

Утверждаю:



Региональный руководитель ООО «КСП»

Н.В.Щеголькова

« 09 » 01 2025 г.

Согласовано:

Заведующий муниципального образовательного учреждения

«Детский сад № 37 Центрального района г.Волгограда»

Матвей Ю.А. Трасседежнева



« 09 » 01 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

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

1 Вариант

Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (РИСОВОЙ)	180					Сборник рецептов или ТТК
МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					Сборник рецептов или ТТК
БРОД С МАСЛОМ	30/10					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	420	9,7	14,4	45,8	361,1	
2 Завтрак						
АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	200	1	0,2	19,6	83,4	
Обед						
ГИЗ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ЭЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150					Сборник рецептов или ТТК
ОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ПЕКЛЕВАНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	630	26,1	21,7	79,5	624,4	
Полдник						
КА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
ЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	250	4,2	3,9	57,3	281,3	
Ужин						
ОЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬНОЕ	130					Сборник рецептов или ТТК
САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	480	16,9	16,6	64,4	487,5	
2 Ужин						
МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
в день:		63,0	61,2	273,6	1 930,2	

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 (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	150					Сборник рецептов или ТПК
	200					Сборник рецептов или ТПК
	50					Сборник рецептов или ТПК
прием пищи:	400	24,7	25,3	37,9	485,2	
2 Завтрак						
СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТПК
	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
3 СВЕКЛЫ УТОЙ НА БУЛЬОНЕ	50					Сборник рецептов или ТПК
	180					Сборник рецептов или ТПК
	140/30					Сборник рецептов или ТПК
	180					Сборник рецептов или ТПК
	50					Сборник рецептов или ТПК
20					Сборник рецептов или ТПК	
прием пищи:	650	20,6	17,7	84,9	590,8	
Полдник						
РУССКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептов или ТПК
	190/10					Сборник рецептов или ТПК
ХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	250	3,9	4,9	47,0	247,9	
	прием пищи:					
Ужин						
ОМЛЕТ С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С	150/60					Сборник рецептов или ТПК
	200					Сборник рецептов или ТПК
	40					Сборник рецептов или ТПК
прием пищи:	450	29,0	22,5	62,1	584,6	
2 Ужин						
ОМЛЕТНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТПК
	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
прием пищи:		84,1	75,6	257,9	2 092,2	
квн:						

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

3 Вариант

3 вариант

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ИДКАЯ (МАННАЯ) ХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, дрочена и т.д.) примем пищи:	180					Сборник рецептов или ТТК
	190/10					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
	1					Сборник рецептов или ТТК
	445	14,4	9,8	51,8	351,7	
2 Завтрак						
СОРТИМЕНТЕ примем пищи:	200					Сборник рецептов или ТТК
	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед						
ПО СЕЗОНУ КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ КА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) МОНОМ ЛЕНИЧНЫЙ КЛЕВАННЫЙ примем пищи:	50					Сборник рецептов или ТТК
	180/10					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
	40					Сборник рецептов или ТТК
	647	16,4	12,5	72,1	487,1	
Полдник						
ЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ примем пищи:	50					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	250	6,8	7,4	52,8	305,8	
Ужин						
3 МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) Ы, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ АССЫПЧАТА С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) Т ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ШЕНИЧНЫЙ примем пищи:	60					Сборник рецептов или ТТК
	70/30					Сборник рецептов или ТТК
	130					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	60					Сборник рецептов или ТТК
	530	24,5	23,6	101,0	731,6	
2 Ужин						
ОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ примем пищи: день:	180					Сборник рецептов или ТТК
	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
		68,2	57,9	304,3	2 052,1	

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						
Молочный с крутой (трещевой) имоном	180					Сборник рецептов или ТПК
	180/10/7					Сборник рецептов или ТПК
Мол с сыром	40/5/15					Сборник рецептов или ТПК
Г свежее	200					Сборник рецептов или ТПК
прием пищи:	637	12,7	13,7	63,6	440,5	
2 Завтрак						
ССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТПК
прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед						
ПЮ СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТПК
ПЮ ФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТПК
И С СОУСОМ (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ТПК
ОМНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130					Сборник рецептов или ТПК
Т ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТПК
ЕКЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТПК
ШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТПК
прием пищи:	730	24,7	21,2	99,3	701,6	
Полдник						
СА ВЕСНУШКА	50					Сборник рецептов или ТПК
ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200					Сборник рецептов или ТПК
прием пищи:	250	4,1	3,0	58,0	274,9	
Ужин						
СА РУБЕЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70					Сборник рецептов или ТПК
КАРТОФЕЛЬНОЕ	130					Сборник рецептов или ТПК
ИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТПК
	45					Сборник рецептов или ТПК
прием пищи:	442	17,8	16,8	63,1	481,9	
2 Ужин						
МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТПК
прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Итого:		65,4	59,3	310,6	2 074,8	

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

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Чай (Теркулесовая)	180					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	30/5/20					Сборник рецептов или ТТК
	435	13,2	11,6	73,5	457,4	
2 Завтрак						
СОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед						
3 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	50					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	630	36,9	36,2	99,8	879,0	
Полдник						
ЗЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	250	7,7	8,2	53,7	321,1	
Ужин						
БАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
	70					Сборник рецептов или ТТК
	130					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	40					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	470	16,7	15,4	69,5	506,6	
2 Ужин						
МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
	прием пищи:	80,6	76,0	323,1	2 340,0	

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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						
УДСКАЯ (МАННАЯ) МОНОМ	180					Сборник рецептов или ТТК
	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
	30					Сборник рецептов или ТТК
ЦИЯМИ)	10					Сборник рецептов или ТТК
	417	12,1	8,1	56,8	348,0	Сборник рецептов или ТТК
2 Завтрак						
ЗВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
рцем пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
О СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
КАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ЛЕНИВЫЕ	140/50					Сборник рецептов или ТТК
ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЛЕВАННЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
рцем пищи:	720	23,4	16,0	90,6	612,4	
Полдник						
ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
рцем пищи:	250	4,2	3,9	38,7	206,7	
Ужин						
КА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С)	150/60					Сборник рецептов или ТТК
МОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
ЕНИЧНЫЙ	45					Сборник рецептов или ТТК
рцем пищи:	452	22,8	19,0	72,3	558,7	
2 Ужин						
МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
рцем пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
ит:		68,4	52,2	284,4	1 909,5	

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

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЗАКВАСНАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ ЭЛЮДИО (ябло вареное, омлет, дрочена и т.д.) ХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	50					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	190/10					Сборник рецептов или ТТК
	30					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	430	18,7	24,3	32,0	426,9	
2 Завтрак						
СОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед						
Ю СЕЗОНУ ГОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ЭНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ СЛЕВАННЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
	180/25					Сборник рецептов или ТТК
	150/30					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	40					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	655	25,1	15,8	85,4	606,2	
Полдник						
ЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	50					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	250	4,5	5,2	57,3	306,6	
Ужин						
З РЫБЫ РТОФЕЛЬНОЕ ЭЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	70					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	40					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	460	20,9	14,9	60,7	468,6	
2 Ужин						
ОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ прием пищи: ить:	180					Сборник рецептов или ТТК
	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
		75,3	64,8	262,0	1 984,2	

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

8 Вариант

8 вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ) МОЛОКОМ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.) прием пищи:	180					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
	1					Сборник рецептов или ТТК
	425	18,4	14,1	54,6	420,5	
2 Завтрак						
СВЕЖИЕ прием пищи:	200					Сборник рецептов или ТТК
	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
3 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ ВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ПО-ДОМАШНЕМУ МОНОМ КЛЕВАННЫЙ прием пищи:	50					Сборник рецептов или ТТК
	180/5					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
	40					Сборник рецептов или ТТК
	622	23,4	24,0	53,7	533,4	
Полдник						
А ВЕСНУШКА АХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ прием пищи:	50					Сборник рецептов или ТТК
	190/10					Сборник рецептов или ТТК
	250	4,1	3,0	39,4	200,3	
Ужин						
А С СОУСОМ (говядина) ННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ К ИЗ ПЛОДОВ ШПИГОВНИКА ПЕНИЧНЫЙ прием пищи:	70/30					Сборник рецептов или ТТК
	130					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	50					Сборник рецептов или ТТК
	460	19,6	17,4	85,3	600,4	
2 Ужин						
МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ прием пищи: день:	180					Сборник рецептов или ТТК
	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
		71,4	63,7	259,0	1 938,3	

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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						
ИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) КИПЯЧЕНОЕ РЦИЯМИ)	180					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	30					Сборник рецептов или ТТК
	10					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	400	17,9	12,5	59,4	422,7	
2 Завтрак						
СОСОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед						
3 СВЕКЛЫ САПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ КА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ КЛЕВАННЫЙ ЛЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
	180/10					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	50					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	640	26,9	19,9	86,8	668,2	
Полдник						
А ВАНИЛЬНАЯ АХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	50					Сборник рецептов или ТТК
	190/10					Сборник рецептов или ТТК
	250	4,2	3,9	38,7	206,7	
Ужин						
КА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ К ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ЛЕНИЧНЫЙ	150/60					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	40					Сборник рецептов или ТТК
	450	31,7	20,8	72,7	631,0	
2 Ужин						
МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
прием пищи:		86,8	61,7	284,2	2 104,5	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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						
БАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ БЛЮДО (ябло вареное, омлет, дрожена и т.д.) ОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	50					Сборник рецептов или ТПК
	150					Сборник рецептов или ТПК
	200					Сборник рецептов или ТПК
	30					Сборник рецептов или ТПК
прием пищи:	430	21,6	26,8	37,8	484,8	
2 Завтрак						
СОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТПК
	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед						
ПО СЕЗОНУ АКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ГУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ КЛЕВАННЫЙ ПЕНИЧЧЫЙ	50					Сборник рецептов или ТПК
	180					Сборник рецептов или ТПК
	150					Сборник рецептов или ТПК
	200					Сборник рецептов или ТПК
	40					Сборник рецептов или ТПК
прием пищи:	670	23,9	16,4	88,4	599,9	
Подлник						
ЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	50					Сборник рецептов или ТПК
	200					Сборник рецептов или ТПК
	250	6,9	7,3	54,2	311,6	
Ужин						
4, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЕЛЕННЫЕ АССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) АХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ ПЕНИЧЧЫЙ	70					Сборник рецептов или ТПК
	150					Сборник рецептов или ТПК
	190/10					Сборник рецептов или ТПК
	30					Сборник рецептов или ТПК
прием пищи:	450	22,1	21,0	72,8	579,3	
2 Ужин						
ОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТПК
	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
прием пищи:		80,6	76,1	279,8	2 151,5	

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							
УЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ)	180						Сборник рецептов или ТТК
	180						Сборник рецептов или ТТК
	35/10						Сборник рецептов или ТТК
Д С МАСЛОМ	405	9,9	14,1	48,1	368,6	Сборник рецептов или ТТК	
2 Завтрак							
ВАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110						Сборник рецептов или ТТК
	110						
Обед							
О СЕЗОНУ	50						Сборник рецептов или ТТК
	180						Сборник рецептов или ТТК
	150						Сборник рецептов или ТТК
	30						Сборник рецептов или ТТК
	180						Сборник рецептов или ТТК
	50						Сборник рецептов или ТТК
ЛЕВАННЫЙ	30						Сборник рецептов или ТТК
	670						23,9
Полдник							
ВАНИЛЬНАЯ	50						Сборник рецептов или ТТК
	200						Сборник рецептов или ТТК
З ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	250	4,2	3,9	57,3	281,3	Сборник рецептов или ТТК	
Ужин							
КОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	50						Сборник рецептов или ТТК
	70/50						Сборник рецептов или ТТК
	150						Сборник рецептов или ТТК
	180/10/7						Сборник рецептов или ТТК
ЭНИЧНЫЙ	35						Сборник рецептов или ТТК
552	19,5						20,7
2 Ужин							
ОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180						Сборник рецептов или ТТК
	180						
ИЩЕМ ПИЩИ:		63,3	55,4	319,8	2 084,9		

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

12 Вариант

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ИДКАЯ (МАЛНКА)	180					Сборник рецептов или ТТК
	1					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
присем пищи:	425	19,3	14,2	50,3	406,6	
2 Завтрак						
СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
3 СВЕКЛЫ	60					Сборник рецептов или ТТК
	200/10					Сборник рецептов или ТТК
	80					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
КЛЕВАННЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
присем пищи:	750	27,3	28,4	111,5	825,0	
Полдник						
ЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
	190/10					Сборник рецептов или ТТК
	250	3,9	4,9	47,0	247,9	
Ужин						
ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С Ю	150/60					Сборник рецептов или ТТК
	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
	45					Сборник рецептов или ТТК
	452	27,9	18,5	73,3	582,4	
2 Ужин						
МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
		84,3	71,2	308,1	2 245,6	

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

13 Вариант

13 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ ОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ прием пищи:	180					Сборник рецептов или ТПК
	180					Сборник рецептов или ТПК
	30/5/20					Сборник рецептов или ТПК
	415	13,3	10,2	77,1	457,7	
2 Завтрак						
ССОРТИМЕНТЕ прием пищи:	200					Сборник рецептов или ТПК
	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед						
ПО СЕЗОНУ КАРАОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ И С СОУСОМ (говядина) А ТУШЕНАЯ Г ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ КЛЕВАННЫЙ ПЕНИЧНЫЙ прием пищи:	50					Сборник рецептов или ТПК
	180					Сборник рецептов или ТПК
	70/30					Сборник рецептов или ТПК
	130					Сборник рецептов или ТПК
	180					Сборник рецептов или ТПК
	50					Сборник рецептов или ТПК
	30					Сборник рецептов или ТПК
	720	21,9	20,1	89,2	636,7	
Полдник						
А ВЕСНУШКА Ж ИЗ ПЛОДОВ ШПИПОВНИКА прием пищи:	50					Сборник рецептов или ТПК
	200					Сборник рецептов или ТПК
	250	4,7	3,3	49,7	259,0	
Ужин						
ИЗ РЫБЫ РЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ АХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ ПШЕНИЧНЫЙ СА ОСЕННЯЯ прием пищи:	70					Сборник рецептов или ТПК
	150					Сборник рецептов или ТПК
	190/10					Сборник рецептов или ТПК
	30					Сборник рецептов или ТПК
	50					Сборник рецептов или ТПК
	450	20,6	16,2	78,6	550,4	
2 Ужин						
МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ прием пищи: день:	180					Сборник рецептов или ТПК
	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
		66,6	54,4	321,2	2 079,7	

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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						
ЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ ЮДИО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.) АРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	50					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	190/10					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
нем пищи:	420	17,9	24,0	26,9	400,7	
2 Завтрак						
ЭРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
нем пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед						
СЕЗОНУ ПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ПЕНИВЫЕ 3 СВЕЖИХ ПЛОДОВ ЕВАННЫЙ ИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	140/50					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	40					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
нем пищи:	660	20,0	17,4	71,0	533,3	
Полдник						
КАНИЛЬНАЯ АРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	50					Сборник рецептов или ТТК
	190/10					Сборник рецептов или ТТК
нем пищи:	250	4,2	3,9	38,7	206,7	
Ужин						
СОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) ЬКИ В СОУСЕ (говядина) ЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
	70/30					Сборник рецептов или ТТК
	130					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	30					Сборник рецептов или ТТК
нем пищи:	490	20,4	20,4	78,2	600,9	
2 Ужин						
ЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ нем пищи:	180					Сборник рецептов или ТТК
	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
ь:		68,6	70,3	241,4	1 917,5	

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

15 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
АЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) (ЦАМИ)	180					Сборник рецептов или ТТК
	10					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	40					Сборник рецептов или ТТК
нем пищи:	430	13,7	11,4	52,8	369,6	
2 Завтрак						
ВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
нем пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
АЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ ТОЙ НА БУЛЬОНЕ ПТИЦЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	50					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
нем пищи:	630	37,0	38,1	98,2	887,2	
Полдник						
ВЕСНУШКА ЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	50					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	250	7,0	5,5	45,2	258,2	
Ужин						
БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ (ЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) МОНОМ	70					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
	35					Сборник рецептов или ТТК
нем пищи:	452	17,3	21,3	53,5	493,7	
2 Ужин						
ОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
нем пищи:		80,9	81,5	275,7	2 192,4	
ь:						

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						
ИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	180					Сборник рецептов или ТПК
	200					Сборник рецептов или ТПК
	30/5/20					Сборник рецептов или ТПК
	20					Сборник рецептов или ТПК
прием пищи:	455	15,2	10,9	90,5	525,6	
2 Завтрак						
СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТПК
прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
ПО СЕЗОНУ ВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ГУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ КЛЕВАННЫЙ	50					Сборник рецептов или ТПК
	180					Сборник рецептов или ТПК
	150					Сборник рецептов или ТПК
	180					Сборник рецептов или ТПК
	40					Сборник рецептов или ТПК
прием пищи:	600	19,4	17,7	53,8	455,6	
Полдник						
А ВАНИЛЬНАЯ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	50					Сборник рецептов или ТПК
	200					Сборник рецептов или ТПК
	250	4,2	3,9	57,3	281,3	
Ужин						
ИЗ РЫБЫ АРТОФЕЛЬНОЕ АХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ ПЕНИЧНЫЙ	70					Сборник рецептов или ТПК
	150					Сборник рецептов или ТПК
	190/10					Сборник рецептов или ТПК
	40					Сборник рецептов или ТПК
прием пищи:	460	18,1	11,4	54,4	400,6	
2 Ужин						
МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТПК
прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
день:		62,8	49,1	282,0	1 846,8	

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

17 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Д С СЫРОМ ием пищи:	180					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	30/5/10					Сборник рецептов или ТТК
	405	9,8	16,2	57,0	425,4	
2 Завтрак						
ОРТИМЕНТЕ ием пищи:	200					Сборник рецептов или ТТК
	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед						
БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ЛЫКИ В СОУСЕ (говядина) ИНЬЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ З ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ ЛЕВАННЫЙ ием пищи:	50					Сборник рецептов или ТТК
	180/5					Сборник рецептов или ТТК
	70/30					Сборник рецептов или ТТК
	130					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	40					Сборник рецептов или ТТК
	685	21,2	24,6	93,7	696,6	
Полдник						
РСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ ием пищи:	50					Сборник рецептов или ТТК
	190/10					Сборник рецептов или ТТК
	250	3,9	4,9	47,0	247,9	
Ужин						
КА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ МОНОМ ием пищи:	150/60					Сборник рецептов или ТТК
	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
	45					Сборник рецептов или ТТК
	452	31,7	22,6	63,2	599,3	
2 Ужин						
УЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ ием пищи: и:	180					Сборник рецептов или ТТК
	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
		72,7	72,9	287,5	2 145,1	

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						
ЩДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ) ХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ ЦИЯМИ)	180/5					Сборник рецептов или ТПК
	190/10					Сборник рецептов или ТПК
	10					Сборник рецептов или ТПК
	25					Сборник рецептов или ТПК
ршем пищи:	400	12,1	9,2	51,2	337,0	
2 Завтрак						
СОРИМЕНТЕ ВЕЖИЕ ршем пищи:	200					Сборник рецептов или ТПК
	200					Сборник рецептов или ТПК
	400	1,8	1,0	38,6	174,6	
Обед						
СВЕКЛЫ ОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ ПТИЦЫ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ЛЕВАННЫЙ ЕНИЧНЫЙ ршем пищи:	60					Сборник рецептов или ТПК
	180					Сборник рецептов или ТПК
	150					Сборник рецептов или ТПК
	180					Сборник рецептов или ТПК
	30					Сборник рецептов или ТПК
	20					Сборник рецептов или ТПК
ршем пищи:	620	38,0	39,1	86,6	857,2	
Подник						
ВЕСНУШКА ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ ршем пищи:	50					Сборник рецептов или ТПК
	200					Сборник рецептов или ТПК
	250	4,1	3,0	58,0	274,9	
Ужин						
С СОУСОМ (говядина) ННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ МОНОМ ЕНИЧНЫЙ ршем пищи:	70/30					Сборник рецептов или ТПК
	130					Сборник рецептов или ТПК
	180/10/7					Сборник рецептов или ТПК
	20					Сборник рецептов или ТПК
ршем пищи:	447	16,9	16,9	61,8	481,4	
2 Ужин						
УЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ ршем пищи: рь:	180					Сборник рецептов или ТПК
	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
		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						
ОЧЕНЬЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ КИПЯЧЕНОЕ УД С СЫРОМ прием пищи:	180					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	40/5/15					Сборник рецептов или ТТК
	420	16,6	16,8	45,3	407,7	
2 Завтрак						
СОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед						
Ю СЕЗОНУ УТОЙ НА БУЛЬОНЕ КА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) С СОУСОМ ЫМ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ СЛЕВАННЫЙ ЕНИЧНЫЙ прием пищи:	50					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	150/50					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	40					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
670	17,7	12,2	83,0	530,2		
Полдник						
ВАНИЛЬНАЯ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ прием пищи:	50					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	250	4,2	3,9	57,3	281,3	
Ужин						
ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С О ХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ прием пищи:	150/50					Сборник рецептов или ТТК
	190/10					Сборник рецептов или ТТК
	50					Сборник рецептов или ТТК
	450	28,2	20,3	74,1	602,8	
2 Ужин						
ОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
сень:		72,8	57,8	286,3	1 997,9	

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

20 Вариант

20 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША (ПШЕНИЧНАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого прием пищи:	430	15,2	8,1	78,5	447,5	
2 Завтрак						
ВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Итого прием пищи:						
Обед						
УЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ ПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ЦННОЕ (3 ВАРИАНТ) 3 ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ ПЕВАННЫЙ ЗНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	70					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого прием пищи:	30					Сборник рецептов или ТТК
	700	22,4	29,9	96,4	762,3	
Полдник						
РСКНЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	250	6,8	7,4	52,8	305,8	
Итого прием пищи:						
Ужин						
О СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
	140/50					Сборник рецептов или ТТК
	190/10					Сборник рецептов или ТТК
	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого прием пищи:	470	15,2	14,0	49,6	407,5	
2 Ужин						
ЭЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Итого прием пищи:		65,5	64,6	303,3	2 106,8	
Итого:						
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
Итого		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	
Итого за период		1 459,3	1 299,3	5 767,4	41 411,6	
Среднее значение за период		73,0	65,0	288,4	2070,6	