

к Дополнительному соглашению №2 от _____
к Контракту № _____

Утверждаю

Исполнитель: Директор ООО "Алесо" Ковалева А.В.

Примерное 20-ти дневное меню

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

1 Вариант

1 Вариант									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (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			
Итого за прием пищи:	420	9,7	14,4	45,8	361,1				
2 Завтрак									
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	19,6	83,4				
Обед									
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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	650	27,7	21,8	89,9	673,1				
Удотенный полдник									
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ТТК			
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130					Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК			
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	530	21,0	20,5	93,3	654,8				
Всего за день:		59,4	56,9	268,8	1 802,4				

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

2 Вариант

2 Вариант									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5					Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептов или ТТК			
БАТОН	25					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	420	12,1	9,2	51,2	337,0				
2 Завтрак									
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	400	1,8	1,0	38,6	174,6				
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50					Сборник рецептов или ТТК			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК			
ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	20	37,9	38,5	85,8	848,2				
Углотенный полдник									
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70					Сборник рецептов или ТТК			
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150					Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК			
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	487	20,2	13,0	76,9	514,4				
Всего за день:		72,0	61,7	252,5	1 874,2				

Примерное 20-ти дневное меню

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

3 Вариант									
Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК			
БАТОН	20					Сборник рецептов или ТТК			
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	1					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за присем пищи:	445	14,4	9,8	51,8	351,7				
2 Завтрак									
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за присем пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4				
Обед									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10					Сборник рецептов или ТТК			
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150					Сборник рецептов или ТТК			
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	20					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за присем пищи:	647	16,4	12,5	72,1	487,1				
Углотенный полдник									
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	60					Сборник рецептов или ТТК			
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	70/30					Сборник рецептов или ТТК			
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ТРЕХНЕВАЯ)	130					Сборник рецептов или ТТК			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК			
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за присем пищи:	580	28,5	26,6	130,6	898,0				
Итого за присем пищи:		60,3	49,1	274,1	1 820,2				
Всего за день:									

Примерное 20-ти дневное меню

4 Вариант

4 Вариант									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РЕЧНЕВОЙ)	180					Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15					Сборник рецептов или ТТК			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	637	12,7	13,7	63,6	440,5				
2 Завтрак									
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4				
Обед									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК			
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ТТК			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130					Сборник рецептов или ТТК			
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	730	24,7	21,2	99,3	701,6				
Уплотненный полдник									
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70					Сборник рецептов или ТТК			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130					Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК			
БУЛОЧКА ВЕСУШКА	500	22,1	18,8	94,5	641,0				
Итого за прием пищи:	60,5	53,9	277,0	1 866,5					
Всего за день:									

постоянного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, из которых 1

Приним пищи, наименование блюда

5 Вариант									
Для детей дошкольного возраста									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
КАША ЖИДКАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК			
	200					Сборник рецептов или ТТК			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	30/5/20					Сборник рецептов или ТТК			
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДОМ	435	13,2	11,6	73,5	457,4				
Итого за прием пищи:									
2 Завтрак									
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК			
	200	1,0	0,2	19,6	83,4				
Итого за прием пищи:									
Обед									
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50					Сборник рецептов или ТТК			
	180					Сборник рецептов или ТТК			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА ВУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК			
ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ	180					Сборник рецептов или ТТК			
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	50					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПЕКСЛЕВАНЫЙ	610	35,4	36,1	90,1	833,0				
Итого за прием пищи:									
Уплотненный полдник									
ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК			
	70					Сборник рецептов или ТТК			
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	130					Сборник рецептов или ТТК			
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180					Сборник рецептов или ТТК			
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	40					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	470	16,7	15,4	69,5	506,6				
Итого за прием пищи:		66,3	63,3	252,7	1 880,4				
Всего за день:									

возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, из которых 1

Прием пищи, наименование блюда

6 Вариант									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК			
	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	30					Сборник рецептов или ТТК			
БАТОН	10					Сборник рецептов или ТТК			
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	417	12,1	8,1	56,8	348,0				
Итого за прием пищи:						Сборник рецептов или ТТК			
2 Завтрак									
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК			
	200	0,8	0,8	19,0	91,2				
Итого за прием пищи:						Сборник рецептов или ТТК			
Обед									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК			
	180					Сборник рецептов или ТТК			
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	140/50					Сборник рецептов или ТТК			
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200					Сборник рецептов или ТТК			
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	50					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	720	23,4	16,0	90,6	612,4				
Итого за прием пищи:						Сборник рецептов или ТТК			
Уплотненный полдник									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С	150/50					Сборник рецептов или ТТК			
ВАНИЛЬЮ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	20					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК			
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	467	24,9	22,1	88,3	659,3				
Итого за прием пищи:						Сборник рецептов или ТТК			
		61,2	47,0	254,7	1 810,9				
Всего за день:									

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

7 Вариант									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК			
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, дрочена и т.д.)	150					Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК			
БАТОН	30					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	430	18,7	24,3	32,0	426,9				
2 Завтрак									
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4				
Обед									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/25					Сборник рецептов или ТТК			
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30					Сборник рецептов или ТТК			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	655	25,1	15,8	85,4	606,2				
Углотенный полдник									
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ТТК			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150					Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК			
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	530	22,7	22,7	92,5	677,9				
Всего за день:		67,5	63,0	229,5	1 794,4				

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

8 Вариант									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК			
	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	30					Сборник рецептов или ТТК			
БАТОН	10					Сборник рецептов или ТТК			
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	417	12,1	8,1	56,8	348,0				
Итого за прием пищи:									
2. Завтрак						Сборник рецептов или ТТК			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200								
	200	0,8	0,8	19,0	91,2				
Итого за прием пищи:									
Обед						Сборник рецептов или ТТК			
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК			
	180					Сборник рецептов или ТТК			
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	140/50					Сборник рецептов или ТТК			
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200					Сборник рецептов или ТТК			
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	50					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	720					23,4	16,0	90,6	612,4
Итого за прием пищи:									
Углотенный полдник						Сборник рецептов или ТТК			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/50					Сборник рецептов или ТТК			
	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	20					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК			
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	467	24,9	22,1	88,3	659,3				
Итого за прием пищи:									
		61,2	47,0	254,7	1 810,9				
Всего за день:									

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

9 Вариант									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК			
	180					Сборник рецептов или ТТК			
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	30					Сборник рецептов или ТТК			
БАТОН	10					Сборник рецептов или ТТК			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	400	17,9	12,5	59,4	422,7				
Итого за прием пищи: 2 Завтрак									
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК			
	200	1,0	0,2	19,6	83,4				
Итого за прием пищи: Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50					Сборник рецептов или ТТК			
	180/10					Сборник рецептов или ТТК			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150					Сборник рецептов или ТТК			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	180					Сборник рецептов или ТТК			
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	50					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПЕКСЕВАННЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	640	26,9	19,9	86,8	634,7				
Итого за прием пищи: Уплотненный полдник									
	150/50					Сборник рецептов или ТТК			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	200					Сборник рецептов или ТТК			
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	50					Сборник рецептов или ТТК			
БАТОН	450	37,1	26,3	64,9	663,5				
Итого за прием пищи:		82,9	58,9	230,7	1 804,3				
Всего за день:									

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

10 Вариант									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50				Сборник рецептов или ТТК				
	150				Сборник рецептов или ТТК				
	200				Сборник рецептов или ТТК				
	30				Сборник рецептов или ТТК				
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	30				Сборник рецептов или ТТК				
БАТОН	430	21,6	26,8	37,8	484,8				
Итого за прием пищи:									
2 Завтрак									
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200				Сборник рецептов или ТТК				
	200	1,0	0,2	19,6	83,4				
Итого за прием пищи:									
Обед									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК			
	180					Сборник рецептов или ТТК			
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК			
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200					Сборник рецептов или ТТК			
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	40					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	670	23,9	16,4	88,4	599,9				
Итого за прием пищи:									
Уплотненный полдник									
	70					Сборник рецептов или ТТК			
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	150					Сборник рецептов или ТТК			
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ТРЕЧНЕВАЯ)	190/10					Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	30					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	450	22,1	21,0	72,8	579,3				
Итого за прием пищи:		68,6	64,4	218,6	1 807,4				
Всего за день:									

пошкожденного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

11. Десятилет

11 Вариант									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ)	180				Сборник рецептов или ТТК				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180				Сборник рецептов или ТТК				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/10				Сборник рецептов или ТТК				
Итого за прием пищи:	405	9,9	14,1	48,1	382,2				
2 Завтрак									
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110				Сборник рецептов или ТТК				
Итого за прием пищи:	110	0,7	0,5	31,9	137,0				
Обед									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50				Сборник рецептов или ТТК				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	180				Сборник рецептов или ТТК				
МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30				Сборник рецептов или ТТК				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180				Сборник рецептов или ТТК				
ХЛЕБ ПЕКСЕВАННЫЙ	50				Сборник рецептов или ТТК				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				Сборник рецептов или ТТК				
Итого за прием пищи:	670	23,9	11,8	105,8	648,7				
Уплотненный полдник									
ИЖИРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	50				Сборник рецептов или ТТК				
КОГТЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	70/50				Сборник рецептов или ТТК				
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150				Сборник рецептов или ТТК				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7				Сборник рецептов или ТТК				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35				Сборник рецептов или ТТК				
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50				Сборник рецептов или ТТК				
Итого за прием пищи:	602	23,6	24,6	98,6	724,1				
Итого за день:	58,1	51,0	284,4	1 892,0					

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

12 Вариант									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
КАША ЖИДКАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК			
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	435	13,2	11,6	73,5	457,4				
2 Завтрак									
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4				
Обед									
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50					Сборник рецептов или ТТК			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК			
ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК			
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНИЙ	50					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	610	35,4	36,1	90,1	833,0				
Уплотненный полдник									
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК			
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70					Сборник рецептов или ТТК			
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130					Сборник рецептов или ТТК			
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	470	16,7	15,4	69,5	506,6				
Всего за день:		66,3	63,3	252,7	1 880,4				

Примерное 20-ти дневное меню

Для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

13 Вариант									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180					Сборник рецептов или ТТК			
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	415	13,3	10,2	77,1	457,7				
2 Завтрак									
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4				
Обед									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК			
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК			
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ТТК			
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130					Сборник рецептов или ТТК			
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	720	21,9	20,1	89,2	636,7				
Углотенный полдник									
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70					Сборник рецептов или ТТК			
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК			
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	500	22,1	13,7	97,3	608,0				
Всего за день:		58,3	44,2	283,2	1 785,8				

Примерное 20-ти дневное меню

попавший под воздействие шума в течение 12 часового режима функционирования

14 Вариант

14 Вариант									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК			
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	150					Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК			
БАТОН	20					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	420					17,9	24,0	26,9	400,7
2 Завтрак									
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	200					1,0	0,2	19,6	83,4
Обед									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК			
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/30					Сборник рецептов или ТТК			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	640					19,6	16,6	69,6	516,3
Уплотненный полдник									
ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ТТК			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130					Сборник рецептов или ТТК			
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК			
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	490	23,4	21,9	101,5	718,3				
Итого за прием пищи:	61,9	62,7	217,6	1 818,7					
Всего за день:									

длительности 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часов

15 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						Сборник рецептов или ТТК

Завтрак										Сборник рецептов или ТТК	
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РЕЧНЕВОЙ)		180						Сборник рецептов или ТТК			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		10						Сборник рецептов или ТТК			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200						Сборник рецептов или ТТК			
БАТОН		40						Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:		430	13,7	11,4	52,8	369,6					
2 Завтрак										Сборник рецептов или ТТК	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		200						91,2			
Итого за прием пищи:		200	0,8	0,8	19,0	91,2					
Обед										Сборник рецептов или ТТК	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		50						Сборник рецептов или ТТК			
СУП С КРУПНОЙ НА БУЛЬОНЕ		180						Сборник рецептов или ТТК			
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		150						Сборник рецептов или ТТК			
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ		180						Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПЕКСЕВАННЫЙ		50						Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20						Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:		630	37,0	38,1	98,2	887,2					
Углотенный подлинник										Сборник рецептов или ТТК	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ		70						Сборник рецептов или ТТК			
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)		150						Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/10/7						Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30						Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:		447	16,9	21,3	51,0	481,8					
Всего за день:		68,4	71,6	221,0	1 829,8						

Примерное 20-ти дневное меню

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

16 Вариант									
Присем пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК			
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептов или ТТК			
БАТОН	20					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за присем пиши:	455	15,2	10,9	90,5	525,6				
2 Завтрак									
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,0	91,2	Сборник рецептов или ТТК			
Итого за присем пиши:	200								
Обед									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК			
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК			
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК			
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	630	21,7	20,6	76,1	580,7				
Итого за присем пиши:									
Угнетенный подлник									
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70					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	40					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК			
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	490	21,8	14,6	80,4	548,4				
Итого за присем пиши:	490	59,5	46,9	266,0	1 745,9				
Всего за день:									

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

17 Вариант									
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак									
КАША вязкая молочная (рисовая)	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		
Итого за прием пищи:	405	9,8	16,2	57,0	425,4				
2 Завтрак									
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200						Сборник рецептов или ТТК		
Итого за прием пищи:	200						1,0	0,2	19,6
Обед									
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 ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180						Сборник рецептов или ТТК		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40						Сборник рецептов или ТТК		
Итого за прием пищи:	685						21,2	24,6	93,7
Уплотненный полдник									
ЗАПЕКАНКА из ТВОРОГА с СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ с ВАНИЛЬЮ	150/60						Сборник рецептов или ТТК		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200						Сборник рецептов или ТТК		
БАТОН	40						Сборник рецептов или ТТК		
Итого за прием пищи:	450	36,7	27,4	58,5	647,3				
Всего за день:		68,7	68,4	228,8	1 852,7				

Примерное 20-ти дневное меню

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

18 Вариант									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5					Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептов или ТТК			
БАТОН	25					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	420	12,1	9,2	51,2	337,0				
2 Завтрак									
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	400	1,8	1,0	38,6	174,6				
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50					Сборник рецептов или ТТК			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК			
ПЛОДЫ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	20					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	610	37,9	38,5	85,8	848,2				
Углотенный подник									
ПЕЧЕНЬЕ С СОУСОМ (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ТТК			
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150					Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	467	14,8	18,4	45,6	427,6				
Всего за день:		66,6	67,1	221,2	1 787,4				

Примерное 20-ти дневное меню

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

19 Вариант

19 Вариант									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК			
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	150					Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					Сборник рецептов или ТТК			
БАТОН	30					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	430	21,6	26,8	37,8	484,8				
2 Завтрак									
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4				
Обед									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК			
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК			
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК			
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	670	23,9	16,4	88,4	599,9				
Уплотненный полдник									
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЫ И РУБЛЕННЫЕ	70					Сборник рецептов или ТТК			
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ТРЕХНЕВАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	450	22,1	21,0	72,8	579,3				
Всего за день:		68,6	64,4	218,6	1 807,4				

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

20 вариант									
Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК			
БАТОН	50					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за присем пищи:	430	15,2	8,1	78,5	447,5				
2 Завтрак									
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за присем пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2				
Обед									
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК			
КОТЛЕТЫ, ВЫТОЧКИ, ПИНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70					Сборник рецептов или ТТК			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130					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			
Итого за присем пищи:	680	24,5	28,4	112,6	816,1				
Уплотненный полдник									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК			
ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ 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			
Итого за присем пищи:	470	15,2	14,0	49,6	407,5				
Всего за день:		55,7	51,3	259,7	1 762,3				
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ									
Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал					
Итого за период	1 292,0	1 156,1	4 966,5	36 434,0					
Среднее значение за периода	64,6	57,8	248,3	1821,7					