

Приложение 1

к дополнительному соглашению

к договору на оказание услуг по организации питания

верждаю	Согласовано
полнитель	Заказчик



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

1 Вариант

Применение блока	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
1 МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ)	180					Сборник рецептов или ТТК
1 С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					Сборник рецептов или ТТК
1 ЕРЕРОД С МАСЛОМ	30/10					Сборник рецептов или ТТК
того за прием пищи:	420	9,7	14,4	45,8	361,1	
<b>2 Завтрак</b>						
С В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
того за прием пищи:	200	1	0,2	19,6	83,4	
<b>Обед</b>						
САТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
С С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б	180					Сборник рецептов или ТТК
КОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
Б РЖАНОЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
Б ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
того за прием пищи:	630	26,1	21,7	79,5	624,4	
<b>Уплотненный полдник</b>						
ЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70					Сборник рецептов или ТТК
Е КАРТОФЕЛЬНОЕ	130					Сборник рецептов или ТТК
С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
Б ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
того за прием пищи:	500	22,2	19,7	93,8	647,4	
того 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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ОТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150					Сборник рецептов или ТТК
КО КИПЯЧЕНОЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Н	50					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	400	24,7	25,3	37,9	485,2	
<b>2 Завтрак</b>						
ТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
<b>Обед</b>						
Т ИЗ СВЕКЛЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
КРУПНОЙ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/30					Сборник рецептов или ТТК
ЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептов или ТТК
УЖАНОЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	650	20,6	17,7	84,9	590,8	
<b>Уплотненный полдник</b>						
П ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/60					Сборник рецептов или ТТК
С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
ТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	470	30,5	24,5	77,0	668,0	
а 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

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
ВАРЕНЫЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
в прием пищи:	45					Сборник рецептов или ТТК
АССОРТИМЕНТЕ	445	14,4	9,8	51,8	351,7	Сборник рецептов или ТТК
<b>2 Завтрак</b>						
прием пищи:	200					
ПО СЕЗОНУ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	Сборник рецептов или ТТК
<b>Обед</b>						
КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)	180/10					Сборник рецептов или ТТК
АМОНОМ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЛЕНИЧНЫЙ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
АНОЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	40					Сборник рецептов или ТТК
	647	16,4	12,5	72,5	486,4	Сборник рецептов или ТТК
<b>Уплотнительный полдник</b>						
МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	60					Сборник рецептов или ТТК
БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	70/30					Сборник рецептов или ТТК
ССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ТРЕЧНЕВАЯ)	130					Сборник рецептов или ТТК
ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	60					Сборник рецептов или ТТК
	530	24,5	23,6	101,0	731,6	Сборник рецептов или ТТК
Итого:		56,3	46,1	244,9	1 653,1	



М.П.

**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		
<b>Завтрак</b>						
МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЛИМОНАД	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
БРЮД С СЫРОМ	40/5/15					Сборник рецептов или ТТК
<b>на прием пищи:</b>	<b>437</b>	<b>11,9</b>	<b>12,9</b>	<b>44,6</b>	<b>349,3</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
АССОРТИМЕНТЕ	200					
<b>в прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	Сборник рецептов или ТТК
<b>Обед</b>						
1 ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
АРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА М/Б	180					Сборник рецептов или ТТК
СОУС (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ТТК
ОМЛЕННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130					Сборник рецептов или ТТК
САЛАТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
КАША ПШЕНИЧНАЯ	40					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОЗИЦИОННЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
<b>в прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>24,7</b>	<b>21,3</b>	<b>100,2</b>	<b>707,9</b>	Сборник рецептов или ТТК
<b>Удобрительный полдник</b>						
1 А РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70					Сборник рецептов или ТТК
АРТОФЕЛЬНОЕ	130					Сборник рецептов или ТТК
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С ОЛИВКОВЫМ ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОЗИЦИОННЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОЗИЦИОННЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
<b>в прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>22,1</b>	<b>18,8</b>	<b>94,5</b>	<b>641,0</b>	Сборник рецептов или ТТК
<b>итого:</b>		<b>59,5</b>	<b>53,8</b>	<b>258,3</b>	<b>1 789,4</b>	



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

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
А. ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
Б. БЕЛЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
В. ПИРОГ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	305/20					Сборник рецептов или ТТК
<b>за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>13,2</b>	<b>11,6</b>	<b>73,5</b>	<b>457,4</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
Г. АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
<b>Обед</b>						
Д. Т. ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
Е. КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б	180					Сборник рецептов или ТТК
Ж. ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК
З. ПИРОГ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	180					Сборник рецептов или ТТК
И. ПИРОГ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50					Сборник рецептов или ТТК
К. ПИРОГ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	20					Сборник рецептов или ТТК
<b>за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>36,9</b>	<b>36,2</b>	<b>99,8</b>	<b>879,0</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Л. КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
М. ПИРОГ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	70					Сборник рецептов или ТТК
Н. ПИРОГ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	130					Сборник рецептов или ТТК
О. ПИРОГ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	180					Сборник рецептов или ТТК
П. ПИРОГ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40					Сборник рецептов или ТТК
<b>за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>17,0</b>	<b>16,0</b>	<b>64,8</b>	<b>495,1</b>	
<b>за день:</b>		<b>68,1</b>	<b>64,0</b>	<b>257,7</b>	<b>1 914,9</b>	



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

6 Вариант

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
А ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
ЯЙЦА	30					Сборник рецептов или ТТК
(ПОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептов или ТТК
<b>за прием пищи:</b>	<b>417</b>	<b>12,1</b>	<b>8,1</b>	<b>56,8</b>	<b>348,0</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
ОТВАРЕННЫЕ ПЕРЛЫ СВЕЖИЕ	200					
<b>за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	Сборник рецептов или ТТК
<b>Обед</b>						
САЛАТ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЛБ	180					Сборник рецептов или ТТК
ОМЛЕТ С ПИЩЕВЫМИ	140/50					Сборник рецептов или ТТК
ОМЛЕТ С ПИЩЕВЫМИ	200					Сборник рецептов или ТТК
ОМЛЕТ С ПИЩЕВЫМИ	50					Сборник рецептов или ТТК
ОМЛЕТ С ПИЩЕВЫМИ	50					Сборник рецептов или ТТК
<b>за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>23,4</b>	<b>16,0</b>	<b>91,0</b>	<b>612,9</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
САЛАТ ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50					Сборник рецептов или ТТК
ЛИМОНАД	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
<b>за прием пищи:</b>	<b>467</b>	<b>24,9</b>	<b>22,1</b>	<b>88,3</b>	<b>659,3</b>	
<b>за день:</b>		<b>61,2</b>	<b>47,0</b>	<b>255,1</b>	<b>1 711,4</b>	



М.П. Горина

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

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
САБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ГТК
Г НАТУРАЛЬНЫЙ	150					Сборник рецептов или ГТК
САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ГТК
	30					Сборник рецептов или ГТК
<b>на прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>18,7</b>	<b>24,3</b>	<b>32,0</b>	<b>426,9</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ГТК
<b>на прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
<b>Обед</b>						
И ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ГТК
КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/25					Сборник рецептов или ГТК
РОМНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30					Сборник рецептов или ГТК
СОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ГТК
ЖАНОЙ	40					Сборник рецептов или ГТК
<b>на прием пищи:</b>	<b>655</b>	<b>25,1</b>	<b>15,9</b>	<b>86,1</b>	<b>611,4</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70					Сборник рецептов или ГТК
КАРТОФЕЛЬНОЕ	130					Сборник рецептов или ГТК
МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					Сборник рецептов или ГТК
	30					Сборник рецептов или ГТК
ПЕЧЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20					Сборник рецептов или ГТК
<b>на прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>20,8</b>	<b>13,7</b>	<b>66,5</b>	<b>481,4</b>	
<b>на день:</b>		<b>65,6</b>	<b>54,1</b>	<b>204,2</b>	<b>1 603,1</b>	



**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		
<b>Завтрак</b>						
А ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
О С МОЛОКОМ	180					Сборник рецептов или ТТК
Н	20					Сборник рецептов или ТТК
ВАРЕННЫЕ	45					Сборник рецептов или ТТК
<b>за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>18,4</b>	<b>14,1</b>	<b>54,6</b>	<b>420,5</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
ТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	
<b>Обед</b>						
Т ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
З СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	180/5					Сборник рецептов или ТТК
ОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
РЖАНОЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
<b>за прием пищи:</b>	<b>622</b>	<b>23,4</b>	<b>24,0</b>	<b>53,7</b>	<b>533,4</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
ЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ТТК
РОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130					Сборник рецептов или ТТК
ТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180					Сборник рецептов или ТТК
ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ЧКА ОСЕННЯЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
<b>за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>23,1</b>	<b>22,7</b>	<b>112,1</b>	<b>769,5</b>	
<b>за день:</b>		<b>65,7</b>	<b>61,6</b>	<b>239,4</b>	<b>1 814,6</b>	





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

9 Вариант

Примерное 20-ти дневное меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования	Примерное 20-ти дневное меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования	Примерное 20-ти дневное меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования	Примерное 20-ти дневное меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования				Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Масса порции	Пищевые вещества		Сборник рецептов или ТТК		
		Завтрак		Жиры, г	Углеводы, г			
А ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180						Сборник рецептов или ТТК	
ОЖО КИПЯЧЕНОЕ	180						Сборник рецептов или ТТК	
ПОРЦИЯМИ)	30						Сборник рецептов или ТТК	
за прием пищи:	10						Сборник рецептов или ТТК	
	400	17,9	12,5	59,4	422,7		Сборник рецептов или ТТК	
АССОРТИМЕНТЕ	2 Завтрак							
за прием пищи:	200							
	200	1,0	0,2	19,6	83,4		Сборник рецептов или ТТК	
ИЗ СВЕКЛЫ	Обед							
КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	50						Сборник рецептов или ТТК	
ПЕНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	180/10						Сборник рецептов или ТТК	
ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150						Сборник рецептов или ТТК	
КАННОЙ	180						Сборник рецептов или ТТК	
ПШЕНИЧНЫЙ	50						Сборник рецептов или ТТК	
за прием пищи:	20						Сборник рецептов или ТТК	
	640	26,9	19,9	86,8	667,6		Сборник рецептов или ТТК	
ПЕНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	Уплотненный полдник							
МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150/50						Сборник рецептов или ТТК	
ВАНИЛЬНАЯ	200						Сборник рецептов или ТТК	
за прием пищи:	50						Сборник рецептов или ТТК	
	450	37,4	28,7	68,1	699,8		Сборник рецептов или ТТК	
		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

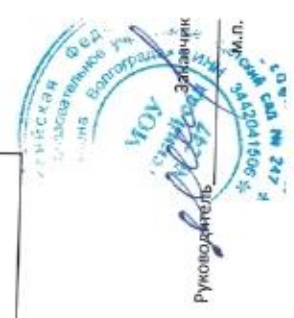
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150					Сборник рецептов или ТТК
МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					Сборник рецептов или ТТК
Чай	30					Сборник рецептов или ТТК
<b>За прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>21,6</b>	<b>26,8</b>	<b>37,8</b>	<b>484,8</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>За прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
<b>Обед</b>						
Салат <b>И ПО СЕЗОНУ</b>	50					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КЛБ	180					Сборник рецептов или ТТК
С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200					Сборник рецептов или ТТК
САЛАТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	40					Сборник рецептов или ТТК
ЖАНОЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ПЕШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
<b>За прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>23,9</b>	<b>16,4</b>	<b>88,8</b>	<b>600,4</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Пирожки <b>ПЫ, БИТОЧКИ, ПИНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ</b>	70					Сборник рецептов или ТТК
САЛАТ <b>РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)</b>	150					Сборник рецептов или ТТК
САЛАТ <b>САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ</b>	190/10					Сборник рецептов или ТТК
ПЕШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
<b>За прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>22,1</b>	<b>21,0</b>	<b>72,8</b>	<b>579,3</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>68,6</b>	<b>64,4</b>	<b>219,0</b>	<b>1 747,9</b>	



**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		
<b>Завтрак</b>						
МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)	180					Сборник рецептур или ТТК
КОФЕ ИЛИ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180					Сборник рецептур или ТТК
СМЕСЬ С МАСЛОМ	35/10					Сборник рецептур или ТТК
<b>за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>9,9</b>	<b>14,1</b>	<b>48,1</b>	<b>368,6</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	200					
<b>за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	Сборник рецептур или ТТК
<b>Обед</b>						
КАШУ ИЛИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептур или ТТК
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептур или ТТК
СОУС	150					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ	30					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОЗИЦИОННЫЕ БЛЮДА	180					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОЗИЦИОННЫЕ БЛЮДА	50					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОЗИЦИОННЫЕ БЛЮДА	30					Сборник рецептур или ТТК
<b>за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>23,9</b>	<b>11,9</b>	<b>106,5</b>	<b>653,9</b>	
<b>Удлотвенный полдник</b>						
КОМПОЗИЦИОННЫЕ БЛЮДА	50					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОЗИЦИОННЫЕ БЛЮДА	70/50					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОЗИЦИОННЫЕ БЛЮДА	150					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОЗИЦИОННЫЕ БЛЮДА	180/10/7					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОЗИЦИОННЫЕ БЛЮДА	35					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОЗИЦИОННЫЕ БЛЮДА	50					Сборник рецептур или ТТК
<b>за прием пищи:</b>	<b>602</b>	<b>23,6</b>	<b>24,6</b>	<b>98,6</b>	<b>724,1</b>	
<b>за прием пищи:</b>		<b>58,2</b>	<b>51,4</b>	<b>272,2</b>	<b>1 837,8</b>	



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

12 Вариант

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
1. ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ВАРЕННЫЕ	180					
2. КОПИЯЧЕНОЕ	45					
3. И	180					Сборник рецептов или ТТК
4. на прием пищи:	20					Сборник рецептов или ТТК
5. И, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	425	19,3	14,2	50,3	406,6	Сборник рецептов или ТТК
<b>2 Завтрак</b>						
6. на прием пищи:	110					
7. ИЗ СВЕКЛЫ	110	0,7	0,5	31,9	137,0	Сборник рецептов или ТТК
<b>Обед</b>						
8. СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	60					
9. БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	200/10					Сборник рецептов или ТТК
10. АССЫПЧАТА С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	80					Сборник рецептов или ТТК
11. ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					Сборник рецептов или ТТК
12. САНОЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
13. на прием пищи:	50					Сборник рецептов или ТТК
14. на прием пищи:	750	27,3	28,4	111,5	823,8	Сборник рецептов или ТТК
<b>Уплотнительный подлник</b>						
15. ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	150/50					
16. СЛОЛЧНЫЙ ПРОДУКТ	200					Сборник рецептов или ТТК
17. ЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
18. РСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20					Сборник рецептов или ТТК
19. на прием пищи:	450	33,6	24,9	78,1	686,0	Сборник рецептов или ТТК
20. на прием пищи:		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**

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КА ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180					Сборник рецептов или ТТК
ГРИБОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>13,3</b>	<b>10,2</b>	<b>77,1</b>	<b>457,7</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
<b>Обед</b>						
ЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
САЛАТ С СОУСОМ (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ТТК
САЛАТ ТУШЕНАЯ	130					Сборник рецептов или ТТК
СОУП ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
САЛАТ С ОВОЩАМИ	50					Сборник рецептов или ТТК
ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>21,9</b>	<b>20,1</b>	<b>89,6</b>	<b>637,2</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
ПЕШЕ ИЗ РЫБЫ	70					Сборник рецептов или ТТК
САЛАТ ОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
САЛАТ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
САЛАТ ОСЕННЯЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20,9</b>	<b>16,8</b>	<b>73,1</b>	<b>536,3</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>57,1</b>	<b>47,3</b>	<b>259,4</b>	<b>1 714,6</b>	



Исполнительный директор: [подпись]

Заказчик

М.П.

**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		
<b>Завтрак</b>						
КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептур или ТТК
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150					Сборник рецептур или ТТК
САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептур или ТТК
ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>17,9</b>	<b>24,0</b>	<b>26,9</b>	<b>400,7</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
<b>Обед</b>						
ЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептур или ТТК
КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б	180					Сборник рецептур или ТТК
ЛЕНИВЫЕ	140/30					Сборник рецептур или ТТК
ОТ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептур или ТТК
РЖАНОЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>19,6</b>	<b>16,7</b>	<b>70,3</b>	<b>521,5</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
МАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)	70/30					Сборник рецептур или ТТК
КОРЕННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130					Сборник рецептур или ТТК
ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180					Сборник рецептур или ТТК
ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептур или ТТК
ЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>23,4</b>	<b>21,9</b>	<b>101,5</b>	<b>718,3</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>61,9</b>	<b>62,8</b>	<b>218,3</b>	<b>1 723,9</b>	



М.П.

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

15 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) (ПОРЦИЯМИ)	180					Сборник рецептов или ТТК
Молочный напиток с молоком	10					Сборник рецептов или ТТК
Молочный напиток с молоком	200					Сборник рецептов или ТТК
Молочный напиток с молоком	40					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>13,7</b>	<b>11,4</b>	<b>52,8</b>	<b>369,6</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
Молочный напиток с молоком	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	
<b>Обед</b>						
КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ С КРУПОЙ НА К/Б	50					Сборник рецептов или ТТК
Курица тушеная с рисом	180					Сборник рецептов или ТТК
Суп овощной	150					Сборник рецептов или ТТК
Суп овощной с макаронами	180					Сборник рецептов или ТТК
Суп овощной с макаронами	50					Сборник рецептов или ТТК
Суп овощной с макаронами	20					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>37,0</b>	<b>38,1</b>	<b>98,2</b>	<b>887,2</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Пирожки с повидлом	70					Сборник рецептов или ТТК
Пирожки с повидлом	150					Сборник рецептов или ТТК
Пирожки с повидлом	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
Пирожки с повидлом	30					Сборник рецептов или ТТК
Пирожки с повидлом	50					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>497</b>	<b>20,4</b>	<b>26,6</b>	<b>77,8</b>	<b>650,9</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>71,9</b>	<b>76,9</b>	<b>247,8</b>	<b>1 998,9</b>	



Закладчик

М.П.

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

16 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
А ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180					Сборник рецептур или ТТК
БЕЛЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ПЕЧЕНЬЕ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептур или ТТК
Чай	20					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>15,2</b>	<b>10,9</b>	<b>90,5</b>	<b>525,6</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
ПШЕНИЧНЫЕ КОТЛЕТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
Чай за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
<b>Обед</b>						
СУП ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептур или ТТК
САЛАТ С СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б	180					Сборник рецептур или ТТК
САЛАТ А, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептур или ТТК
СОУС ПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					Сборник рецептур или ТТК
ПЕЧЕНЬЕ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>19,4</b>	<b>17,7</b>	<b>54,2</b>	<b>456,1</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
ПЕЧЕНЬЕ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	70					Сборник рецептур или ТТК
САЛАТ С СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б	130					Сборник рецептур или ТТК
САЛАТ А, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	190/10					Сборник рецептур или ТТК
ПЕЧЕНЬЕ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40					Сборник рецептур или ТТК
Чай за прием пищи:	50					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>21,8</b>	<b>14,6</b>	<b>80,4</b>	<b>548,4</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>57,2</b>	<b>44,0</b>	<b>244,1</b>	<b>1 621,3</b>	



М.П.



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

17 Вариант

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180					Сборник рецептов или ТТК
БРОД С СЫРОМ	30/5/10					Сборник рецептов или ТТК
<b>на прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>9,8</b>	<b>16,2</b>	<b>57,0</b>	<b>425,4</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>на прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
<b>Обед</b>						
ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
СО СМЕТАНОЙ	180/5					Сборник рецептов или ТТК
ДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ТТК
РОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130					Сборник рецептов или ТТК
Ь ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептов или ТТК
ЖАНОЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
<b>на прием пищи:</b>	<b>685</b>	<b>21,2</b>	<b>24,6</b>	<b>93,7</b>	<b>695,4</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
АНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/60					Сборник рецептов или ТТК
МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200					Сборник рецептов или ТТК
	40					Сборник рецептов или ТТК
	30					Сборник рецептов или ТТК
<b>на прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>39,0</b>	<b>30,3</b>	<b>80,8</b>	<b>772,4</b>	
<b>день:</b>		<b>71,0</b>	<b>71,3</b>	<b>251,1</b>	<b>1 976,6</b>	



М.П.

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

**18 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
1.А ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5					Сборник рецептов или ТТК
С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ (ПОРЦИЯМИ)	190/10					Сборник рецептов или ТТК
ОМ	10					Сборник рецептов или ТТК
О за прием пищи:	25					Сборник рецептов или ТТК
О за прием пищи:	420	12,1	9,2	51,2	337,0	
<b>2. Завтрак</b>						
В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ОТЛЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
О за прием пищи:	400	1,8	1,0	38,6	174,6	
<b>Обед</b>						
ОТЛЫ ИЗ СВЕКЛЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУБ В ИЗ ПТИЦЫ	180					Сборник рецептов или ТТК
СОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
РЖАНОЙ	180					Сборник рецептов или ТТК
ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
О за прием пищи:	20					Сборник рецептов или ТТК
О за прием пищи:	610	37,9	38,5	85,8	848,2	
<b>Уплотненный полдник</b>						
ОЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ТТК
ОРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130					Сборник рецептов или ТТК
О ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
О ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
ОЧКА ВЕСНУШКА	50					Сборник рецептов или ТТК
О за прием пищи:	497	20,9	19,9	91,4	642,3	
О за день:		72,7	68,6	267,0	2 002,1	



М.П. Гуркина

М.П.

**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		
<b>Завтрак</b>						
МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧОКО КИПЯЧЕНОЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ПЕРВОД С СЫРОМ	40/5/15					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>16,6</b>	<b>16,8</b>	<b>45,3</b>	<b>407,7</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
<b>Обед</b>						
ЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
С КРУПНОЙ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
КАВКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ	150/50					Сборник рецептов или ТТК
СОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
РЖАНОЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>17,7</b>	<b>12,2</b>	<b>83,4</b>	<b>530,7</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
ИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50					Сборник рецептов или ТТК
МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200					Сборник рецептов или ТТК
И	50					Сборник рецептов или ТТК
ЧКА ОСЕННЯЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>37,2</b>	<b>30,5</b>	<b>98,9</b>	<b>835,3</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>72,5</b>	<b>59,7</b>	<b>247,2</b>	<b>1 857,1</b>	



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

20 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
1. Жидкая (пшеничная)	180					Сборник рецептов или ТТК
2. Чайный напиток с молоком	200					Сборник рецептов или ТТК
3. Пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК
4. Пшеничный	430	15,2	8,1	78,5	447,5	Сборник рецептов или ТТК
<b>2 Завтрак</b>						
5. Пшеничный	200					
6. Пшеничный	200	0,8	0,8	19,0	91,2	Сборник рецептов или ТТК
<b>Обед</b>						
7. Кабачковая консервированная	50					Сборник рецептов или ТТК
8. С капустой и картофелем на бульоне	180					Сборник рецептов или ТТК
9. Биточки, шницели рубленые	70					Сборник рецептов или ТТК
10. Овощное (3 вариант)	150					Сборник рецептов или ТТК
11. Из повидла, джема, варенья	180					Сборник рецептов или ТТК
12. Ржаной	40					Сборник рецептов или ТТК
13. Пшеничный	30					Сборник рецептов или ТТК
14. Пшеничный	700	22,4	29,9	96,4	762,3	Сборник рецептов или ТТК
<b>1 Уютный полдник</b>						
15. Пшеничный	50					
16. Пшеничный	120/50					Сборник рецептов или ТТК
17. Пшеничный	190/10					Сборник рецептов или ТТК
18. Пшеничный	30					Сборник рецептов или ТТК
19. Пшеничный	450	20,0	25,6	49,5	514,4	Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого по примерному меню</b>						
20. Итого		58,4	64,4	243,4	1 815,4	
<b>Итого за период</b>						
Итого за период		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	
Среднее значение за период		1 325,6	1 191,0	4 892,3	36 260,5	
		66,3	59,5	244,6	1 813,0	



К.В. Тюрина

