



Утверждено

Согласовано

Исполнитель

Заказчик

Примерное 20-ти дневное меню

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

1 Вариант

Присем пищи, наименование блюда

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пищи:	420	9,7	14,4	45,8	361,1	
2. Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пищи:	200	1	0,2	19,6	83,4	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б	180					Сборник рецептов или ТТК
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пищи:	630	26,1	21,7	79,5	624,4	
Полдник						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пищи:	250	4,2	3,9	57,3	281,3	
Ужин						
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70					Сборник рецептов или ТТК
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пищи:	450	18,1	15,8	64,9	480,1	
2. Ужин						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		64,2	60,4	274,1	1 922,8	

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150					Сборник рецептов или ТТК
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	400	24,7	25,3	37,9	485,2	
2 Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП С КРУПНОЙ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/30					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	650	20,6	17,7	84,9	590,8	
Полдник						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	250	3,9	4,9	47,0	247,9	
Ужин						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/60					Сборник рецептов или ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	450	29,0	22,5	62,1	584,6	
2 Ужин						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		84,1	75,6	257,9	2 092,2	

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

3 Вариант									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК			
БАТОН	20					Сборник рецептов или ТТК			
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	45					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	445					14,4	9,8	51,8	351,7
2 Завтрак									
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	200					1,0	0,2	19,6	83,4
Обед									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/10					Сборник рецептов или ТТК			
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)	150					Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	647					16,4	12,5	72,5	486,4
Подлунис									
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	250					6,8	7,4	52,8	305,8
Ужин									
ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	60					Сборник рецептов или ТТК			
КОГТЕЦЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	70/30					Сборник рецептов или ТТК			
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	130					Сборник рецептов или ТТК			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	530	24,5	23,6	101,0	731,6				
2 Ужин									
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	180					5,1	4,4	7,0	92,5
Всего за день:						68,2	57,9	304,7	2 051,4

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

4 Вариант									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180					Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	437	11,9	12,9	44,6	349,3				
2 Завтрак									
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4				
Обед									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА М/Б	180					Сборник рецептов или ТТК			
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ТТК			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130					Сборник рецептов или ТТК			
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	730	24,7	21,3	100,2	707,9				
Полдник									
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50					Сборник рецептов или ТТК			
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	250	4,1	3,0	58,0	274,9				
Ужин									
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70					Сборник рецептов или ТТК			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130					Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК			
БАТОН	45					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	442	17,8	16,8	63,1	481,9				
2 Ужин									
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5				
Всего за день:		64,6	58,6	292,5	1 989,9				

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи, наименование блюда		5 Вариант				Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Масса порции	Пищевые вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	435	13,2	11,6	73,5	457,4		
2 Завтрак							
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	200						
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50					Сборник рецептов или ТТК	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б	180					Сборник рецептов или ТТК	
ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	630					36,9	36,2
Полдник							
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептов или ТТК	
КАКАО С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	250	7,7	8,2	53,7	321,1		
Ужин							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК	
КОТЛЕТЫ ИЛИ ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70					Сборник рецептов или ТТК	
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130					Сборник рецептов или ТТК	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180					Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	470	17,0	16,0	64,8	495,1		
2 Ужин							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	180					5,1	4,4
Всего за день:		80,9	76,6	318,4	2 328,5		

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи, наименование блюда		6 Вариант				Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Масса порции	Пищевые вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
КАША ЖИДСКАЯ (МАННАЯ)	180						Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7						Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	30						Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10						Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	417	12,1	8,1	56,8	348,0		
2 Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200						Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50						Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б	180						Сборник рецептов или ТТК
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50						Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200						Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	720	23,4	16,0	91,0	612,9		
Подлунник							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50						Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10						Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	250	4,2	3,9	38,7	206,7		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/60						Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7						Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45						Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	452	22,8	19,0	72,3	558,7		
2 Ужин							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180						Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:		68,4	52,2	284,8	1 910,0		

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

7 Вариант									
Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	•					Сборник рецептов или ТТК		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150						Сборник рецептов или ТТК		
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10						Сборник рецептов или ТТК		
БАТОН	30						Сборник рецептов или ТТК		
Итого за присем пищи:	430	18,7	24,3	32,0	426,9				
2 Завтрак									
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4		Сборник рецептов или ТТК		
Итого за присем пищи:	200								
Обед									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50						Сборник рецептов или ТТК		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/25						Сборник рецептов или ТТК		
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30						Сборник рецептов или ТТК		
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180						Сборник рецептов или ТТК		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						Сборник рецептов или ТТК		
Итого за присем пищи:	655	25,1	15,9	86,1	611,4				
Полдник									
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50						Сборник рецептов или ТТК		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200						Сборник рецептов или ТТК		
Итого за присем пищи:	250	4,5	5,2	57,3	306,6				
Ужин									
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70						Сборник рецептов или ТТК		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150						Сборник рецептов или ТТК		
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200						Сборник рецептов или ТТК		
БАТОН	40						Сборник рецептов или ТТК		
Итого за присем пищи:	460	20,4	12,7	59,7	443,7				
2 Ужин									
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5,1	4,4	7,0	92,5		Сборник рецептов или ТТК		
Итого за присем пищи:	180								
Всего за день:		74,8	62,7	261,7	1 964,5				

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования**

8 Вариант									
Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
КАША ЖИДКАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ)	180					Сборник рецептур или ТТК			
КАКАО С МОЛОКОМ	180					Сборник рецептур или ТТК			
БАТОН	20					Сборник рецептур или ТТК			
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	45					Сборник рецептур или ТТК			
Итого за прием пищи:	425	18,4	14,1	54,6	420,5				
2 Завтрак									
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или ТТК			
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2				
Обед									
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50					Сборник рецептур или ТТК			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	180/5					Сборник рецептур или ТТК			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150					Сборник рецептур или ТТК			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептур или ТТК			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					Сборник рецептур или ТТК			
Итого за прием пищи:	622	23,4	24,0	53,7	533,4				
Подлник									
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	50					Сборник рецептур или ТТК			
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептур или ТТК			
Итого за прием пищи:	250	3,6	5,3	36,6	208,5				
Ужин									
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30					Сборник рецептур или ТТК			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130					Сборник рецептур или ТТК			
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180					Сборник рецептур или ТТК			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК			
Итого за прием пищи:	460	19,6	17,4	85,3	600,4				
2 Ужин									
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептур или ТТК			
Итого за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5				
Всего за день:		70,9	66,0	256,2	1 946,5				

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

9 Вариант							
Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180					Сборник рецептов или ТТК	
БАТОН	30					Сборник рецептов или ТТК	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	400					17,9	12,5
2 Завтрак							
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	200					1,0	0,2
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50					Сборник рецептов или ТТК	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/10					Сборник рецептов или ТТК	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150					Сборник рецептов или ТТК	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	640					26,9	19,9
Полдник							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	250	4,2	3,9	38,7	206,7		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	150/60					Сборник рецептов или ТТК	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200					Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	450	31,7	20,8	72,7	631,0		
2 Ужин							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	180					5,1	4,4
Всего за день:		86,8	61,7	284,2	2 103,9		

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

10 Вариант									
Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
Икра кабачковая консервированная	50					Сборник рецептов или ТТК			
Омлет натуральный	150					Сборник рецептов или ТТК			
Чай с молоком или сливками	200					Сборник рецептов или ТТК			
Батон	30					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за присм пищи:	430	21,6	26,8	37,8	484,8				
2 Завтрак									
Сок в асортименте	200				83,4	Сборник рецептов или ТТК			
Итого за присм пищи:	200	1,0	0,2	19,6					
Обед									
Овощи по сезону	50					Сборник рецептов или ТТК			
Суп с макаронными изделиями на к/б	180					Сборник рецептов или ТТК			
Птица, тушенная в соусе с овощами	150					Сборник рецептов или ТТК			
Компот из сушеных фруктов	200					Сборник рецептов или ТТК			
Хлеб ржаной	40					Сборник рецептов или ТТК			
Хлеб пшеничный	50				600,4	Сборник рецептов или ТТК			
Итого за присм пищи:	670	23,9	16,4	88,8					
Полдник									
Кондитерские изделия	50				311,6	Сборник рецептов или ТТК			
Кофейный напиток с молоком	200					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за присм пищи:	250	6,9	7,3	54,2					
Ужин									
Котлеты, биточки, шницели рубленые	70					Сборник рецептов или ТТК			
Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	150					Сборник рецептов или ТТК			
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190/10					Сборник рецептов или ТТК			
Хлеб пшеничный	30					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за присм пищи:	450	22,1	21,0	72,8	579,3				
2 Ужин									
Кисломолочный продукт	180				92,5	Сборник рецептов или ТТК			
Итого за присм пищи:	180	5,1	4,4	7,0					
Всего за день:		80,6	76,1	280,2	2 152,0				

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования**

11 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (РИСОВОЙ)	180					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/10					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	405	9,9	14,1	48,1	368,6	
2 Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ)	150					Сборник рецептов или ТТК
СОУС ТОМАТНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	670	23,9	11,9	106,5	653,9	
Полдник						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	250	4,2	3,9	57,3	281,3	
Ужин						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	50					Сборник рецептов или ТТК
КОГТЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	70/50					Сборник рецептов или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	552	19,5	20,7	69,7	556,8	
2 Ужин						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		63,4	55,8	307,6	2 044,3	

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

12 Вариант

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	45					Сборник рецептов или ТТК
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	425	19,3	14,2	50,3	406,6	
2 Завтрак						
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	110	0,7	0,5	31,9		137,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60					Сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/10					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80					Сборник рецептов или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ТРЕЧНЕВАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	750	27,3	28,4	111,5	823,8	
Полдник						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	250	3,9	4,9	47,0	247,9	
Ужин						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	150/60					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	452	27,9	18,5	73,3	582,4	
2 Ужин						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0		92,5
Всего за день:		84,2	70,9	321,0	2 290,2	

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

13 Вариант									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180					Сборник рецептов или ТТК			
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	415	13,3	10,2	77,1	457,7				
2 Завтрак									
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4				
Обед									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК			
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК			
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ТТК			
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130					Сборник рецептов или ТТК			
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	720	21,9	20,1	89,6	637,2				
Полдник									
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	50					Сборник рецептов или ТТК			
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	250	4,2	5,6	46,9	267,2				
Ужин									
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70					Сборник рецептов или ТТК			
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150					Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК			
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	50					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	450	20,9	16,8	73,1	536,3				
2 Ужин									
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5				
Всего за день:		66,4	57,3	313,3	2 074,3				

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

14 Вариант						
Присем пиши, наименованисе блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пиши:	420	17,9	24,0	26,9	400,7	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пиши:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б	180					Сборник рецептов или ТТК
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пиши:	660	20,0	17,5	71,7	538,5	
Подлунник						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пиши:	250	4,2	3,9	38,7	206,7	
Ужин						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	50					Сборник рецептов или ТТК
ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ПИПОВНИКА	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пиши:	490	20,4	20,4	78,2	600,9	
2 Ужин						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пиши:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		68,6	70,4	242,1	1 922,7	

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

15 Вариант

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ТРЕЧНЕВОЙ)	180					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	430	13,7	11,4	52,8	369,6	
2 Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП С КРУПКОЙ НА К/Б	180					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	630	37,0	38,1	98,2	887,2	
Подлунник						
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	250	6,5	7,8	42,4	266,4	
Ужин						
КОГТЕЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70					Сборник рецептов или ТТК
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	452	17,3	21,3	53,5	493,7	
2 Ужин						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		80,4	83,8	272,9	2 200,6	

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

16 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	455	15,2	10,9	90,5	525,6	
2 Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б	180					Сборник рецептов или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	600	19,4	17,7	54,2	456,1	
Полдник						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	250	4,2	3,9	57,3	281,3	
Ужин						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70					Сборник рецептов или ТТК
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	460	18,1	11,4	54,4	400,6	
2 Ужин						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		62,8	49,1	282,4	1 847,3	

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

17 Вариант

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/10					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пищи:	405	9,8	16,2	57,0	425,4	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пищи:	200					
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180/5					Сборник рецептов или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пищи:	685					21,2
Полдник						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пищи:	250	3,9	4,9	47,0	247,9	
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/60					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	45					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пищи:	452	31,7	22,6	63,2	599,3	
2 Ужин						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пищи:	180					
Всего за день:		72,7	72,9	287,5	2 143,9	

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

18 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	25					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	400	12,1	9,2	51,2	337,0	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	400	1,8	1,0	38,6	174,6	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА К/Б	180					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОДЫ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	620	38,0	39,1	86,6	857,2	
Подлунник						
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	250	4,1	3,0	58,0	274,9	
Ужин						
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	447	16,9	16,9	61,8	481,4	
2 Ужин						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		78,0	73,6	303,2	2 217,6	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования**

19 Вариант							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180					Сборник рецептов или ТТК	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180					Сборник рецептов или ТТК	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	420	16,6	16,8	45,3	407,7		
2 Завтрак							
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК	
СУП С КРУПНОЙ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50					Сборник рецептов или ТТК	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	670	17,7	12,2	83,4	530,7		
Подлунник							
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	50					Сборник рецептов или ТТК	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	250	3,6	5,3	55,2	283,1		
Ужин							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50					Сборник рецептов или ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК	
БАТОН	50					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	450	28,2	20,3	74,1	602,8		
2 Ужин							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:		72,2	59,2	284,6	2 000,2		

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования
20 Вариант

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пищи:	430	15,2	8,1	78,5	447,5	
2 Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70					Сборник рецептов или ТТК
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пищи:	700	22,4	29,9	96,4	762,3	
Полдник						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пищи:	250	6,8	7,4	52,8	305,8	
Ужин						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
СИНЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	120/50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пищи:	450	20,0	25,6	49,5	514,4	
2 Ужин						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		70,3	76,2	303,2	2 213,7	
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
Итого		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	
Итого за период		1 462,5	1 317,0	5 732,5	41 416,5	
Среднее значение за период		73,1	65,8	286,6	2070,8	