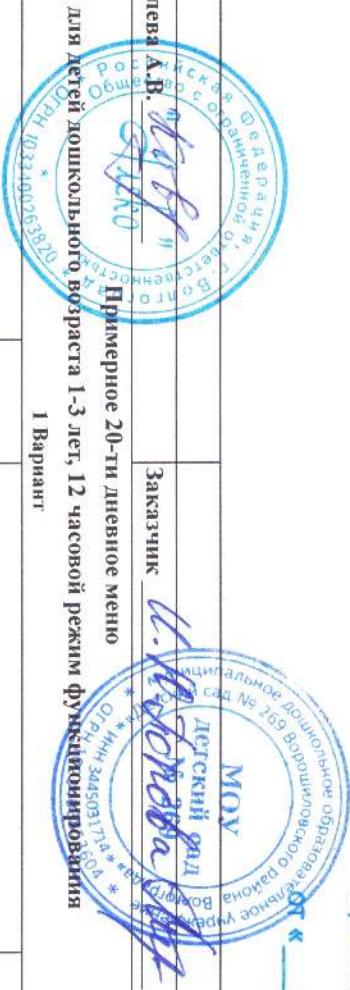


Исполнитель Директор ООО "Алеко" Ковалева А.В.	Заказчик
--	----------



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 МАКАРОНИНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМОТ 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
Удвоенный подлник						
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 КРУПНОЙ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120/15					Сборник рецептов или ТТК	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	510	13,1	14,5	66	455,7		
Учтенный подник							
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, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					Сборник рецептов или ТТК			
БАТОН	20					Сборник рецептов или ТТК			
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	1					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	405					13,2	9	47,2	323,4
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			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10					Сборник рецептов или ТТК			
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150					Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	540					14,6	12,1	58,5	426,7
Уплотненный полдник									
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	40					Сборник рецептов или ТТК			
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	50/30					Сборник рецептов или ТТК			
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПРЕЧНЕВАЯ)	110					Сборник рецептов или ТТК			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК			
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 КРУПКОЙ (1 РЕЧНЕВОЙ)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	50					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					Сборник рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	565	10,3	7,9	64,2	375,4	
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 МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110					Сборник рецептов или ТТК
КОМПЛОТ 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:	560	16,1	14,4	84,1	521,6	
Уплотненный полдник						
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
ПИРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50					Сборник рецептов или ТТК
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

Присм 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					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептов или ТТК
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					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40				Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	520	17,9	20,5	100,4	617,5	
Уплотненный подлник						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
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					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	50					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	365	11,2	6,4	59,5	340,7	
2 Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200					
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120/15					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	540					15,3
Уютный 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					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	400	16	22,3	89,5	586,6	
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					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	30					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					Сборник рецептов или ТТК
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					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130/20					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	35					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	21,3	11,9	81,4	538,4	
Удвоенный полдник						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	60					Сборник рецептов или ТТК
ПЕЧЕНЬЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
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

Присм 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
КАКАО С МОЛОКОМ	150					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	20					Сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	1					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пищи:	365	16,5	12,7	46,3	364,9	
2 Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем 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					Сборник рецептов или ТТК
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем 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					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ПИТОВНИКА	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем 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					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	50					Сборник рецептов или ТТК
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					Сборник рецептов или ТТК
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	130/5					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	515	13,5	19,5	62,3	528,9	
Учтотенный подлник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	130/50					Сборник рецептов или ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
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

Присем 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
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОНЫМИ 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 (ТРЕЧНЕВАЯ)	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 КРУТОЙ (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
МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	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 СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	50/30					Сборник рецептов или ТТК
ПЮРЕ 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

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					Сборник рецептов или ТТК
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	365	17,4	12,7	44,4	362,6	
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
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10					Сборник рецептов или ТТК
КОГУЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ТРЕЧНЕВАЯ)	110					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
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					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20					Сборник рецептов или ТТК
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

Присем 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					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пищи:	360	13,6	7,4	63,8	387,4	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем 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
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30					Сборник рецептов или ТТК
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем 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					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 ВЕСНУШКА	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем 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					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10					Сборник рецептов или ТТК
Батон	40					Сборник рецептов или ТТК
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					Сборник рецептов или ТТК
Голубцы ленивые	120/15					Сборник рецептов или ТТК
Компот из свежих плодов	150					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеваный	20					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	505	12,3	13,8	54,7	402,3	
Уплотненный поддник						
Фрикадельки в соусе (говядина)	50/30					Сборник рецептов или ТТК
Макаронные изделия отварные с маслом	110					Сборник рецептов или ТТК
Напиток из плодов шиповника	180					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	30					Сборник рецептов или ТТК
Булочка ванильная	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ТРЕЧНЕВОЙ)	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 КРУПНОЙ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОД 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	
Углотенный подлинк						
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

Присем 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
КОМОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	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
Удвоенный подлник						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, 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					
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 ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	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							
Присм 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	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					Сборник рецептов или ТТК	
БАТОН	40					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за присм пищи:	380	9,5	5,8	53,8	303,4		
2 Завтрак							
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за присм пищи:	380	1,7	1,0	36,7	166,3		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					Сборник рецептов или ТТК	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК	
ПЛОДЫ ИЗ ПТИЦЫ	130					Сборник рецептов или ТТК	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за присм 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					Сборник рецептов или ТТК	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за присм пищи:	412	12,8	12,4	64	410,9		
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 рецептур или ТТК
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	1					Сборник рецептур или ТТК
БАТОН	30					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	375	16,4	13,4	37,5	338,4	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептур или ТТК
СУП С КРУПНОЙ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	150					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептур 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 рецептур или ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептур или ТТК
БАТОН	50					Сборник рецептур 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
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 ПЕКУЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	555					15	19,1	85,9	566,36
Удвоенный подлиник									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	40					Сборник рецептов или ТТК			
ФРИКАДЕЛКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	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					