180	4/6	5,1/5,6	14/15,1	99/115,5
276	Тефтели из рыбы под соусом молочным	50	70	4,3/5,6	5,4/6,7	11,2/17,3	131,2/159,3
137	Картофельное пюре	100	120	3,4/4,6	4,3/5,2	18,7/27,6	139/196
390	Компот из свежих яблок	150	180	0,1/0,2	0,1/0,1	11,6/13,4	50,8/57,8
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,2/1,5	0,4/0,5	12,3/13,7	58,7/66,2
ПОЛДНИК							
1	Батон	20	30	0,0015/0,003	0	11,9/24,3	48,1/96,2
417	Напиток из шиповника	180	220	4,9/5,2	4,2/4,5	6,8/7,2	90,1/95,4
УЖИН							
422	Пельмени мясо-капустные с соусом сметано-томатным	100/30	120/50	13,56/14,03	11,83/12,36	21,75/22,63	249,93/268,84
412	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,1		15	56,9
1	Хлеб пшеничный	30	40	2,2	0,2	13,8	33,3