



Приложение 1  
к Дополнительному соглашению  
к Контракту на оказание услуг по организации питания

Утверждаю	Согласовано
Исполнитель	Заказчик

Примерное 20-ти дневное меню  
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования  
1 Вариант

Пример 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 прием пищи:	420	9,7	14,4	45,8	361,1	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием 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 прием пищи:	630	26,1	21,7	79,5	624,4	
Удвоенный подлинник						
КОТЛЕТТА 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
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	22,2	19,7	93,8	647,4	
Всего за день:		59,0	56,0	238,7	1 716,3	

**Примерное 20-ти дневное меню**  
**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

2 Вариант						
Присм 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 присм пищи:	400	24,7	25,3	37,9	485,2	
2 Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присм пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП С КРУПКОЙ 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 присм пищи:	650	20,6	17,7	84,9	590,8	
Углотенный подлник						
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
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присм пищи:	470	30,5	24,5	77,0	668,0	
Всего за день:		76,6	68,3	218,8	1 835,2	

**Примерное 20-ти дневное меню**  
**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 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 РУЖАНОЙ	40					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	647	16,4	12,5	72,5	486,4				
Уплотненный полдник									
ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	60					Сборник рецептов или ТТК			
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	70/30					Сборник рецептов или ТТК			
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ТРЕЧНЕВАЯ)	130					Сборник рецептов или ТТК			
КОМОТ 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				
Всего за день:		56,3	46,1	244,9	1 653,1				



**Примерное 20-ти дневное меню**  
**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 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 (ТРЕХНЕВОЙ)	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
КОМОТ 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	Сборник рецептов или ТТК
Уплотненный полдник						
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70					Сборник рецептов или ТТК
ПЮРЕ 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
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500					22,1
Всего за день:		59,5	53,8	258,3	1 789,4	

**Примерное 20-ти дневное меню**  
**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (ТЕРКУ/ЛЕСОВАЯ)	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	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б	180					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОД 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	99,8	879,0	
Удлотенный полдник						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
КОГЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ 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	
Всего за день:		68,1	64,0	257,7	1 914,9	

Примерное 20-ти дневное меню

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

6 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 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	
Удвоенный подник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	467	24,9	22,1	88,3	659,3	
Всего за день:		61,2	47,0	255,1	1 711,4	

**Примерное 20-ти дневное меню**  
**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

Прием 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 прием пищи:	430	18,7	24,3	32,0	426,9	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200					1,0
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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	655	25,1	15,9	86,1	611,4	
Углотенный полдник						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70					Сборник рецептов или ТТК
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	30					Сборник рецептов или ТТК
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	450					20,8
Всего за день:		65,6	54,1	204,2	1 603,1	



**Примерное 20-ти дневное меню**  
**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

**8 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
КАША ЖИДКАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК			
КАКАО С МОЛОКОМ	180					Сборник рецептов или ТТК			
БАТОН	20					Сборник рецептов или ТТК			
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	45					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	425					18,4	14,1	54,6	420,5
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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50					Сборник рецептов или ТТК			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	180/5					Сборник рецептов или ТТК			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150					Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	40					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	622					23,4	24,0	53,7	533,4
Удлотенный подник									
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ТТК			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130					Сборник рецептов или ТТК			
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК			
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	50					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	510					23,1	22,7	112,1	769,5
Всего за день:		65,7	61,6	239,4		1 814,6			



**Примерное 20-ти дневное меню  
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

**9 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
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	59,4	422,7	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200					1,0
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	86,8	667,6	
Уютный полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	150/50					Сборник рецептов или ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	450	37,4	28,7	68,1	699,8	
Всего за день:		83,2	61,3	233,9	1 873,5	

**Примерное 20-ти дневное меню**  
**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

**10 Вариант**

Прием 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 прием пищи:	430	21,6	26,8	37,8	484,8	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200					
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 РУЖАНОЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	670					23,9
Удлотенный полдник						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70					Сборник рецептов или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПРЕЧНЕВАЯ)	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 прием пищи:	450	22,1	21,0	72,8	579,3	
Всего за день:		68,6	64,4	219,0	1 747,9	

**Примерное 20-ти дневное меню**  
**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 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 КРУПНОЙ (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
МАКАРОНИКИ 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	
Углотисный подлник						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	50					Сборник рецептов или ТТК
КОГЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	70/50					Сборник рецептов или ТТК
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	602	23,6	24,6	98,6	724,1	
Всего за день:		58,2	51,4	272,2	1 837,8	

**Примерное 20-ти дневное меню**  
**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

**12 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
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	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, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80					Сборник рецептов или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПРЕЧНЕВАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДУ, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	750	27,3	28,4	111,5	823,8	
Удвоенный подник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	150/50					Сборник рецептов или ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	450	33,6	24,9	78,1	686,0	
Всего за день:		80,9	68,0	271,8	2 053,4	



**Примерное 20-ти дневное меню**  
**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

13 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	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180					Сборник рецептов или ТТК	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за присем пищи:	415	13,3	10,2	77,1	457,7		
2 Завтрак							
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за присем 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 присем пищи:	720	21,9	20,1	89,6	637,2		
Уплотненный полдник							
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 присем пищи:	500	20,9	16,8	73,1	536,3		
Всего за день:		57,1	47,3	259,4	1 714,6		

**Примерное 20-ти дневное меню**  
**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

**14 Вариант**

Прием 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	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	420	17,9	24,0	26,9	400,7	
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 НА М/Б	180					Сборник рецептов или ТТК
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/30					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 прием пищи:	640	19,6	16,7	70,3	521,5	
Уплотненный полдник						
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	490	23,4	21,9	101,5	718,3	
Всего за день:		61,9	62,8	218,3	1 723,9	

**Примерное 20-ти дневное меню**  
**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

**15 Вариант**

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (ТРЕЧНЕВОЙ)	180					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пищи:	430	13,7	11,4	52,8	369,6	
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
СУП С КРУТОЙ 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 присем пищи:	630	37,0	38,1	98,2	887,2	
Удвоенный подлник						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, 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	30					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пищи:	497	20,4	26,6	77,8	650,9	
Всего за день:		71,9	76,9	247,8	1 998,9	

**Примерное 20-ти дневное меню**  
**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

**16 Вариант**

Присм 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 ПОВИДОМ	30/5/20					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присм пищи:	455	15,2	10,9	90,5	525,6	
2 Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присм пищи:	200					
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 присм пищи:	600					19,4
Удлиненный подник						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70					Сборник рецептов или ТТК
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присм пищи:	490					21,8
Всего за день:		57,2	44,0	244,1	1 621,3	



Примерное 20-ти дневное меню

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

17 Вариант

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	30/5/10					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ						
Итого за присм пищи:	405	9,8	16,2	57,0	425,4	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присм пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
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 РУЖАНОЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присм пищи:	685	21,2	24,6	93,7	695,4	
Уплотненный полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/60					Сборник рецептов или ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	40					Сборник рецептов или ТТК
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присм пищи:	480	39,0	30,3	80,8	772,4	
Всего за день:		71,0	71,3	251,1	1 976,6	

Примерное 20-ти дневное меню

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

18 Вариант

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ)	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 присем пищи:	420	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 присем пищи:	400	1,8	1,0	38,6	174,6	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА К/Б	180					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пищи:	610					37,9
Уплотненный полдник						
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
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пищи:	497	20,9	19,9	91,4	642,3	
Всего за день:		72,7	68,6	267,0	2 002,1	

Примерное 20-ти дневное меню  
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 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	
Уплотнительный поддник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50					Сборник рецептов или ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	50					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	37,2	30,5	98,9	835,3	
Всего за день:		72,5	59,7	247,2	1 857,1	

**Примерное 20-ти дневное меню**  
**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 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, ВИТОЧКИ, 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		
Углотенный подлинк							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК	
СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ 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		
Всего за день:		58,4	64,4	243,4	1 815,4		
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ							
Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал			
Итого за период	1 325,6	1 191,0	4 892,3	36 260,5			
Среднее значение за период	66,3	59,5	244,6	1813,0			