

Утверждаю:

Региональный руководитель ООО «КСП»

Н.В.Щеголькова

« 9 » « 01 » 2025 г.

Согласовано:

Заведующий муниципального образовательного учреждения

«Детский сад № 328 Центрального района г.Волгограда»

« 09 » « 01 » 2025 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 | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) | 160 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 350 | 9,4 | 7,7 | 45,4 | 312,6 | |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ | 180 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |
| Обед | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 20 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 520 | 23,5 | 21,6 | 60,1 | 531,9 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) | 50/30 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 180/10 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 50 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 445 | 14,2 | 15,1 | 77,0 | 491,0 | |
| Всего 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

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.) | 130 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| БАТОН | 40 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 30 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 350 | 15,8 | 13,3 | 36,2 | 374,2 | |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 200 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 30 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 120/15 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛЯ, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 20 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 510 | 13,1 | 14,5 | 66 | 455,7 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 130/60 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 400 | 17,8 | 17,1 | 64,7 | 456,3 | |
| Всего за день: | | 47,5 | 45,7 | 205,9 | 1407,4 | |

**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 | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 180/10 | | | | | |
| БАТОН | 20 | | | | | |
| ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.) | 1 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 405 | 13,2 | 9 | 47,2 | 323,4 | Сборник рецептов или ТТК |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ | 180 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |
| Обед | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 30 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| БОРИЦ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 150/10 | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) | 150 | | | | | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/7/3,5 | | | | | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 20 | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 540 | 14,6 | 12,1 | 58,5 | 426,7 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) | 40 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 50/30 | | | | | |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) | 110 | | | | | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 440 | 15,3 | 17,8 | 82,6 | 547,76 | |
| Всего за день: | | 44 | 39,1 | 206 | 1402 | |

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 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 КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/7/3,5 | | | | | |
| БАТОН | 50 | | | | | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 5 | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 200 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 565 | 10,3 | 7,9 | 64,2 | 375,4 | Сборник рецептов или ТТК |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ | 180 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |
| Обед | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 30 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ | 150 | | | | | |
| ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) | 50/30 | | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 110 | | | | | |
| КОМПЮТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | | | | | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 20 | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 560 | 16,1 | 14,4 | 84,1 | 521,6 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ | 50 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 180/10 | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | | | | |
| БУЛОЧКА ВЕСУШКА | 50 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 420 | 14 | 14,4 | 72,8 | 460,8 | |
| Всего за 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 ЖИДКАЯ (геркулесовая) | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 30/5/20 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 355 | 11 | 10,1 | 62,2 | 387,2 | |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ | 180 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 30 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ | 150 | | | | | |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 130 | | | | | |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 150 | | | | | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 20 | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 520 | 17,9 | 20,5 | 100,4 | 617,5 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 50 | | | | | |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 120 | | | | | |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 410 | 10,8 | 12,2 | 59,3 | 377,8 | |
| Всего за 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 | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/7/3,5 | | | | | |
| БАТОН | 50 | | | | | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 5 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 365 | 11,2 | 6,4 | 59,5 | 340,7 | Сборник рецептов или ТТК |
| 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 | 30 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ | 150 | | | | | |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 120/15 | | | | | |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | | | | | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 50 | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 540 | 15,3 | 12,9 | 69,2 | 463 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 130/40 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/7/3,5 | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | | | | |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 50 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 400 | 16 | 22,3 | 89,5 | 586,6 | Сборник рецептов или ТТК |
| Всего за 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 | | | | | | |
| ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.) | 130 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 180/10 | | | | | |
| БАТОН | 30 | | | | | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 5 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 355 | 11,7 | 10,8 | 31,7 | 316 | |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ | 180 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |
| Обед | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 30 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 150/15 | | | | | |
| МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 130/20 | | | | | |
| КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | | | | | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 35 | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 550 | 21,3 | 11,9 | 81,4 | 538,4 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 50 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | | | | | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 180 | | | | | |
| БАТОН | 60 | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 420 | 17,5 | 17,54 | 77,44 | 505,8 | |
| Всего за 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 | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ) | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | | | | | |
| БАТОН | 20 | | | | | |
| ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.) | 1 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 365 | 16,5 | 12,7 | 46,3 | 364,9 | |
| 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 | 30 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 150/10 | | | | | |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | | | | | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | | | | | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 20 | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 587 | 23,6 | 21,7 | 55,2 | 519,7 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) | 50/30 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 110 | | | | | |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 400 | 13,5 | 12,6 | 74,2 | 467,2 | |
| Всего за день: | | 54,4 | 47,8 | 194,7 | 1443 | |

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 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) | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | | | | | |
| БАТОН | 50 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 350 | 15,1 | 8,7 | 61,8 | 384,7 | |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ | 180 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 30 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 150/10 | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ | 130/5 | | | | | |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 150 | | | | | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 40 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 515 | 13,5 | 19,5 | 62,3 | 528,9 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 130/50 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 180 | | | | | |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 50 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 410 | 25,4 | 20,6 | 65,4 | 625,4 | |
| Всего за 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 | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.) | 130 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| БАТОН | 40 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 350 | 14,3 | 14,6 | 40,6 | 397 | |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ | 180 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |
| Обед | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 30 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 40 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 540 | 15,5 | 15,3 | 66,9 | 450,1 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 50 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) | 120 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 180/10 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 400 | 15,8 | 15,6 | 73,7 | 487,56 | |
| Всего за 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 | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 5 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| БАТОН | 45 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 350 | 10,4 | 8,5 | 46,8 | 307,7 | |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ | 110 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 110 | 0,7 | 0,5 | 31,9 | 137,0 | |
| Обед | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 30 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 20 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 520 | 20,1 | 10,3 | 80,2 | 515,7 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) | 30 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ | 50/30 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ШОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | | | | | 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: | 487 | 15 | 18 | 79,7 | 518,5 | |
| Всего за 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 | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.) | 1 | | | | | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | | | | | |
| БАТОН | 20 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 365 | 17,4 | 12,7 | 44,4 | 362,6 | Сборник рецептов или ТТК |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 200 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 30 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ПЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 150/10 | | | | | |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 50 | | | | | |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) | 110 | | | | | |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 150 | | | | | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 20 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 520 | 15,2 | 21,5 | 79,2 | 566,16 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 130/40 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 180 | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | | | | | |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 20 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 410 | 22,5 | 22 | 77,4 | 645,2 | |
| Всего за 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 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 160 | | | | | |
| БАТОН | 50 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 360 | 13,6 | 7,4 | 63,8 | 387,4 | Сборник рецептов или ТТК |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ | 180 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |
| Обед | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 30 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ | 150 | | | | | |
| ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) | 50/30 | | | | | |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 120 | | | | | |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | | | | | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 40 | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 590 | 15,9 | 14,7 | 78,2 | 496,4 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 50 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 120 | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 180/10 | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | | | | |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА | 50 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 430 | 14,5 | 14,6 | 70,2 | 437,7 | |
| Всего за 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 | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.) | 130 | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 180/10 | | | | | |
| БАТОН | 40 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 390 | 11,8 | 12,3 | 39,2 | 360,2 | |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ | 180 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |
| Обед | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 30 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ | 150 | | | | | |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 120/15 | | | | | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | | | | | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 20 | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 505 | 12,3 | 13,8 | 54,7 | 402,3 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) | 50/30 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 110 | | | | | |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | | | | |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 50 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 450 | 19,4 | 18,6 | 104 | 646,9 | |
| Всего за 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 | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| БАТОН | 45 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 5 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 350 | 11,3 | 8,7 | 47 | 313,4 | |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 200 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | |
| Обед | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 130 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 20 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 500 | 16,2 | 20,7 | 88,5 | 564,8 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 50 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) | 110 | | | | | 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 прием пищи: | 427 | 14 | 15,9 | 72,7 | 500,86 | |
| Всего за день: | | 42,3 | 46,1 | 227,2 | 1 470,26 | |

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 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 | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 30/5/20 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| БАТОН | 40 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 395 | 14,6 | 10,2 | 88,5 | 507,9 | |
| 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 | 30 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 20 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 520 | 19,1 | 16,9 | 50,9 | 436,4 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 50 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 180/10 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 50 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 420 | 14,5 | 15,5 | 66,4 | 431,7 | |
| Всего за 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 | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| БАТОН | 45 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 5 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 350 | 9,5 | 11,1 | 58 | 375,3 | |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ | 180 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 30 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| БОРЩ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 150/5 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) | 50/30 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 110 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛЯ, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 20 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 545 | 15,4 | 19,3 | 79,4 | 530,2 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 130/50 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 180 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| БАТОН | 40 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 400 | 24,4 | 18,8 | 55 | 563,1 | |
| Всего за день: | | 50,2 | 49,4 | 210,1 | 1 543,7 | |

**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 | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 180/10 | | | | | |
| БАТОН | 40 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 380 | 9,5 | 5,8 | 53,8 | 303,4 | Сборник рецептов или ТТК |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ | 180 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 200 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 380 | 1,7 | 1,0 | 36,7 | 166,3 | Сборник рецептов или ТТК |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 30 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ | 150 | | | | | |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 130 | | | | | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | | | | | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 20 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 480 | 14,8 | 20,4 | 76,6 | 509,8 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) | 50/30 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 110 | | | | | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 412 | 12,8 | 12,4 | 64 | 410,9 | Сборник рецептов или ТТК |
| Всего за 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 | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.) | 1 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| БАТОН | 30 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 375 | 16,4 | 13,4 | 37,5 | 338,4 | |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ | 180 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |
| Обед | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 30 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 150/50 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 40 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 570 | 15,6 | 11,8 | 68,4 | 459,3 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 130/40 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 180 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| БАТОН | 50 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 400 | 21,8 | 21,9 | 66,6 | 598 | |
| Всего за день: | | 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 | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 160 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| БАТОН | 40 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 5 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 355 | 13,6 | 8,1 | 61,9 | 373,7 | |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 200 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | |
| Обед | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 50 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) | 110 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 40 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 555 | 15 | 19,1 | 85,9 | 566,36 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 40 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 100/30 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 180/10 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 20 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 400 | 12 | 11,8 | 51,2 | 375,7 | |
| Всего за 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 | 1463,4 | |