

СОГЛАСОВАНО



2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
общества с ограниченной ответственностью
«АЛЬТЕРНАТИВА»



А.В. Толмачев

2024г.

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

молочно, молокопродукты продукт



День недели: Понедельник
(неделя 1)

Дата: « » 2024г

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»
А.В. Толмачев



диета (исключение молока и мол.продуктов)

№ цептуры	Наименование	1-3 года	3-7 лет	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
				белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК							
175	Каша из смеси круп «Дружба» с доб р/м	150	200	4,2/6,6	3,7/5,8	17,8/31,8	119/199
	Яйцо отварное	20	20	12,6	4,8	0,43	21,8
378,04	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							
389	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,1	10,1	50
ОБЕД							
78,08	Икра морковная	30	30	7,8	2,5	15,2	87
102	Суп картофельный с горохом	150	180	1,6/1,8	3,8/4,9	7,3/8,9	123/134
267,76	Биточки « Особые» с соусом овощным	60	70	8,2/10,1	5/6	1,2/2,5	83,1/112,9
171,12	Каша гречневая гарнирная без м/с	110	130	2,6/4,9	4,1/6,4	41,3/52,6	147,3/224,4
388,12	Напиток из шиповника	150	180	0,1/0,1		9,3/13,4	49,3/57,8
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,2/1,5	0,4/0,5	12,3/13,7	58,7/66,2
ПОЛДНИК							
33,03	Печенье	15	30	0,0015/ 0,0030	0	11,9/24,3	48,1/96,2
350	Кисель фруктовый	200	220	0	0	25,7/29,1	104/227
УЖИН							
223,81	Вареники с картофелем с м/р	120/5	150/5	7,5/10,5	11,1/14, 8	16,7/39,1	204,5/347,6
378,04	Чай с сахаром	180	200	0,1/0,1		14,6/15	56,9
	Хлеб пшеничный	40	40	2,3	0,2	14,6	70,5

Зав.Производством _____ / _____

Руководитель образовательного учреждения _____ / _____

МЕНЮ

диета (исключение молока и мол.продуктов)

№ рецептуры	Наименование	1-3 года	3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК							
		150	200	4,1/4,5	4,9/5,1	17,9/18,3	128/135
	Вермишель отварная м/р	50	60	1,9/2,8	2,8/3,5	8,2/9,2	34,5/43,7
	Цветная капуста с овощами	180	180	4,2	4,8	19	132,5
379,18	Кофейный напиток	20	25	0/0	0,01/0,01	5/6	37,2/49
1	Батон	ЗАВТРАК №2					
		100	100	7,8	2,5	15,2	87
389,01	Сок фруктовый	ОБЕД					
		30	30	1,3	2	0,6	43,1
111,06	Салат из соленых огурцов с луком	150	180	1,9/2,6	3,8/5,1	16,5/19,6	75,3/86,3
81,61	Борщ с картофелем	50	70	4,3/5,6	5,4/6,7	11,2/17,3	131,2/159,3
239,46	Тефтели рыбные под соусом овощем	100	120	3,4/4,6	4,3/5,2	18,7/27,6	139/196
312,33	Картофельное пюре м/р	150	180	2,4/2,8		12,3/15,3	62,4/79,3
349,05	Компот из смеси сухофруктов	30	40	1,2/1,5	0,4/0,5	12,3/13,7	58,7/66,2
1	Хлеб ржано-пшеничный						
		ПОЛДНИК					
1	Компот с яблоками	150	180	1,4/2,4	0,02/0,03	9,2/16,1	44/7
386,11	Булочка «Детская» постная	50	70	4,9/5,2	4,2/4,5	6,8/7,2	90,1/95,4
		УЖИН					
		60	70	0,5	3,7	4,6	32,7
219,09	Суфле куриное без молока	110	130	7,5/11,3	7,6/15,1	16,5/35,7	213,8/321,6
	Гречневая каша на р/м	200	200	0,1		15	56,9
1	Чай с сахаром	40	40	2,3	0,2	14,6	70,5
	Хлеб пшеничный						

Зав.Производством _____ / _____

Руководитель образовательного учреждения _____ / _____

День недели: Среда
(неделя 1)

Дата: « » 2024г

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»
А.В. Толмачев



МЕНЮ

диета (исключение молока и мол.продуктов)

№ рецептуры	Наименование	1-3 года	3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК							
		150	200	4,5/5,6	4/6	19/29	108,7/169,8
174,18	Каша ячневая с м/р	20	20	2,6	4,1		37,4
0,19	Яйцо отварное	180	180	3	3,4	17	107,3
382,06	Чай с сахаром	20	25	0/0	0,01/0,01	5/6	37,2/49
1	Батон						
ЗАВТРАК 2							
		100	100	7,8	2,5	15,2	87
389,01	Сок фруктовый						
ОБЕД							
52,02	Салат из свеклы с растительным маслом	40	60	0,7/0,9	1,9/2,1	4,2/5,2	35,1/42,3
88	Щи из свежей капусты с картофелем	150	180	1,5/1,9	3,3/4,3	8,2/9,1	95,7/112,2
231,48	Плов из отварного мяса	150	180	10,2/13,3	9,8/14,1	19,7/29,6	264,7/300,8
3501,02	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,2/1,5	0,4/0,5	12,3/13,7	58,7/66,2
1	Кисель фруктовый	150	180	1,1/1,4	1,3/2,6	12,5/22,1	62,1/105,3
ПОЛДНИК							
797	Печенье	15	30	0,0015/ 0,003	0	11,9/24,3	48,1/96,2
386	Компот из свежемороженных ягод	200	220	4,9/5,2	4,2/4,5	6,8/7,2	90,1/95,4
УЖИН							
45,37	Макароны ,отварные с м/р	130	150	6,8/16,8	6,1/6,7	27,8/47,0	219,7/334,8
204	Салат из квашеной капусты	40	60	1,2/1,4	1,9/2,3	1,1/1,8	35,7/55,6
375,02	Чай с сахаром	200	200	0,1		15	56,9
	Хлеб пшеничный	30	40	2,1/2,3	0,1/0,2	11,6/14,6	62,7/70,5

Группировочная ведомость к отчету

ЗАВТРАК 1-3 года	ЗАВТРАК 3-7 лет	Сотрудники

Зав. Производством _____ / _____

Руководитель образовательного учреждения _____ / _____



МЕНЮ

диета (исключение молока и мол.продуктов)

№ рецептуры	Наименование	1-3 года	3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК							
168,02	Каша рисовая с овощами	150	200	6,2/7,3	7,2/9,4	15,3/23,5	163,2/196,0
	Кабачковая икра	30	30	1,9/2,8	2,8/3,5	8,2/9,2	34,5/43,7
375,02	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							
338	Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	9,8	45
ОБЕД							
68,42	Винегрет овощной с растительным маслом	40	60	1,2/1,5	4,2/5,2	7,6/8,5	76,2/89,7
108,27	Суп картофельный с клецками	150	180	2,1/3,3	3,3/4,2	13,6/15,1	137,1/160,5
319,43	Птица тушеная в овощном соусе	150	180	9,2/11,5	9,6/11,5	34,9/41,3	196,2/253,4
388,12	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							
91,18	Булочка «Сельская» постная	50	70	8	7,2	33,2	263,5
386	Компот из с/ф	150	180	0,5	0,7	8/9	28/31
УЖИН							
71,00	Салат из квашеной капусты	40	60	1,2/1,4	1,9/2,3	1,3/1,8	35,6/55,6
171,29	Гречка по-купечески	130	150	6,8/10,8	10/11	39,7/49,7	197,3/329,7
375,03	Чай с низким содержанием сахара	200	200	0,1		15	56,9
	Хлеб пшеничный	30	40	2,1/2,3	0,1/0,2	11,6/14,6	62,7/70,5

Зав. Производством _____ / _____

Руководитель образовательного учреждения _____ / _____



День недели: Пятница
(неделя 1)

Дата: « » 2024г

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»
А.В. Толмачев



МЕНЮ

диета (исключение молока и мол.продуктов)

№ рецептуры	Наименование	1-3 года	3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК				белки	жиры	углеводы	
210,09	Яйцо отварное	40	40	5,2/7,1	4/7	19,8/29,7	134/201,6
	Цветная капуста тушенная с овощами	100	120	2,6	4,1		37,4
378,04	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							
389	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,1	15,2	74,2
ОБЕД							
51,32	Овощи отварные (свекла)	30	30	0,4	1	2,2	10,2
106	Суп картофельный с рисом	150	180	1,3/1,6	2,9/3,1	11,2/13,5	74,9/89,3
312,33	Картофельное пюре м/р	100	120	3,4/4,6	4,3/5,2	18,7/27,6	139/196
	Котлета из печени с овощами туш.	60	70	6,9/7,8	6,2/8,1	14,6/15,5	129,7/136,
350	Кисель фруктовый	150	180	1,1/1,4	1,3/2,6	12,5/22,1	62,1/105,1
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,2/1,5	0,4/0,5	12,3/13,7	58,7/66,2
ПОЛДНИК							
797	Печенье	15	30	0,0015/0,003	0	11,9/24,3	48,1/96,2
349,05	Компот из смеси сухофруктов	200	220	0,7	0,05	22,1	92,7
УЖИН							
338,00	Фруктовая нарезка	40	90	1,2/2,5	1,8/3,0	6,2/15,0	42,4/87
679,32	Картофель запеченный	120	130	9,23	2,39	76	361,65
375,21	Чай с сахаром	200	200	0,1		15	56,9

Зав. Производством _____ / _____

Руководитель образовательного учреждения _____



Дата: «__» 2024г

Генеральный директор
ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»
А.В. Толмачев

диета (исключение молока и мол.продуктов)

№ рецептуры	Наименование	1-3 года	3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК							
173	Каша пшеничная с доб.р/м	150	200	3,5/4,9	3,5/4,7	10/20	116/155,9
66 266	Яйцо отварное	20	20	1,9/2,8	2,8/3,5	8,2/9,2	34,5/43,7
382,06	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							
389	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,1	15,2	74,2
ОБЕД							
47,23	Салат «Витаминный» из капусты кв. с зеленым горошком	40	60	0,9/1,1	1,9/3,1	2,9/3	23,2/43,8
103,2	Суп картофельный с вермишелью	150	180	0,9/1,1	5,3/7,9	26,2/27,8	63,9/117,8
267,76	Биточки «Особые»с соусом овощным	60	70	8,2/10,1	5/6	1,2/2,5	83,1/112,9
199,11	Гороховое пюре	110	130	1,2/3,2	3,8/4,2	25,6/28,5	126,7/205,8
349,05	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							
979	Булочка «Детская» постная	50	70	0,0015/ 0,0030	0	11,9/24,3	48,1/96,2
386	Компот из яблок	150	180	4,9/5,2	4,2/4,5	6,8/7,2	90,1/95,4
УЖИН							
284,54	Огурец порционный (соленый)	20	30	0,1/0,2	3,9/4	0,2/0,3	23/53,2
375,21	Картофельная запеканка с фаршем без молока	150	180	7,3/11,4	6,1/10,9	21/36,8	213/301,6
1	Чай с сахаром	200	200	0,1		15	56,9
	Хлеб пшеничный	30	40	2,1/2,3	0,1/0,2	11,6/14,6	62,7/70,5

Группировочная ведомость к отчету

ЗАВТРАК 1-3 года	ЗАВТРАК 3-7 лет	Сотрудники

Зав.Производством _____ / _____

Руководитель образовательного учреждения _____ / _____

МЕНЮ

диета (исключение молока и мол.продуктов)

№ рецептуры	Наименование	1-3 года	3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК							
		50	60	1,9/2,8	2,8/3,5	8,2/9,2	34,5/43,7
15	Маринад овощной	150	200	4,2/5,9	6,9/7,4	11,7/21,8	159,7/207,5
173,21	Каша овсяная м/р	180	180	0,1		15	56,9
376	Чай с сахаром	20	25	0/0	0,01/0,01	5/6	37,2/49
1	Батон						
ЗАВТРАК 2							
		100	100	0,5	0,1	15,2	74,2
418	Сок фруктовый						
ОБЕД							
		40	60	0,7/0,9	1,9/2,1		36,7/42,3
52,02	Салат из свеклы	150	180	1,5/1,9	3,3/4,3	8,2/9,1	95,7/112,2
88	Щи из свежей капусты с картофелем	60	70	6,9/8,1	1/1		142/167
504,09	Котлета мясная запеченная с соусом овощным	110	130	2,6/4,9	4,1/6,4	41,3/52,6	147,3/224,4
171,12	Каша гречневая гарнирная	150	180	1,1/1,4	1,3/2,6	12,5/22,1	62,1/105,3
1	Кисель фруктовый	30	40	1,2/1,5	0,4/0,5	12,3/13,7	58,7/66,2
3501,02	Хлеб ржано-пшеничный						
ПОЛДНИК							
		20	30	1,4/2,4	0,02/0,3	9,2/16,1	44/7
388,12	Батон	180	220	0,3/0,4	0,1/0,1	16,2/19,2	74,1/88,7
	Напиток из шиповника						
УЖИН							
		120	150	10/13,2	10/15,0	28/46,8	245/418,5
188	Картофель тушеный с овощами	200	200	0,1		15	56,9
392	Чай с сахаром	40	40	0,2	0,2	4	18,5
120,25	Салат фруктовый с сах.пудрой	20	35	0/0	0,01/0,01	5/6	37,2/59
	Батон						

Группировочная ведомость к отчету

ЗАВТРАК 1-3 года	ЗАВТРАК 3-7 лет	Сотрудники

Зав. Производством _____ / _____

Руководитель образовательного учреждения _____ / _____



День недели: Среда
(неделя 2)

Дата: « _ » 2024г

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»
А.В. Толмачев



МЕНЮ

диета (исключение молока и мол.продуктов)

№ рецептуры	Наименование	1-3 года	3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК							
168,03	Каша рисовая с р/м	150	200	6,2/7,3	7,2/9,4	15,3/23,5	163,2/196,0
	Цветная капуста тушенная	50	60	2,6	4,1		37,4
379,18	Кофейный напиток	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							
2	Овощи порционные(огурец соленый)	20	20	0,2	4	0,3	53,2
108	Суп картофельный с клецками	150	180	3,1/3,3	3,9/4,2	13,6/15,1	143/160,5
666,05	Жаркое по- домашнему с говядиной	150	180	10/12	6/12	31/48,9	190/293
303	Компот из свежих яблок	150	180	0,1/0,2	0,1/0,1	12,6/13,4	51,9/57,8
344	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,2/1,5	0,4/0,5	12,3/13,7	58,7/66,2
ПОЛДНИК							
797	Крендель сахарный постный	50	70	4,4	2,7	34,5	181,1
386	Компот из с/ф	150	180	4,9/5,2	4,2/4,5	6,8/7,2	90,1/95,4
УЖИН							
62,01	Икра кабачковая	30	40	0,49	0,03	4,59	32,68
210,13	Яйцо отварное	40	40	7,1	7	19,8	164,8
221,01	Каша пшенная гарнирная с р/м	100	120	2,9/3,7	2,8/3,5	9,5/11,2	110/131,9
1	Компот из быстрозамороженных ягод	180	200	0,1/0,1		9,8/11,1	39,8/44,4
345,72	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,2	14,6	70,5

Группировочная ведомость к отчету

ЗАВТРАК 1-3 года	ЗАВТРАК 3-7 лет	Сотрудники

Зав.Производством _____ / _____

Руководитель образовательного учреждения _____ / _____

МЕНЮ

диета (исключение молока и мол.продуктов)



№ рецептуры	Наименование	1-3 года	3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК				белки	жиры	углеводы	
2001,23	Каша гречневая с р/м	150	200	7/8	7,9/9,6	15,9/25,7	167/227,8
15	Салат из свеклы с м/р	50	60	1,9/2,8	2,8/3,5	8,2/9,2	34,5/43,7
375,3	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							
389	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,1	15,2	74,2
ОБЕД							
51,32	Салат «Витаминный» из капусты кв. с зеленым горошком	40	60	0,8/1,1	2,6/3,1	2,7/3	24,7/43,8
96,,00	Рассольник «Ленинградский» с перловкой	150	180	1,3/2,3	3,5/4,5	12/15,9	92/115,6
504,11	Котлета мясная запеченная	60	70	6,7/9,8	1	17/19,7	160/197
202,5	Макароны отварные м/р	110	130	4,7/4,9	2,3/1	15/31	120/171,2
346,27	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
3501,02	Кисель фруктовый	180	220	0	0	25,7/29,1	104/227
УЖИН							
672,04	Вареники с картофелем с м/р	100	120	10,7/13,7	9,4/14,1	30,9/44,3	230,7/430,9
375,3	Чай с сахаром	200	200	0,1		15	56,9
120,25	Салат фруктовый с сах.пудрой	40	40	0,2	0,2	4	18,5
	Батон	30	35	0/0	0,01/0,01	5/6	37,2/59

Группировочная ведомость к отчету

ЗАВТРАК 1-3 года	ЗАВТРАК 3-7 лет			Сотрудники

Зав.Производством _____ / _____

Руководитель образовательного учреждения _____ / _____

МЕНЮ

диета (исключение молока и мол.продуктов)

№ рецептуры	Наименование	1-3 года	3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
ЗАВТРАК				белки	жиры	углеводы	
	Лапшевник с фаршем	150	200	4,1/6,3	4/6	21/30,7	156/221,7
378,1	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							
389	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,1	15,2	74,2
ОБЕД							
51,32	Овощи отварные(свекла)	20	30	0,3/0,4	0,8/1	1,8/2,2	9,2/10,2
99,96	Суп «Метелица»	150	180	4/6	5,1/5,6	14/15,1	99/115,5
239,46	Тефтели из рыбы под соусом овощным	50	70	4,3/5,6	5,4/6,7	11,2/17,3	131,2/159,3
151,11	Картофельное пюре	100	120	3,4/4,6	4,3/5,2	18,7/27,6	139/196
344	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	Булочка «Сельская» постная	50	70	1,4/2,4	002/03	9,2/16,1	44/7
344	Компот из свежих яблок	150	180	0,1/0,2	0,1/0,1	11,6/13,4	50,8/57,8
УЖИН							
319,41	Огурец порционный (соленый)	20	30	0,1/0,2	3,2/4	0,2/0,3	51,9/53,2
375,33	Овощи тушеные с мясными изделиями с р/м	150	180	7,3/13,6	7,3/11,8	20,3/35,1	173/324,6
	Хлеб пшеничный	30	40	2,1/2,3	0,1/0,2	11,6/14,6	62,7/70,5
	Чай с сахаром	200	200	0,1		15	56,9

Группировочная ведомость к отчету

ЗАВТРАК 1-3 года	ЗАВТРАК 3-7 лет	Сотрудники
---------------------	--------------------	------------

Зав.Производством_____ / _____

Руководитель образовательного учреждения_____ / _____

Пропишировано и скреплено печатью Ген. директор ООО
«АЛЬТЕРНАТИВА»

А.В. Толмачев

