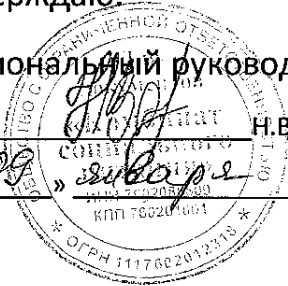


Утверждаю:

Региональный руководитель ООО «КСП»

Н.В. Щеголькова

« 09 » января 2025 г.



Согласовано:

Заведующий муниципального образовательного учреждения

«Детский сад № 410 Центрального района г.Волгограда»

« 09 » января 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**

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |             |              |                               |                              |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)                  | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                       | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                               | 30/10        |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>420</b>   | <b>9,7</b>       | <b>14,4</b> | <b>45,8</b>  | <b>361,1</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>                                 |              |                  |             |              |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                               | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>200</b>   | <b>1</b>         | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>  | <b>83,4</b>                   |                              |
| <b>Обед</b>                                      |              |                  |             |              |                               |                              |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                    | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ           | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                              | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                        | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                 | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>630</b>   | <b>26,1</b>      | <b>21,7</b> | <b>79,5</b>  | <b>624,4</b>                  |                              |
| <b>Полдник</b>                                   |              |                  |             |              |                               |                              |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>250</b>   | <b>4,2</b>       | <b>3,9</b>  | <b>57,3</b>  | <b>281,3</b>                  |                              |
| <b>Ужин</b>                                      |              |                  |             |              |                               |                              |
| ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                      | 70/30        |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                | 130          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>480</b>   | <b>16,9</b>      | <b>16,6</b> | <b>64,4</b>  | <b>487,5</b>                  |                              |
| <b>2 Ужин</b>                                    |              |                  |             |              |                               |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                            | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>180</b>   | <b>5,1</b>       | <b>4,4</b>  | <b>7,0</b>   | <b>92,5</b>                   |                              |
| <b>Всего за день:</b>                            |              | <b>63,0</b>      | <b>61,2</b> | <b>273,6</b> | <b>1 930,2</b>                |                              |

Исполнитель  
Руководитель \_\_\_\_\_ К.В. Тюрина  
м.п.

Заказчик  
Руководитель \_\_\_\_\_  
м.п.

**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  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |             |              |                               |                              |
| ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)               | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ   | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БАТОН  | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                      | <b>400</b>   | <b>24,7</b>      | <b>25,3</b> | <b>37,9</b>  | <b>485,2</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>   |              |                  |             |              |                               |                              |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ  | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                      | <b>200</b>   | <b>0,8</b>       | <b>0,8</b>  | <b>19,0</b>  | <b>91,2</b>                   |                              |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ  | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ  | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ  | 140/30       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                                | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ   | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                      | <b>650</b>   | <b>20,6</b>      | <b>17,7</b> | <b>84,9</b>  | <b>590,8</b>                  |                              |
| <b>Полдник</b>   |              |                  |             |              |                               |                              |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ   | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ                 | 190/10       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                      | <b>250</b>   | <b>3,9</b>       | <b>4,9</b>  | <b>47,0</b>  | <b>247,9</b>                  |                              |
| <b>Ужин</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 150/60       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КАКАО С МОЛОКОМ  | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 40           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                      | <b>450</b>   | <b>29,0</b>      | <b>22,5</b> | <b>62,1</b>  | <b>584,6</b>                  |                              |
| <b>2 Ужин</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ  | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                      | <b>180</b>   | <b>5,1</b>       | <b>4,4</b>  | <b>7,0</b>   | <b>92,5</b>                   |                              |
| <b>Всего за день:</b>  |              | <b>84,1</b>      | <b>75,6</b> | <b>257,9</b> | <b>2 092,2</b>                |                              |

Исполнитель  
Руководитель \_\_\_\_\_ К.В. Тюрина  
м.п.

Заказчик  
Руководитель \_\_\_\_\_  
м.п.

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

**3 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |             |              |                               |                              |
| КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)                                   | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ       | 190/10       |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| БАТОН  | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)     | 1            |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                            | <b>445</b>   | <b>14,4</b>      | <b>9,8</b>  | <b>51,8</b>  | <b>351,7</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>                                       |              |                  |             |              |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                                     | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                            | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>  | <b>83,4</b>                   |                              |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ  | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ    | 180/10       |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)    | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ  | 180/10/7     |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                       | 40           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                            | <b>647</b>   | <b>16,4</b>      | <b>12,5</b> | <b>72,1</b>  | <b>487,1</b>                  |                              |
| <b>Полдник</b>   |              |                  |             |              |                               |                              |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                                   | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                             | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                            | <b>250</b>   | <b>6,8</b>       | <b>7,4</b>  | <b>52,8</b>  | <b>305,8</b>                  |                              |
| <b>Ужин</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| ШОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)                    | 60           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 70/30        |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)                 | 130          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 60           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                            | <b>530</b>   | <b>24,5</b>      | <b>23,6</b> | <b>101,0</b> | <b>731,6</b>                  |                              |
| <b>2 Ужин</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                                  | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                            | <b>180</b>   | <b>5,1</b>       | <b>4,4</b>  | <b>7,0</b>   | <b>92,5</b>                   |                              |
| <b>Всего за день:</b>                                  |              | <b>68,2</b>      | <b>57,9</b> | <b>304,3</b> | <b>2 052,1</b>                |                              |

Исполнитель  
Руководитель \_\_\_\_\_ К.В. Тюрина  
м.п.

Заказчик  
Руководитель \_\_\_\_\_  
м.п.

**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  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                                 |              |                  |             |              |                               |                              |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)              | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                  | 180/10/7     |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                              | 40/5/15      |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                  | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>637</b>   | <b>12,7</b>      | <b>13,7</b> | <b>63,6</b>  | <b>440,5</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>                               |              |                  |             |              |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                             | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>  | <b>83,4</b>                   |                              |
| <b>Обед</b>                                    |              |                  |             |              |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                | 60           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                    | 70/30        |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ           | 130          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                      | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                               | 40           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>730</b>   | <b>24,7</b>      | <b>21,2</b> | <b>99,3</b>  | <b>701,6</b>                  |                              |
| <b>Полдник</b>                                 |              |                  |             |              |                               |                              |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                               | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛЯ, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ              | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>250</b>   | <b>4,1</b>       | <b>3,0</b>  | <b>58,0</b>  | <b>274,9</b>                  |                              |
| <b>Ужин</b>                                    |              |                  |             |              |                               |                              |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ                     | 70           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ШОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                              | 130          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                  | 180/10/7     |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| БАТОН  | 45           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>442</b>   | <b>17,8</b>      | <b>16,8</b> | <b>63,1</b>  | <b>481,9</b>                  |                              |
| <b>2 Ужин</b>                                  |              |                  |             |              |                               |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                          | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>180</b>   | <b>5,1</b>       | <b>4,4</b>  | <b>7,0</b>   | <b>92,5</b>                   |                              |
| <b>Всего за день:</b>                          |              | <b>65,4</b>      | <b>59,3</b> | <b>310,6</b> | <b>2 074,8</b>                |                              |

Исполнитель  
Руководитель \_\_\_\_\_ К.В. Тюрина  
м.п.

Заказчик  
Руководитель \_\_\_\_\_  
м.п.

**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  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                        |              |                  |             |              |                               |                              |
| КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)            | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ            | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ       | 30/5/20      |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>435</b>   | <b>13,2</b>      | <b>11,6</b> | <b>73,5</b>  | <b>457,4</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>                      |              |                  |             |              |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                    | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>  | <b>83,4</b>                   |                              |
| <b>Обед</b>                           |              |                  |             |              |                               |                              |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ         | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ           | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                         | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ     | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                      | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>630</b>   | <b>36,9</b>      | <b>36,2</b> | <b>99,8</b>  | <b>879,0</b>                  |                              |
| <b>Полдник</b>                        |              |                  |             |              |                               |                              |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                  | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| КАКАО С МОЛОКОМ                       | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>250</b>   | <b>7,7</b>       | <b>8,2</b>  | <b>53,7</b>  | <b>321,1</b>                  |                              |
| <b>Ужин</b>                           |              |                  |             |              |                               |                              |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ      | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 70           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 130          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА           | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 40           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>470</b>   | <b>16,7</b>      | <b>15,4</b> | <b>69,5</b>  | <b>506,6</b>                  |                              |
| <b>2 Ужин</b>                         |              |                  |             |              |                               |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                 | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>180</b>   | <b>5,1</b>       | <b>4,4</b>  | <b>7,0</b>   | <b>92,5</b>                   |                              |
| <b>Всего за день:</b>                 |              | <b>80,6</b>      | <b>76,0</b> | <b>323,1</b> | <b>2 340,0</b>                |                              |

Исполнитель  
Руководитель \_\_\_\_\_ К.В. Тюрина  
м.п.

Заказчик  
Руководитель \_\_\_\_\_  
м.п.

**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  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)  | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ   | 180/10/7     |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БАТОН   | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)  | 10           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>417</b>   | <b>12,1</b>      | <b>8,1</b>  | <b>56,8</b>  | <b>348,0</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ   | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>200</b>   | <b>0,8</b>       | <b>0,8</b>  | <b>19,0</b>  | <b>91,2</b>                   |                              |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |              |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ   | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ                              | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ   | 140/50       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ   | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ  | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>720</b>   | <b>23,4</b>      | <b>16,0</b> | <b>90,6</b>  | <b>612,4</b>                  |                              |
| <b>Полдник</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ   | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ                    | 190/10       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>250</b>   | <b>4,2</b>       | <b>3,9</b>  | <b>38,7</b>  | <b>206,7</b>                  |                              |
| <b>Ужин</b>   |              |                  |             |              |                               |                              |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 150/60       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ   | 180/10/7     |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 45           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>452</b>   | <b>22,8</b>      | <b>19,0</b> | <b>72,3</b>  | <b>558,7</b>                  |                              |
| <b>2 Ужин</b>   |              |                  |             |              |                               |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ   | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>180</b>   | <b>5,1</b>       | <b>4,4</b>  | <b>7,0</b>   | <b>92,5</b>                   |                              |
| <b>Всего за день:</b>   |              | <b>68,4</b>      | <b>52,2</b> | <b>284,4</b> | <b>1 909,5</b>                |                              |

Исполнитель  
Руководитель \_\_\_\_\_ К.В. Тюрина  
м.п.

Заказчик  
Руководитель \_\_\_\_\_  
м.п.

**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  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                            | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)          | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ            | 190/10       |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| БАТОН   | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                 | <b>430</b>   | <b>18,7</b>      | <b>24,3</b> | <b>32,0</b>  | <b>426,9</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ  | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                 | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>  | <b>83,4</b>                   |                              |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |              |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ   | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ                    | 180/25       |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 150/30       |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                     | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ  | 40           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                 | <b>655</b>   | <b>25,1</b>      | <b>15,8</b> | <b>85,4</b>  | <b>606,2</b>                  |                              |
| <b>Полдник</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ  | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                                 | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                 | <b>250</b>   | <b>4,5</b>       | <b>5,2</b>  | <b>57,3</b>  | <b>306,6</b>                  |                              |
| <b>Ужин</b>   |              |                  |             |              |                               |                              |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ   | 70           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ   | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                                  | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| БАТОН   | 40           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                 | <b>460</b>   | <b>20,9</b>      | <b>14,9</b> | <b>60,7</b>  | <b>468,6</b>                  |                              |
| <b>2 Ужин</b>   |              |                  |             |              |                               |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                                       | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                 | <b>180</b>   | <b>5,1</b>       | <b>4,4</b>  | <b>7,0</b>   | <b>92,5</b>                   |                              |
| <b>Всего за день:</b>                                       |              | <b>75,3</b>      | <b>64,8</b> | <b>262,0</b> | <b>1 984,2</b>                |                              |

Исполнитель  
Руководитель \_\_\_\_\_ К.В. Тюрина  
м.п.

Заказчик  
Руководитель \_\_\_\_\_  
м.п.



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

**8 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда                           | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |             |              |                               |                              |
| КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)                               | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| КАКАО С МОЛОКОМ  | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| БАТОН  | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)       | 1            |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>425</b>   | <b>18,4</b>      | <b>14,1</b> | <b>54,6</b>  | <b>420,5</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>   |              |                  |             |              |                               |                              |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ  | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>200</b>   | <b>0,8</b>       | <b>0,8</b>  | <b>19,0</b>  | <b>91,2</b>                   |                              |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                            | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180/5        |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                                      | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ  | 180/10/7     |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ   | 40           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>622</b>   | <b>23,4</b>      | <b>24,0</b> | <b>53,7</b>  | <b>533,4</b>                  |                              |
| <b>Полдник</b>   |              |                  |             |              |                               |                              |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА   | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ         | 190/10       |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>250</b>   | <b>4,1</b>       | <b>3,0</b>  | <b>39,4</b>  | <b>200,3</b>                  |                              |
| <b>Ужин</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                              | 70/30        |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                     | 130          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                              | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>460</b>   | <b>19,6</b>      | <b>17,4</b> | <b>85,3</b>  | <b>600,4</b>                  |                              |
| <b>2 Ужин</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                                    | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>180</b>   | <b>5,1</b>       | <b>4,4</b>  | <b>7,0</b>   | <b>92,5</b>                   |                              |
| <b>Всего за день:</b>                                    |              | <b>71,4</b>      | <b>63,7</b> | <b>259,0</b> | <b>1 938,3</b>                |                              |

Исполнитель  
Руководитель \_\_\_\_\_ К.В. Тюрина  
м.п.

Заказчик  
Руководитель \_\_\_\_\_  
м.п.

**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  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |             |              |                               |                              |
| КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)                                  | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ   | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| БАТОН  | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)   | 10           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>400</b>   | <b>17,9</b>      | <b>12,5</b> | <b>59,4</b>  | <b>422,7</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>   |              |                  |             |              |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                                       | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>  | <b>83,4</b>                   |                              |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ  | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ      | 180/10       |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ                              | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛЯ, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                        | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ   | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>640</b>   | <b>26,9</b>      | <b>19,9</b> | <b>86,8</b>  | <b>668,2</b>                  |                              |
| <b>Полдник</b>   |              |                  |             |              |                               |                              |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ  | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ         | 190/10       |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>250</b>   | <b>4,2</b>       | <b>3,9</b>  | <b>38,7</b>  | <b>206,7</b>                  |                              |
| <b>Ужин</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 150/60       |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                              | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 40           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>450</b>   | <b>31,7</b>      | <b>20,8</b> | <b>72,7</b>  | <b>631,0</b>                  |                              |
| <b>2 Ужин</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                                    | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>180</b>   | <b>5,1</b>       | <b>4,4</b>  | <b>7,0</b>   | <b>92,5</b>                   |                              |
| <b>Всего за день:</b>                                    |              | <b>86,8</b>      | <b>61,7</b> | <b>284,2</b> | <b>2 104,5</b>                |                              |

Исполнитель  
 Руководитель \_\_\_\_\_ К.В. Тюрина  
 м.п.

Заказчик  
 Руководитель \_\_\_\_\_  
 м.п.

**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  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                                     |              |                  |             |              |                               |                              |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                   | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.) | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                         | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| БАТОН  | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>430</b>   | <b>21,6</b>      | <b>26,8</b> | <b>37,8</b>  | <b>484,8</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>                                   |              |                  |             |              |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                                 | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>  | <b>83,4</b>                   |                              |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                    | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ             | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ                  | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                          | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                   | 40           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>670</b>   | <b>23,9</b>      | <b>16,4</b> | <b>88,4</b>  | <b>599,9</b>                  |                              |
| <b>Полдник</b>                                     |              |                  |             |              |                               |                              |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                               | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                         | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>250</b>   | <b>6,9</b>       | <b>7,3</b>  | <b>54,2</b>  | <b>311,6</b>                  |                              |
| <b>Ужин</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ                | 70           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)             | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ   | 190/10       |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>450</b>   | <b>22,1</b>      | <b>21,0</b> | <b>72,8</b>  | <b>579,3</b>                  |                              |
| <b>2 Ужин</b>                                      |              |                  |             |              |                               |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                              | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>180</b>   | <b>5,1</b>       | <b>4,4</b>  | <b>7,0</b>   | <b>92,5</b>                   |                              |
| <b>Всего за день:</b>                              |              | <b>80,6</b>      | <b>76,1</b> | <b>279,8</b> | <b>2 151,5</b>                |                              |

Исполнитель  
Руководитель \_\_\_\_\_ К.В. Тюрина  
м.п.

Заказчик  
Руководитель \_\_\_\_\_  
м.п.

**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  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)                         | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                              | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                      | 35/10        |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>405</b>   | <b>9,9</b>       | <b>14,1</b> | <b>48,1</b>  | <b>368,6</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ                            | 110          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>110</b>   | <b>0,7</b>       | <b>0,5</b>  | <b>31,9</b>  | <b>137,0</b>                  |                              |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |              |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ   | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ                             | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)                | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СОУС ТОМАТНЫЙ   | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                 | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ  | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>670</b>   | <b>23,9</b>      | <b>11,8</b> | <b>105,8</b> | <b>648,7</b>                  |                              |
| <b>Полдник</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                       | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                       | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>250</b>   | <b>4,2</b>       | <b>3,9</b>  | <b>57,3</b>  | <b>281,3</b>                  |                              |
| <b>Ужин</b>   |              |                  |             |              |                               |                              |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)               | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ | 70/50        |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                       | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ   | 180/10/7     |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 35           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>552</b>   | <b>19,5</b>      | <b>20,7</b> | <b>69,7</b>  | <b>556,8</b>                  |                              |
| <b>2 Ужин</b>   |              |                  |             |              |                               |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                                   | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>180</b>   | <b>5,1</b>       | <b>4,4</b>  | <b>7,0</b>   | <b>92,5</b>                   |                              |
| <b>Всего за день:</b>                                   |              | <b>63,3</b>      | <b>55,4</b> | <b>319,8</b> | <b>2 084,9</b>                |                              |

Исполнитель  
Руководитель \_\_\_\_\_ К.В. Тюрина  
м.п.

Заказчик  
Руководитель \_\_\_\_\_  
м.п.

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

**12 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда                                     | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |             |              |                               |                              |
| КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)   | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)                 | 1            |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ   | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БАТОН  | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>425</b>   | <b>19,3</b>      | <b>14,2</b> | <b>50,3</b>  | <b>406,6</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>   |              |                  |             |              |                               |                              |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ  | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>200</b>   | <b>0,8</b>       | <b>0,8</b>  | <b>19,0</b>  | <b>91,2</b>                   |                              |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ  | 60           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ           | 200/10       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ                                | 80           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)                             | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛЯ, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                                  | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ   | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>750</b>   | <b>27,3</b>      | <b>28,4</b> | <b>111,5</b> | <b>825,0</b>                  |                              |
| <b>Полдник</b>   |              |                  |             |              |                               |                              |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ   | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ                   | 190/10       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>250</b>   | <b>3,9</b>       | <b>4,9</b>  | <b>47,0</b>  | <b>247,9</b>                  |                              |
| <b>Ужин</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 150/60       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ  | 180/10/7     |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 45           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>452</b>   | <b>27,9</b>      | <b>18,5</b> | <b>73,3</b>  | <b>582,4</b>                  |                              |
| <b>2 Ужин</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ  | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>180</b>   | <b>5,1</b>       | <b>4,4</b>  | <b>7,0</b>   | <b>92,5</b>                   |                              |
| <b>Всего за день:</b>  |              | <b>84,3</b>      | <b>71,2</b> | <b>308,1</b> | <b>2 245,6</b>                |                              |

Исполнитель  
Руководитель \_\_\_\_\_ К.В. Тюрина  
м.п.

Заказчик  
Руководитель \_\_\_\_\_  
м.п.

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

**13 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |             |              |                               |                              |
| КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)                          | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                       | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ                  | 30/5/20      |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>415</b>   | <b>13,3</b>      | <b>10,2</b> | <b>77,1</b>  | <b>457,7</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>                                 |              |                  |             |              |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                               | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>  | <b>83,4</b>                   |                              |
| <b>Обед</b>                                      |              |                  |             |              |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                  | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ           | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                      | 70/30        |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                                  | 130          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                        | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                 | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>720</b>   | <b>21,9</b>      | <b>20,1</b> | <b>89,2</b>  | <b>636,7</b>                  |                              |
| <b>Полдник</b>                                   |              |                  |             |              |                               |                              |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                                 | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                      | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>250</b>   | <b>4,7</b>       | <b>3,3</b>  | <b>49,7</b>  | <b>259,0</b>                  |                              |
| <b>Ужин</b>                                      |              |                  |             |              |                               |                              |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                    | 70           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ            | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10       |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ                                  | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>450</b>   | <b>20,6</b>      | <b>16,2</b> | <b>78,6</b>  | <b>550,4</b>                  |                              |
| <b>2 Ужин</b>                                    |              |                  |             |              |                               |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                            | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>180</b>   | <b>5,1</b>       | <b>4,4</b>  | <b>7,0</b>   | <b>92,5</b>                   |                              |
| <b>Всего за день:</b>                            |              | <b>66,6</b>      | <b>54,4</b> | <b>321,2</b> | <b>2 079,7</b>                |                              |

Исполнитель  
Руководитель \_\_\_\_\_ К.В. Тюрина  
м.п.

Заказчик  
Руководитель \_\_\_\_\_  
м.п.

**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  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                                     |              |                  |             |              |                               |                              |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                   | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.) | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ   | 190/10       |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| БАТОН  | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>420</b>   | <b>17,9</b>      | <b>24,0</b> | <b>26,9</b>  | <b>400,7</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>                                   |              |                  |             |              |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                                 | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>  | <b>83,4</b>                   |                              |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                    | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ            | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                    | 140/50       |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                            | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                   | 40           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>660</b>   | <b>20,0</b>      | <b>17,4</b> | <b>71,0</b>  | <b>533,3</b>                  |                              |
| <b>Полдник</b>                                     |              |                  |             |              |                               |                              |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                  | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ   | 190/10       |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>250</b>   | <b>4,2</b>       | <b>3,9</b>  | <b>38,7</b>  | <b>206,7</b>                  |                              |
| <b>Ужин</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)          | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)                     | 70/30        |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ               | 130          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                        | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>490</b>   | <b>20,4</b>      | <b>20,4</b> | <b>78,2</b>  | <b>600,9</b>                  |                              |
| <b>2 Ужин</b>                                      |              |                  |             |              |                               |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                              | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>180</b>   | <b>5,1</b>       | <b>4,4</b>  | <b>7,0</b>   | <b>92,5</b>                   |                              |
| <b>Всего за день:</b>                              |              | <b>68,6</b>      | <b>70,3</b> | <b>241,4</b> | <b>1 917,5</b>                |                              |

Исполнитель  
Руководитель \_\_\_\_\_ К.В. Тюрина  
м.п.

Заказчик  
Руководитель \_\_\_\_\_  
м.п.

**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  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                      |              |                  |             |              |                               |                              |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)   | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                      | 10           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ          | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| БАТОН                               | 40           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>430</b>   | <b>13,7</b>      | <b>11,4</b> | <b>52,8</b>  | <b>369,6</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>                    |              |                  |             |              |                               |                              |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                       | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>200</b>   | <b>0,8</b>       | <b>0,8</b>  | <b>19,0</b>  | <b>91,2</b>                   |                              |
| <b>Обед</b>                         |              |                  |             |              |                               |                              |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ    | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ             | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                       | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ   | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                    | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>630</b>   | <b>37,0</b>      | <b>38,1</b> | <b>98,2</b>  | <b>887,2</b>                  |                              |
| <b>Полдник</b>                      |              |                  |             |              |                               |                              |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                    | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ          | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>250</b>   | <b>7,0</b>       | <b>5,5</b>  | <b>45,2</b>  | <b>258,2</b>                  |                              |
| <b>Ужин</b>                         |              |                  |             |              |                               |                              |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 70           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)            | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                       | 180/10/7     |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 35           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>452</b>   | <b>17,3</b>      | <b>21,3</b> | <b>53,5</b>  | <b>493,7</b>                  |                              |
| <b>2 Ужин</b>                       |              |                  |             |              |                               |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ               | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>180</b>   | <b>5,1</b>       | <b>4,4</b>  | <b>7,0</b>   | <b>92,5</b>                   |                              |
| <b>Всего за день:</b>               |              | <b>80,9</b>      | <b>81,5</b> | <b>275,7</b> | <b>2 192,4</b>                |                              |

Исполнитель  
Руководитель \_\_\_\_\_ К.В. Тюрина  
м.п.

Заказчик  
Руководитель \_\_\_\_\_  
м.п.



**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  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |             |              |                               |                              |
| КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)                          | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                       | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ                  | 30/5/20      |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| БАТОН  | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>455</b>   | <b>15,2</b>      | <b>10,9</b> | <b>90,5</b>  | <b>525,6</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>                                 |              |                  |             |              |                               |                              |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                    | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>200</b>   | <b>0,8</b>       | <b>0,8</b>  | <b>19,0</b>  | <b>91,2</b>                   |                              |
| <b>Обед</b>                                      |              |                  |             |              |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                  | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ     | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ                | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                        | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                 | 40           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>600</b>   | <b>19,4</b>      | <b>17,7</b> | <b>53,8</b>  | <b>455,6</b>                  |                              |
| <b>Полдник</b>                                   |              |                  |             |              |                               |                              |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>250</b>   | <b>4,2</b>       | <b>3,9</b>  | <b>57,3</b>  | <b>281,3</b>                  |                              |
| <b>Ужин</b>                                      |              |                  |             |              |                               |                              |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                    | 70           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10       |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 40           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>460</b>   | <b>18,1</b>      | <b>11,4</b> | <b>54,4</b>  | <b>400,6</b>                  |                              |
| <b>2 Ужин</b>                                    |              |                  |             |              |                               |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                            | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>180</b>   | <b>5,1</b>       | <b>4,4</b>  | <b>7,0</b>   | <b>92,5</b>                   |                              |
| <b>Всего за день:</b>                            |              | <b>62,8</b>      | <b>49,1</b> | <b>282,0</b> | <b>1 846,8</b>                |                              |

Исполнитель  
Руководитель \_\_\_\_\_ К.В. Тюрина  
м.п.

Заказчик  
Руководитель \_\_\_\_\_  
м.п.

**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  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |             |              |                               |                              |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ)                           | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                               | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ  | 30/5/10      |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>405</b>   | <b>9,8</b>       | <b>16,2</b> | <b>57,0</b>  | <b>425,4</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>   |              |                  |             |              |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                                       | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>  | <b>83,4</b>                   |                              |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                            | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БОРЩ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ                              | 180/5        |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)                           | 70/30        |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                     | 130          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛЯ, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                        | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ   | 40           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>685</b>   | <b>21,2</b>      | <b>24,6</b> | <b>93,7</b>  | <b>696,6</b>                  |                              |
| <b>Полдник</b>   |              |                  |             |              |                               |                              |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                                     | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ         | 190/10       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>250</b>   | <b>3,9</b>       | <b>4,9</b>  | <b>47,0</b>  | <b>247,9</b>                  |                              |
| <b>Ужин</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 150/60       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ  | 180/10/7     |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БАТОН  | 45           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>452</b>   | <b>31,7</b>      | <b>22,6</b> | <b>63,2</b>  | <b>599,3</b>                  |                              |
| <b>2 Ужин</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                                    | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>180</b>   | <b>5,1</b>       | <b>4,4</b>  | <b>7,0</b>   | <b>92,5</b>                   |                              |
| <b>Всего за день:</b>                                    |              | <b>72,7</b>      | <b>72,9</b> | <b>287,5</b> | <b>2 145,1</b>                |                              |

Исполнитель  
Руководитель \_\_\_\_\_ К.В. Тюрина  
м.п.

Заказчик  
Руководитель \_\_\_\_\_  
м.п.

**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  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |             |              |                               |                              |
| КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)                       | 180/5        |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10       |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                   | 10           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| БАТОН  | 25           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>400</b>   | <b>12,1</b>      | <b>9,2</b>  | <b>51,2</b>  | <b>337,0</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>                                 |              |                  |             |              |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                               | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                    | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>400</b>   | <b>1,8</b>       | <b>1,0</b>  | <b>38,6</b>  | <b>174,6</b>                  |                              |
| <b>Обед</b>                                      |              |                  |             |              |                               |                              |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                  | 60           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ   | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                    | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                          | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                 | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>620</b>   | <b>38,0</b>      | <b>39,1</b> | <b>86,6</b>  | <b>857,2</b>                  |                              |
| <b>Полдник</b>                                   |              |                  |             |              |                               |                              |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                                 | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>250</b>   | <b>4,1</b>       | <b>3,0</b>  | <b>58,0</b>  | <b>274,9</b>                  |                              |
| <b>Ужин</b>                                      |              |                  |             |              |                               |                              |
| ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                      | 70/30        |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ             | 130          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                    | 180/10/7     |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>447</b>   | <b>16,9</b>      | <b>16,9</b> | <b>61,8</b>  | <b>481,4</b>                  |                              |
| <b>2 Ужин</b>                                    |              |                  |             |              |                               |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                            | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>180</b>   | <b>5,1</b>       | <b>4,4</b>  | <b>7,0</b>   | <b>92,5</b>                   |                              |
| <b>Всего за день:</b>                            |              | <b>78,0</b>      | <b>73,6</b> | <b>303,2</b> | <b>2 217,6</b>                |                              |

Исполнитель  
Руководитель \_\_\_\_\_ К.В. Тюрина  
м.п.

Заказчик  
Руководитель \_\_\_\_\_  
м.п.

**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  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ                                  | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ  | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ   | 40/5/15      |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>420</b>   | <b>16,6</b>      | <b>16,8</b> | <b>45,3</b>  | <b>407,7</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ  | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>  | <b>83,4</b>                   |                              |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |              |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ   | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ   | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 150/50       |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ   | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ  | 40           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>670</b>   | <b>17,7</b>      | <b>12,2</b> | <b>83,0</b>  | <b>530,2</b>                  |                              |
| <b>Полдник</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ   | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛЯ, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                                     | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>250</b>   | <b>4,2</b>       | <b>3,9</b>  | <b>57,3</b>  | <b>281,3</b>                  |                              |
| <b>Ужин</b>   |              |                  |             |              |                               |                              |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ    | 150/50       |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ                      | 190/10       |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| БАТОН   | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>450</b>   | <b>28,2</b>      | <b>20,3</b> | <b>74,1</b>  | <b>602,8</b>                  |                              |
| <b>2 Ужин</b>   |              |                  |             |              |                               |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ   | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>180</b>   | <b>5,1</b>       | <b>4,4</b>  | <b>7,0</b>   | <b>92,5</b>                   |                              |
| <b>Всего за день:</b>   |              | <b>72,8</b>      | <b>57,8</b> | <b>286,3</b> | <b>1 997,9</b>                |                              |

Исполнитель  
Руководитель \_\_\_\_\_ К.В. Тюрина  
м.п.

Заказчик  
Руководитель \_\_\_\_\_  
м.п.

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

**20 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                                     |              |                  |             |              |                               |                              |
| КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)                            | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                         | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БАТОН  | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>430</b>   | <b>15,2</b>      | <b>8,1</b>  | <b>78,5</b>  | <b>447,5</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>                                   |              |                  |             |              |                               |                              |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                      | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>200</b>   | <b>0,8</b>       | <b>0,8</b>  | <b>19,0</b>  | <b>91,2</b>                   |                              |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                   | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ            | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ                | 70           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)                           | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                  | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                   | 40           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>700</b>   | <b>22,4</b>      | <b>29,9</b> | <b>96,4</b>  | <b>762,3</b>                  |                              |
| <b>Полдник</b>                                     |              |                  |             |              |                               |                              |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                               | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                         | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>250</b>   | <b>6,8</b>       | <b>7,4</b>  | <b>52,8</b>  | <b>305,8</b>                  |                              |
| <b>Ужин</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                    | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ | 140/50       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ   | 190/10       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>470</b>   | <b>15,2</b>      | <b>14,0</b> | <b>49,6</b>  | <b>407,5</b>                  |                              |
| <b>2 Ужин</b>                                      |              |                  |             |              |                               |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                              | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>180</b>   | <b>5,1</b>       | <b>4,4</b>  | <b>7,0</b>   | <b>92,5</b>                   |                              |
| <b>Всего за день:</b>                              |              | <b>65,5</b>      | <b>64,6</b> | <b>303,3</b> | <b>2 106,8</b>                |                              |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого                             | Белки, г       | Жиры, г        | Углеводы, г    | ккал            |
|-----------------------------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| <b>Итого за период</b>            | <b>1 459,3</b> | <b>1 299,3</b> | <b>5 767,4</b> | <b>41 411,6</b> |
| <b>Среднее значение за период</b> | <b>73,0</b>    | <b>65,0</b>    | <b>288,4</b>   | <b>2070,6</b>   |

Исполнитель  
Руководитель \_\_\_\_\_ К.В. Тюрина  
м.п.

Заказчик  
Руководитель \_\_\_\_\_  
м.п.