

Утверждаю:

Региональный руководитель ООО «КСП»

Н.В.Щеголькова

« 17 » марта 2025 г.



Согласовано:

Заведующий муниципального образовательного учреждения

Центрального района г. Волгограда»

«Детский сад № 102

2025 г.

«Анна Губанова

2025 г.

### ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

Приложение 1

к дополнительному соглашению  
к Контракту на оказание услуг по организации питания



Утверждаю	Согласовано
Исполнитель	Заказчик



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

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУГОЙ (РИСОВОЙ)	180				Сборник рецептур или ТТК	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200				Сборник рецептур или ТТК	
БУТЕРРОД С МАСЛОМ	30/10				Сборник рецептур или ТТК	
Итого за прием пищи:	420	9,7	14,4	45,8	361,1	
<b>2 Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200				Сборник рецептур или ТТК	
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	19,6	83,4	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50				Сборник рецептур или ТТК	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬЮНЕ	180				Сборник рецептур или ТТК	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150				Сборник рецептур или ТТК	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180				Сборник рецептур или ТТК	
ХЛЕБ ПЕКЛЕННЫЙ	50				Сборник рецептур или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40				Сборник рецептур или ТТК	
Итого за прием пищи:	650	27,7	21,8	89,9	673,1	
<b>Уплотненный поздник</b>						
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (горячина)	70/30				Сборник рецептур или ТТК	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130				Сборник рецептур или ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10				Сборник рецептур или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50				Сборник рецептур или ТТК	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50				Сборник рецептур 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 часововой режим функционирования**

2 Вариант					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5				Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНИЕМ, 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>420</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	50				Сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ПОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	180				Сборник рецептур или ТТК
ПЮВ ИЗ ГРИЦЫ	150				Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕННЫЙ	30				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЛЕНИЧНЫЙ	20				Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>37,9</b>	<b>38,5</b>	<b>85,8</b>	<b>848,2</b>
<b>Употребленный подлив</b>					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70				Сборник рецептур или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150				Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЛЕНИЧНЫЙ	50				Сборник рецептур или ТТК
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20				Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>487</b>	<b>20,2</b>	<b>13,0</b>	<b>76,9</b>	<b>514,4</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>72,0</b>	<b>61,7</b>	<b>252,5</b>	<b>1 874,2</b>	

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

3 Варнант					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Нитратные 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, ВАРЕНОМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10			Сборник рецептур или ТТК	
БАТОН	20			Сборник рецептур или ТТК	
ЯЧНЮЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, дранина 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 пиши:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>
<b>Обед</b>					
ОВОЦЫ 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 ПЕКЕЛЬСКИЙ	40			Сборник рецептур или ТТК	
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>647</b>	<b>16,4</b>	<b>12,5</b>	<b>72,1</b>	<b>487,1</b>
<b>Уплотненный подливник</b>					
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	60			Сборник рецептур или ТТК	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИДЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	70/30			Сборник рецептур или ТТК	
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧЕЧЕВАЯ)	130			Сборник рецептур или ТТК	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГЛОДОВ	180			Сборник рецептур или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60			Сборник рецептур или ТТК	
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50			Сборник рецептур или ТТК	
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>580</b>	<b>28,5</b>	<b>26,6</b>	<b>130,6</b>	<b>898,0</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>60,3</b>	<b>49,1</b>	<b>274,1</b>	<b>1 820,2</b>

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

4 Варант					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г		
<b>Завтрак</b>					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУГОЙ (ГРЕЧЕНОЙ)	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>		637	12,7	13,7	440,5
<b>2 Завтрак</b>					
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200				Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пиши:</b>		200	1,0	0,2	83,4
<b>Обед</b>					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60				Сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ТОРОХ) 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
КОМПЛЕКТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕНЫЙ	40				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пиши:</b>		730	24,7	21,2	99,3
<b>Уплотненный подник</b>					
КОЛЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70				Сборник рецептур или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130				Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНОМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50				Сборник рецептур или ТТК
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50				Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пиши:</b>		500	22,1	18,8	94,5
<b>Всего за день:</b>		60,5	53,9	277,0	641,0
					1 866,5

**Примерное 20-ти дневное меню**  
**для детей дошкольного возраста 3-7 лет; 12 часов 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 ГРЫЦЫ	150					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>35,4</b>	<b>36,1</b>	<b>90,1</b>	<b>833,0</b>	
<b>Ужиненный подлив</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептур или ТТК
КОЛЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАЛЕЧЕННЫЕ	70					Сборник рецептур или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130					Сборник рецептур или ТТК
НАПИТОК ИЗ ГЛОДОВ ШИЛОВНИКА	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>Всего за день:</b>	<b>66,3</b>	<b>63,3</b>	<b>252,7</b>	<b>1 880,4</b>		

**Примерное 20-ти дневное меню  
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часововой 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 рецептур или ТТК	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7			Сборник рецептур или ТТК	
БАТОН	30			Сборник рецептур или ТТК	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10			Сборник рецептур 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 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>					
ОВОЦЫ ПО СЕЗОНУ	50			Сборник рецептур или ТТК	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180			Сборник рецептур или ТТК	
ГОЛУБЦЫ ЛЕННИВЫЕ	140/50			Сборник рецептур или ТТК	
КОМПЛЕТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200			Сборник рецептур или ТТК	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50			Сборник рецептур или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50			Сборник рецептур 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>УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНІК</b>					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/50			Сборник рецептур или ТТК	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7			Сборник рецептур или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20			Сборник рецептур или ТТК	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50			Сборник рецептур или ТТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>467</b>	<b>24,9</b>	<b>22,1</b>	<b>88,3</b>	<b>659,3</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>61,2</b>	<b>47,0</b>	<b>254,7</b>	<b>1810,9</b>	

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

7 Варнант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г		
<b>Завтрак</b>					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50				Сборник рецептур или ГТК
ЯЙЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчна и т.д.)	150				Сборник рецептур или ГТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10				Сборник рецептур или ГТК
БАТОН	30				Сборник рецептур или ГТК
<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 ГТК
<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>					
ОВОЦЫ ПО СЕЗОНУ	50				Сборник рецептур или ГТК
СУТЬ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/25				Сборник рецептур или ГТК
МАКАРОННИКС С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30				Сборник рецептур или ГТК
КОМПЛЕКТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180				Сборник рецептур или ГТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40				Сборник рецептур или ГТК
<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>Ужин/ночный подливник</b>					
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30				Сборник рецептур или ГТК
ПЛОВЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150				Сборник рецептур или ГТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200				Сборник рецептур или ГТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				Сборник рецептур или ГТК
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50				Сборник рецептур или ГТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>22,7</b>	<b>22,7</b>	<b>92,5</b>	<b>677,9</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>67,5</b>	<b>63,0</b>	<b>229,5</b>	<b>1 794,4</b>	

**Примерное 20-ти дневное меню  
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часов 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 (МАННАЯ)	180			Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7			Сборник рецептур или ТТК
БАТОН	30			Сборник рецептур или ТТК
СЫР (ПОРЦИИМИ)	10			Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>417</b>	<b>12,1</b>	<b>8,1</b>	<b>348,0</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>91,2</b>
<b>Обед</b>				
ОВОЦЫ ПО СЕЗОНУ	50			Сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180			Сборник рецептур или ТТК
ГОЛУБЦЫ ЛЕННИВЫЕ	140/50			Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200			Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКСТЕВАННЫЙ	50			Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50			Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>23,4</b>	<b>16,0</b>	<b>90,6</b>
<b>Упаковочный пакетник</b>				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/50			Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7			Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20			Сборник рецептур или ТТК
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50			Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>467</b>	<b>24,9</b>	<b>22,1</b>	<b>88,3</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>61,2</b>	<b>47,0</b>	<b>254,7</b>	<b>659,3</b>
				<b>1 810,9</b>

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г		
<b>Завтрак</b>					
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180				Сборник рецептур или ТТК
МОЛОКО КИЛЛАЧНОЕ	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 КАНУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10				Сборник рецептур или ТТК
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	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>640</b>	<b>26,9</b>	<b>19,9</b>	<b>86,8</b>	<b>634,7</b>
<b>Уплотненный полдник</b>					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/50				Сборник рецептур или ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200				Сборник рецептур или ТТК
БАТОН	50				Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>37,1</b>	<b>26,3</b>	<b>64,9</b>	<b>663,5</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>82,9</b>	<b>58,9</b>	<b>230,7</b>	<b>1 804,3</b>

**Примерное 20-ти дневное меню**

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

**10 Вариант**

<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества</b>		<b>Энергетическая ценность, кКз/л</b>	<b>Технологическая документация</b>
		<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>		
<b>Завтрак</b>					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50				Сборник рецептур или ТТК
ЯЙЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.п.)	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>					
ОВОЦИ 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 ПЕКЛЕНЫЙ	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>Упаковочный подник</b>					
КОТЛЕТЫ, БИТЧОКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70				Сборник рецептур или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧЕВАЯ)	150				Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЫМ, 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>Всего за день:</b>		<b>68,6</b>	<b>64,4</b>	<b>218,6</b>	<b>1 807,4</b>

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

**11 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г		
<b>Завтрак</b>					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)	180				Сборник рецептур или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180				Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/10				Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>9,9</b>	<b>14,1</b>	<b>48,1</b>	<b>382,2</b>
<b>2 Завтрак</b>					
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110				Сборник рецептур 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 рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛОНЕ	180				Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30				Сборник рецептур или ТТК
КОМПЛЕТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЕЛЬНЫЙ	50				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				Сборник рецептур 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>Уплотненный подлив</b>					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	50				Сборник рецептур или ТТК
КОЛЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	70/50				Сборник рецептур или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150				Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35				Сборник рецептур или ТТК
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50				Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>602</b>	<b>23,6</b>	<b>24,6</b>	<b>98,6</b>	<b>724,1</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>58,1</b>	<b>51,0</b>	<b>284,4</b>	<b>1 892,0</b>

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

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

**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		
<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 пиши:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>
<b>Обед</b>					
ОВОЦЫ 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
КАЛУСТА ТУШЕННАЯ	130				Сборник рецептур или ТТК
КОМПЛЕКТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕНЫЙ	50				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>720</b>	<b>21,9</b>	<b>20,1</b>	<b>89,2</b>	<b>636,7</b>
<b>Упогодничий полдник</b>					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70				Сборник рецептур или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)	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 ВЕСНУШКА	50				Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>500</b>	<b>22,1</b>	<b>13,7</b>	<b>97,3</b>	<b>608,0</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>58,3</b>	<b>44,2</b>	<b>283,2</b>	<b>1 785,8</b>

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

**14 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г		
<b>Завтрак</b>					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50				Сборник рецептур или ТТК
ЯЙЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	150				Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНИЕМ, 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>					
ОВОЦЫ ПО СЕЗОНУ	50				Сборник рецептур или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	180				Сборник рецептур или ТТК
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/30				Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЕЛЬНЫЙ	40				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>19,6</b>	<b>16,6</b>	<b>69,6</b>	<b>516,3</b>
<b>Употребленный подливник</b>					
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)	70/30				Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130				Сборник рецептур или ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИЛОВНИКА	180				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				Сборник рецептур или ТТК
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50				Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>490</b>	<b>23,4</b>	<b>21,9</b>	<b>101,5</b>	<b>718,3</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>61,9</b>	<b>62,7</b>	<b>217,6</b>	<b>1 818,7</b>

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

15 Вариант					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, 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 пиши:</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 ПЕКЛЕНЫЙ	50				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>630</b>	<b>37,0</b>	<b>38,1</b>	<b>98,2</b>	<b>887,2</b>
<b>Уплотненный подник</b>					
КОЛЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИДЕЛИ 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	30				Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>447</b>	<b>16,9</b>	<b>21,3</b>	<b>51,0</b>	<b>481,8</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>68,4</b>	<b>71,6</b>	<b>221,0</b>	<b>1 829,8</b>

20-ти дневное меню

1,7 лет, 12 часов режим функционирования

16 Вариант

Позиция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>					
0					Сборник рецептур или ТТК
0					Сборник рецептур или ТТК
/20					Сборник рецептур или ТТК
0					Сборник рецептур или ТТК
5	15,2	10,9	90,5	525,6	
<b>2 Завтрак</b>					
0					Сборник рецептур или ТТК
0	0,8	0,8	19,0	91,2	
<b>Обед</b>					
0					Сборник рецептур или ТТК
0					Сборник рецептур или ТТК
0					Сборник рецептур или ТТК
0					Сборник рецептур или ТТК
0					Сборник рецептур или ТТК
0					Сборник рецептур или ТТК
0					Сборник рецептур или ТТК
0	21,7	20,6	76,1	580,7	
<b>насыщенный подсолнечник</b>					
0					Сборник рецептур или ТТК
0					Сборник рецептур или ТТК
/10					Сборник рецептур или ТТК
0					Сборник рецептур или ТТК
0					Сборник рецептур или ТТК
0	21,8	14,6	80,4	548,4	
59,5	46,9	266,0	1745,9		

**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		
<b>Завтрак</b>					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ)	180				Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180				Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/10				Сборник рецептур 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 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
БОРЩ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/5				Сборник рецептур или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)	70/30				Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130				Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕНВАННЫЙ	40				Сборник рецептур 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>Уплотненный подливник</b>					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/60				Сборник рецептур или ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200				Сборник рецептур или ТТК
БАТОН	40				Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>36,7</b>	<b>27,4</b>	<b>58,5</b>	<b>647,3</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>68,7</b>	<b>68,4</b>	<b>228,8</b>	<b>1 852,7</b>	

**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		
<b>Завтрак</b>					
КАША ЖИДКАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5				Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, 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>420</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 пиши:</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	50				Сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ПОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	180				Сборник рецептур или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150				Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГЛОДОВ	180				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕННЫЙ	30				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>610</b>	<b>37,9</b>	<b>38,5</b>	<b>85,8</b>	<b>848,2</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОДЛИНК</b>					
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30				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	20				Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>467</b>	<b>14,8</b>	<b>18,4</b>	<b>45,6</b>	<b>427,6</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>66,6</b>	<b>67,1</b>	<b>221,2</b>	<b>1 787,4</b>	

**Примерное 20-ти дневное меню  
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часов 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>						
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 пиши:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЦЫ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ПИЦЦА, ГУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЦАМИ	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 пиши:</b>	<b>670</b>	<b>23,9</b>	<b>16,4</b>	<b>88,4</b>	<b>599,9</b>	
<b>Уплотненный подливник</b>						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИДЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70					Сборник рецептур или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЦАМИ (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 пиши:</b>	<b>450</b>	<b>22,1</b>	<b>21,0</b>	<b>72,8</b>	<b>579,3</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>68,6</b>	<b>64,4</b>	<b>218,6</b>	<b>1 807,4</b>	

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

**20 Вариант**

<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества</b>	<b>Энергетическая ценность, ккал</b>	<b>Технологическая документация</b>
<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>		
<b>Завтрак</b>				
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180			Сборник рецептур или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200			Сборник рецептур или ТТК
БАТОН	50			Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>15,2</b>	<b>8,1</b>	<b>447,5</b>
<b>2 Завтрак</b>				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200			Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>91,2</b>
<b>Обед</b>				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50			Сборник рецептур или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬЮНЕ	180			Сборник рецептур или ТТК
КОЛЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИДЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70			Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130			Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180			Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕНЫЙ	40			Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30			Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>680</b>	<b>24,5</b>	<b>28,4</b>	<b>112,6</b>
<b>Употребленный подливник</b>				
ОВОЦЫ ПО СЕЗОНУ	50			Сборник рецептур или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНОЙКА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	140/50			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 пиши:</b>	<b>470</b>	<b>15,2</b>	<b>14,0</b>	<b>49,6</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>55,7</b>	<b>51,3</b>	<b>259,7</b>	<b>1 762,3</b>
<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>				
<b>Итого</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>ккал</b>
<b>Итого за период</b>	<b>1 292,0</b>	<b>1 156,1</b>	<b>4 966,5</b>	<b>36 434,0</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>64,6</b>	<b>57,8</b>	<b>248,3</b>	<b>1821,7</b>