

тверждаю:

региональный руководитель ООО «КСП»

Н.В.Щеголькова

09 » 01 2025 г.

Согласовано:

Заведующий муниципального образовательного учреждения

«Детский сад № 37 Центрального района г. Волгограда»

09 » 01 2026 г.

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Омлетный с крупой (рисовой)	160					Сборник рецептов или ТТК
Молоком или сливками	150					Сборник рецептов или ТТК
Брод с маслом	40					Сборник рецептов или ТТК
в прием пищи:	350	9,4	7,7	45,4	312,6	
2 Завтрак						
Ассортименте	180					Сборник рецептов или ТТК
в прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
Сабачковая консервированная	30					Сборник рецептов или ТТК
Макаронными изделиями на бульоне	150					Сборник рецептов или ТТК
Е по-домашнему	150					Сборник рецептов или ТТК
От из сушеных фруктов	150					Сборник рецептов или ТТК
Теклеваный	20					Сборник рецептов или ТТК
Пшеничный	20					Сборник рецептов или ТТК
в прием пищи:	520	23,5	21,6	60,1	531,9	
Уплотненный полдник						
Сли с соусом (говядина)	50/30					Сборник рецептов или ТТК
Картофельное	110					Сборник рецептов или ТТК
Сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10					Сборник рецептов или ТТК
Пшеничный	15					Сборник рецептов или ТТК
Жа ванильная	50					Сборник рецептов или ТТК
в прием пищи:	445	14,2	15,1	77,0	491,0	
за день:		48,0	44,6	200,2	1 410,6	

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

2 Вариант

2 вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БЛЮДО (ябло вареное, омлет, драчена и т.д.) О КИПЯЧЕНОЕ	130					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	40					Сборник рецептов или ТТК
	30					Сборник рецептов или ТТК
ПО СЕЗОНУ	350	15,8	13,3	36,2	374,2	
2 Завтрак						
О СВЕЖЕЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
О ИЗ СВЕКЛЫ О РУПНОЙ НА БУЛЬОНЕ О ЛЕНИВЫЕ О ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ О ЕКЛЕВАННЫЙ О ШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	120/15					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
25					Сборник рецептов или ТТК	
а прием пищи:	510	13,1	14,5	66	455,7	
Успокоительный полдник						
О ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С О Ю О С МОЛОКОМ О ШЕНИЧНЫЙ	130/60					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	30					Сборник рецептов или ТТК
	400	17,8	17,1	64,7	456,3	
а прием пищи:		47,5	45,7	205,9	1407,4	
день:						

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 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						
ЗИДКАЯ (МАННАЯ) АХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150					Сборник рецептов или ТТК
	180/10					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
	1					Сборник рецептов или ТТК
БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)						
прием пищи:	405	13,2	9	47,2	323,4	
2 Завтрак						
ССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептов или ТТК
КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10					Сборник рецептов или ТТК
НКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150					Сборник рецептов или ТТК
ИМОНОМ	150/7/3,5					Сборник рецептов или ТТК
ЭКЛЕВАННЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
ПЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	540	14,6	12,1	58,5	426,7	
Уплотнительный полдник						
З МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	40					Сборник рецептов или ТТК
Ы, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	50/30					Сборник рецептов или ТТК
АССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	110					Сборник рецептов или ТТК
Т ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ПЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	440	15,3	17,8	82,6	547,76	
день:		44	39,1	206	1402	

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

4 Вариант

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОЛЮЧНЫЙ С КРУТОЙ (ТРЕЧНЕВОЙ) ЛИМОНОМ	150					Сборник рецептов или ТТК
	150/7/3,5					Сборник рецептов или ТТК
	50					Сборник рецептов или ТТК
	5					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
а прием пищи:	565	10,3	7,9	64,2	375,4	
2 Завтрак						
АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
а прием пищи:	180					
Обед						
И ПО СЕЗОНУ МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ЛИ С СОУСОМ (говядина) РОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ ОТ ИЗ СУПЕНЫХ ФРУКТОВ ТЕКЛЕВАННЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	50/30					Сборник рецептов или ТТК
	110					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
	а прием пищи:					560
Уютный ужин						
СТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ КАРТОФЕЛЬНОЕ САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ ПШЕНИЧНЫЙ КА ВЕСНУШКА	50					Сборник рецептов или ТТК
	110					Сборник рецептов или ТТК
	180/10					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
	50					Сборник рецептов или ТТК
	а прием пищи:					420
а день:		41,3	36,9	238,8	1432,9	

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 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		
Завтрак						
КАША (геркулесовая)	150					Сборник рецептов или ТТК
БЫЙ НАВИТОК С МОЛОКОМ	150					Сборник рецептов или ТТК
МОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	355	11	10,1	62,2	387,2	
2 Завтрак						
ССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
ОЗ СВЕКЛЫ	30					Сборник рецептов или ТТК
ОТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ОПТИЦЫ	130					Сборник рецептов или ТТК
ОЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					Сборник рецептов или ТТК
ОКЛЕВАННЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
ОПЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	520	17,9	20,5	100,4	617,5	
Уплотненный полдник						
ОБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					Сборник рецептов или ТТК
ОБЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
ОБЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120					Сборник рецептов или ТТК
ОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180					Сборник рецептов или ТТК
ОПЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	410	10,8	12,2	59,3	377,8	
день:		40,6	43	239,6	1457,6	

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 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						
СЛАДКАЯ (МАННАЯ) ИМОНОМ	150					Сборник рецептов или ТТК
	150/7/3,5					Сборник рецептов или ТТК
	50					Сборник рецептов или ТТК
	5					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	365	11,2	6,4	59,5	340,7	
2 Завтрак						
СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	200					
Обед						
ПО СЕЗОНУ АКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ Ы ЛЕНИВЫЕ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ КЛЕВАННЫЙ ЛЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	120/15					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	50					Сборник рецептов или ТТК
	25					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	540	15,3	12,9	69,2	463	
Уплотненный полдник						
КА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С Ю ИМОНОМ ЛЕНИЧНЫЙ А.ВАНИЛЬНАЯ	130/40					Сборник рецептов или ТТК
	150/7/3,5					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
	50					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	400	16	22,3	89,5	586,6	
день:		43,3	42,4	237,2	1 481,5	

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 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		
Завтрак						
БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.) АХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ ОРИЗИЯМИ)	130					Сборник рецептов или ТТК
	180/10					Сборник рецептов или ТТК
	30					Сборник рецептов или ТТК
	5					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	355	11,7	10,8	31,7	316	
2 Завтрак						
ССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептов или ТТК
ОТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15					Сборник рецептов или ТТК
ОМНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130/20					Сборник рецептов или ТТК
Г ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
КЛЕВАННЫЙ	35					Сборник рецептов или ТТК
ПЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	550	21,3	11,9	81,4	538,4	
Уютный полдник						
ИЗ РЫБЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
АРОФЕЛЬНОЕ	110					Сборник рецептов или ТТК
ЮЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180					Сборник рецептов или ТТК
	60					Сборник рецептов или ТТК
Е	20					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	420	17,5	17,54	77,44	505,8	
день:		51,4	40,44	208,24	1435,3	

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 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						
ЗАПЕКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ) С МОЛОКОМ	150					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
	1					Сборник рецептов или ТТК
БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)						
прием пищи:	365	16,5	12,7	46,3	364,9	
2 Завтрак						
1 СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
ПО СЕЗОНУ "ВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ" Е ПО-ДОМАШНЕМУ ИМОНОМ КЛЕВАННЫЙ ПЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
	150/10					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
	30					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	587	23,6	21,7	55,2	519,7	
Уютнейший подник						
И С СОУСОМ (говядина) ЯННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ ЖК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ПЕНИЧНЫЙ	50/30					Сборник рецептов или ТТК
	110					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	30					Сборник рецептов или ТТК
	400	13,5	12,6	74,2	467,2	
прием пищи:						
день:		54,4	47,8	194,7	143	

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

9 Вариант

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	50					Сборник рецептов или ТТК
в прием пищи:	350	15,1	8,7	61,8	384,7	
2 Завтрак						
АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
в прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
ИЗ СВЕКЛЫ	30					Сборник рецептов или ТТК
С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10					Сборник рецептов или ТТК
АНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	130/5					Сборник рецептов или ТТК
Б ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					Сборник рецептов или ТТК
ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
в прием пищи:	515	13,5	19,5	62,3	528,9	
Уплотненный полдник						
АНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	130/50					Сборник рецептов или ТТК
МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
КА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
в прием пищи:	410	25,4	20,6	65,4	625,4	
в день:		54,9	49	207,2	1614,1	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 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						
АБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ БЛЮДО (ябло вареное, омлет, драчена и т.д.) ЮЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	30					Сборник рецептов или ТТК
	130					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	40					Сборник рецептов или ТТК
	350	14,3	14,6	40,6	397	Сборник рецептов или ТТК
2 Завтрак						
ССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
ПО СЕЗОНУ КАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ Г ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ КЛЕВАННЫЙ ПЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	40					Сборник рецептов или ТТК
20					Сборник рецептов или ТТК	
прием пищи:	540	15,5	15,3	66,9	450,1	
Уплотненный полдник						
Ы, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ АССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) АХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ ПЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
	120					Сборник рецептов или ТТК
	180/10					Сборник рецептов или ТТК
	40					Сборник рецептов или ТТК
	400	15,8	15,6	73,7	487,56	Сборник рецептов или ТТК
день:		46,5	45,7	198,9	1409,76	

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 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						
ЛЮЦЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) ЛЮЦЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (РЦЦИЯМИ)	150					Сборник рецептов или ТПК
	150					Сборник рецептов или ТПК
	5					Сборник рецептов или ТПК
	45					Сборник рецептов или ТПК
прием пищи:	350	10,4	8,5	46,8	307,7	
2 Завтрак						
Л. ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ прием пищи:	110					Сборник рецептов или ТПК
	110	0,7	0,5	31,9	137,0	
Обед						
ПО СЕЗОНУ РТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ЭННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) Т ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ЕКЛЕВАННЫЙ ШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТПК
	150					Сборник рецептов или ТПК
	150					Сборник рецептов или ТПК
	150					Сборник рецептов или ТПК
	20					Сборник рецептов или ТПК
	20					Сборник рецептов или ТПК
прием пищи:	520	20,1	10,3	80,2	515,7	
Удвоенный обедник						
ВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) СА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ АРТОФЕЛЬНОЕ ЛМОНОМ ШЕНИЧНЫЙ СА ВАНИЛЬНАЯ и прием пищи: день:	30					Сборник рецептов или ТПК
	50/30					Сборник рецептов или ТПК
	110					Сборник рецептов или ТПК
	180/10/7					Сборник рецептов или ТПК
	20					Сборник рецептов или ТПК
	50					Сборник рецептов или ТПК
и прием пищи:	487	15	18	79,7	518,5	
день:		46,2	37,3	238,6	1 478,9	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 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						
ИДКАЯ (МАННАЯ)	150					Сборник рецептов или ТПК
БЛЮДО (ябло вареное, омлет, драчена и т.д.)	1					Сборник рецептов или ТПК
КИПЯЧЕНОЕ	150					Сборник рецептов или ТПК
	20					Сборник рецептов или ТПК
прием пищи:	365	17,4	12,7	44,4	362,6	
2 Завтрак						
СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТПК
прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
3 СВЕКЛЫ	30					Сборник рецептов или ТПК
ВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10					Сборник рецептов или ТПК
д, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50					Сборник рецептов или ТПК
АССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	110					Сборник рецептов или ТПК
ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					Сборник рецептов или ТПК
КЛЕВАННЫЙ	20					Сборник рецептов или ТПК
прием пищи:	520	15,2	21,5	79,2	566,16	
Уплотненный полдник						
ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С О	130/40					Сборник рецептов или ТПК
ОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТПК
ЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТПК
ЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20					Сборник рецептов или ТПК
прием пищи:	410	22,5	22	77,4	645,2	
день:		55,9	57,0	220,0	1 665,16	

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

13 Варнант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
13 Вариант						
Завтрак						
ИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
	160					Сборник рецептов или ТТК
	50					Сборник рецептов или ТТК
	360	13,6	7,4	63,8	387,4	
2 Завтрак						
СОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
ПО СЕЗОНУ	30				*	Сборник рецептов или ТТК
АКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
И С СОУСОМ (говядина)	50/30					Сборник рецептов или ТТК
А ТУШЕНАЯ	120					Сборник рецептов или ТТК
ГИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
КЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
ПЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	590	15,9	14,7	78,2	496,4	
Уютный полдник						
ИЗ РЫБЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
ЖЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120					Сборник рецептов или ТТК
САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					Сборник рецептов или ТТК
ПЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
СА ВЕСНУШКА	50					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	430	14,5	14,6	70,2	437,7	
день:		44,9	36,9	229,9	1396,6	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 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						
АБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ БЛЮДО (ябло вареное, омлет, драчена и т.д.) САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	30					Сборник рецептов или ТТК
	130					Сборник рецептов или ТТК
	180/10					Сборник рецептов или ТТК
	40					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	390	11,8	12,3	39,2	360,2	
2 Завтрак						
ССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
ПО СЕЗОНУ КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ Ы ЛЕНИВЫЕ Т ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ЕКЛЕВАННЫЙ ШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	120/15					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	505	12,3	13,8	54,7	402,3	
Учтотвенный полдник						
ДЕЛКИ В СОУСЕ (говядина) ОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ ОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ШЕНИЧНЫЙ СА ВАНИЛЬНАЯ	50/30					Сборник рецептов или ТТК
	110					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	30					Сборник рецептов или ТТК
	50					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	450	19,4	18,6	104	646,9	
день:		44,4	44,9	215,6	1 484,5	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 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		
Завтрак						
ЮЧНЫЙ С КРУТОЙ (ТРЕЧНЕВОЙ) ЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ РДЦЯМИ)	150					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	45					Сборник рецептов или ТТК
	5					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	350	11,3	8,7	47	313,4	
2 Завтрак						
СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
БАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ УТОЙ НА БУЛЬОНЕ ПТИЦЫ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ КЛЕВАННЫЙ ЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	130					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	500	16,2	20,7	88,5	564,8	
Уплотненный полдник						
А, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) АМОНОМ ЕНИЧНЫЙ А ВЕСНУШКА	50					Сборник рецептов или ТТК
	110					Сборник рецептов или ТТК
	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
	50					Сборник рецептов или ТТК
	427	14	15,9	72,7	500,86	
прием пищи:		42,3	46,1	227,2	1 470,26	
ишь:						

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

16 Вариант

10 вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Омлет (пшеничная)	150					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	30/5/20					Сборник рецептов или ТТК
	40					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	395	14,6	10,2	88,5	507,9	
2 Завтрак						
СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептов или ТТК
ВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
Г ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЖЛЕВАННЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
ПЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	520	19,1	16,9	50,9	436,4	
Уютный полдник						
АЗ РЫБЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
АРТОФЕЛЬНОЕ	110					Сборник рецептов или ТТК
АХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					Сборник рецептов или ТТК
ПЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
А ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	420	14,5	15,5	66,4	431,7	
день:		49,0	43,4	224,8	1 467,2	

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 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						
ЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ ЦИЗМИ)	150					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	45					Сборник рецептов или ТТК
	5					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	350	9,5	11,1	58	375,3	
2 Завтрак						
СОРИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
СВЕКЛЫ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ЛЫКИ В СОУСЕ (говядина) ННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ СЛЕВАННЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
	150/5					Сборник рецептов или ТТК
	50/30					Сборник рецептов или ТТК
	110					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
20					Сборник рецептов или ТТК	
прием пищи:	545	15,4	19,3	79,4	530,2	
Уплотненный полдник						
КА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ СЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	130/50					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	40					Сборник рецептов или ТТК
	400	24,4	18,8	55	563,1	
прием пищи:		50,2	49,4	210,1	1 543,7	
вв.:						

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 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		
Завтрак						
КАШКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
	180/10					Сборник рецептов или ТТК
	40					Сборник рецептов или ТТК
	380	9,5	5,8	53,8	303,4	
2 Завтрак						
ССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
и СВЕЖИЕ	380	1,7	1,0	36,7	166,3	
Обед						
ИЗ СВЕКЛЫ	30					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	130					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	480	14,8	20,4	76,6	509,8	
Удотенный полдник						
И С СОУСОМ (говядина)	50/30					Сборник рецептов или ТТК
	110					Сборник рецептов или ТТК
	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
	25					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	412	12,8	12,4	64	410,9	
день:		38,8	39,6	231,1	1 390,4	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 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						
ПОНЧЕЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	1					Сборник рецептов или ТТК
	30					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	375	16,4	13,4	37,5	338,4	
2 Завтрак						
АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
ПО СЕЗОНУ СУТОЙ НА БУЛЬОНЕ КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) С СОУСОМ БЫМ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ КЛЕВАННЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	150/50					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	40					Сборник рецептов или ТТК
прием пищи:	570	15,6	11,8	68,4	459,3	
Уплотненный полдник						
ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С Ю МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	130/40					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	50					Сборник рецептов или ТТК
	400	21,8	21,9	66,6	598	
прием пищи:		54,7	47,3	190,2	1470,8	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 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		
Завтрак						
Жидкая (пшеничная) ный напиток с молоком	150					Сборник рецептов или ТПК
	160					Сборник рецептов или ТПК
	40					Сборник рецептов или ТПК
	5					Сборник рецептов или ТПК
в прием пищи:	355	13,6	8,1	61,9	373,7	
2 Завтрак						
ы свежие	200					Сборник рецептов или ТПК
	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
абачковая консервированная с капустой и картофелем на бульоне ты, биточки, шницели рубленые овощное (3 вариант) из повидла, джема, варенья пеклеваный пшеничный	30					Сборник рецептов или ТПК
	150					Сборник рецептов или ТПК
	50					Сборник рецептов или ТПК
	110					Сборник рецептов или ТПК
	150					Сборник рецептов или ТПК
	40					Сборник рецептов или ТПК
25					Сборник рецептов или ТПК	
в прием пищи:	555	15	19,1	85,9	566,36	
Уплотненный подник						
и по сезону дельки "вкусняшка" с соусом сметанным сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом пшеничный терские изделия	40					Сборник рецептов или ТПК
	100/30					Сборник рецептов или ТПК
	180/10					Сборник рецептов иди ТПК
	20					Сборник рецептов или ТПК
	20					Сборник рецептов или ТПК
в прием пищи:	400	12	11,8	51,2	375,7	
в день:		41,40	39,80	218,00	1 406,96	
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
Итого		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	
Итого за период		939,7	876,3	4 342,2	29 268,6	
Среднее значение за период		47,0	43,8	217,1	1 463,4	