

Утверждаю:

Региональный руководитель ООО «КСП»

Н.В. Щеголькова

« 17 » 03 2025 г.

Согласовано:

Заведующий муниципального образовательного учреждения

«Детский сад № 53 Центрального района г. Волгограда»

« 17 » 03 2025 г.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Приложение 1
к Дополнительному соглашению
к Договору на оказание услуг по организации питания

Желаю	Согласовано
Исполнитель	Заказчик

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

1 Вариант

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОМОЛОЖИЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ БРОД С МАСЛОМ	180					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	30/10					Сборник рецептов или ТТК
	420	9,7	14,4	45,8	374,7	
2 Завтрак						
АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
	200	1	0,2	19,6	83,4	
Обед						
ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ПЕЧЕНАТЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	50					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
630	26,1	21,7	79,5	624,4		
Полдник						
КА ВАШЕЛАЯ БЪ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	250	4,2	3,9	57,3	281,3	
Ужин						
ИЛИ С СОУСОМ (говядина) КАРТОФЕЛЬНОЕ САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ ПШЕНИЧНЫЙ	70/30					Сборник рецептов или ТТК
	130					Сборник рецептов или ТТК
	190/10					Сборник рецептов или ТТК
	50					Сборник рецептов или ТТК
480	16,9	16,6	64,4	487,5		
2 Ужин						
ОМОЛОЖИЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
		63,0	61,2	273,6	1 943,8	

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		
Завтрак						
ЖЕЛТКАЯ (ТЕРКУТЕСОВАЯ) САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ ПЮРИЯМИ I за прием пищи:	180/5					Сборник рецептов или ТТК
	190/10					Сборник рецептов или ТТК
	10					Сборник рецептов или ТТК
	25					Сборник рецептов или ТТК
	400	12,1	9,2	51,2	337,0	
2 Завтрак						
АССОРТИМЕНТЕ РЫ СВЕЖИЕ за прием пищи:	200					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	400	1,8	1,0	38,6	174,6	
Обед						
I ИЗ СВЕЖИХ ПАРТОВЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ТОРОХ) НА БУЛЬОНЕ ИЗ ПТИЦЫ ОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ПЕКЛЕВАНЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ за прием пищи:	60					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	30					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
	620	38,0	39,1	86,6	857,2	
Полдник						
КА ВЕСНУШКА РЫ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ за прием пищи:	50					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	250	4,1	3,0	58,0	274,9	
Ужин						
Е ИЗ РЫБЫ ФОРЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ ЛИМОНОМ ПШЕНИЧНЫЙ за прием пищи:	70					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
	40					Сборник рецептов или ТТК
	457	18,0	10,9	57,0	407,3	
2 Ужин						
МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ за прием пищи: за день:	180					Сборник рецептов или ТТК
	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
		79,1	67,6	298,4	2 143,5	

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

3 Вариант

Присм пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Жидкая (манная)	180					Сборник рецептов или ТТК
	190/10					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
	1					Сборник рецептов или ТТК
200	445	14,4	9,8	51,8	351,7	Сборник рецептов или ТТК
2 Завтрак						
Ассортименте:	200					Сборник рецептов или ТТК
	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед						
Щи по сезону	50					Сборник рецептов или ТТК
	180/10					Сборник рецептов или ТТК
	130					Сборник рецептов или ТТК
	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
	40					Сборник рецептов или ТТК
200	647	16,4	12,5	72,1	487,1	Сборник рецептов или ТТК
Полдник						
Итерские изделия	50					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	250	6,8	7,4	52,8	305,8	
Ужин						
Из моркови или свеклы (свекла)	60					Сборник рецептов или ТТК
	70/30					Сборник рецептов или ТТК
	130					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	60					Сборник рецептов или ТТК
	530	24,5	23,6	101,0	737,1	
2 Ужин						
Молочный продукт	180					Сборник рецептов или ТТК
	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
		68,2	57,9	304,3	2 057,6	

**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		
Завтрак						
ОЛОЩЕЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ЛИМОНОМ	180					Сборник рецептов или ТПК
	180/107					Сборник рецептов или ТПК
	40/5/15					Сборник рецептов или ТПК
	200					Сборник рецептов или ТПК
а прием пищи:	637	12,7	13,7	63,6	440,5	
2 Завтрак						
АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТПК
а прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед						
И ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТПК
АРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТПК
ЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ТПК
ЮННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130					Сборник рецептов или ТПК
УТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТПК
БЕКЛЕВАТЫЙ	40					Сборник рецептов или ТПК
ШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТПК
а прием пищи:	730	24,7	21,2	99,3	701,6	
Полдник						
КА ВЕСНУШКА	50					Сборник рецептов или ТПК
Б ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200					Сборник рецептов или ТПК
а прием пищи:	250	4,1	3,0	58,0	274,9	
Ужин						
ГА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70					Сборник рецептов или ТПК
САРТОФЕЛЬНОЕ	130					Сборник рецептов или ТПК
ЛИМОНОМ	180/107					Сборник рецептов или ТПК
	45					Сборник рецептов или ТПК
а прием пищи:	442	17,8	16,8	63,1	481,9	
2 Ужин						
МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТПК
а прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
а прием пищи:		65,4	59,3	310,6	2 074,8	

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		
Завтрак						
ЖИДКАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ) ИЛИ НАПИТОК С МОЛОКОМ ХЛЕБ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ за прием пищи:	180					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	30/5/20					Сборник рецептов или ТТК
	435	13,2	11,6	73,5	457,4	
2 Завтрак						
АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед						
Г ИЗ БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТЫ АРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ПИЦЦЫ ТЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ ПЕКАВАНШЬИ ПШЕНИЧНЫЙ за прием пищи:	50					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	50					Сборник рецептов или ТТК
20					Сборник рецептов или ТТК	
630	36,9	36,2	99,8	879,0		Сборник рецептов или ТТК
Полдник						
ИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ О С МОЛОКОМ за прием пищи:	50					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	250	7,7	8,2	53,7	321,1	
Ужин						
КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ ЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ХЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ ТОК ИЗ ПЛОДОВ ПИТОВИКА ПШЕНИЧНЫЙ за прием пищи:	50					Сборник рецептов или ТТК
	70					Сборник рецептов или ТТК
	130					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	40					Сборник рецептов или ТТК
470	16,7	15,4	69,5	506,6		Сборник рецептов или ТТК
2 Ужин						
МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
за день:		80,6	76,0	323,1	2 340,0	

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

6 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Таблицы учета документации
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЛИМОННОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
1	30					Сборник рецептов или ТТК
ЮРДИЯМИ)	10					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	417	12,1	8,1	56,8	348,0	
2 Завтрак						
ПЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
И ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ЭДЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50					Сборник рецептов или ТТК
ОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ТЕКЛЕВАННЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	720	23,4	16,0	90,6	612,4	
Полдник						
КА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	250	4,2	3,9	38,7	206,7	
Ужин						
КАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ТЮ	150/60					Сборник рецептов или ТТК
ЛИМОННОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
ПШЕНИЧНЫЙ	45					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	452	22,8	19,0	72,3	558,7	
2 Ужин						
МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
в день:		68,4	52,2	284,4	1 909,5	

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

7 Вариант

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОБЕДНОЕ (свиное, ошеек, дрочина и т.д.) САХАРОМ, ВАРИТЕЛЬ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	50					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	100/10					Сборник рецептов или ТТК
	30					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	430	18,7	24,3	32,0	426,9	
2 Завтрак						
АССОРТИМЕНТ	200					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед						
ДИ ПО СЕЗОНУ АРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ РОШЕК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫО (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ЮТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ПЕКАРИШНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
	180/25					Сборник рецептов или ТТК
	150/30					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	40					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	655	25,1	15,8	88,4	606,2	
Полдник						
ИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ТОК ИЗ ПЛОДОВ ПИПОВНИКА	50					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	250	4,5	5,2	57,3	306,6	
Ужин						
ЛИ С СОУСОМ (говядина) КАРТОФЕЛЬНОЕ МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ ПШЕНИЧНЫЙ	70/30					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	30					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	480	18,7	19,7	62,9	517,0	
2 Ужин						
ОМОЛОЖНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
за день:		73,1	69,6	264,2	2 032,6	

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

8 Вариант

Прием пищи, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ЛЕМОНОМ	180					Сборник рецептов или ТПК
	180/10/7					Сборник рецептов или ТПК
	30					Сборник рецептов или ТПК
	10					Сборник рецептов или ТПК
ОРИЗИИИИ	417	12,1	8,1	56,8	348,0	
и прием пищи:	2 Завтрак					
Ы СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТПК
	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
И ПО СЕЗОНУ МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ДЫ ЛЕНИВЫЕ ИТ ИЗ СУПЕЛЬЯХ ФРУКТОВ ЕКЛЕВАННЫЙ ШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТПК
	180					Сборник рецептов или ТПК
	140/50					Сборник рецептов или ТПК
	200					Сборник рецептов или ТПК
	50					Сборник рецептов или ТПК
	50					Сборник рецептов или ТПК
и прием пищи:	720	23,4	16,0	90,6	612,4	
Полдник						
КА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТПК
	150/10					Сборник рецептов или ТПК
	250	4,2	3,9	38,7	206,7	
и прием пищи:	Ужин					
ШКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С БЮ	150/60					Сборник рецептов или ТПК
	180/10/7					Сборник рецептов или ТПК
	45					Сборник рецептов или ТПК
	452	22,8	19,0	72,3	558,7	
и прием пищи:	2 Ужин					
МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТПК
	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
		68,4	52,2	284,4	1 909,5	
в день:						

**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		
Завтрак						
Жидкая (пшеничная)	180					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	30					Сборник рецептов или ТТК
	10					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	400	17,9	12,5	59,4	422,7	
2 Завтрак						
АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед						
Г И З СЫРКИ	50					Сборник рецептов или ТТК
	180/10					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	50					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	640	26,9	19,9	86,8	634,7	
Полдник						
КА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
	190/10					Сборник рецептов или ТТК
	250	4,2	3,9	38,7	206,7	
Ужин						
КАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/60					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	40					Сборник рецептов или ТТК
	450	31,9	21,8	70,3	632,5	
2 Ужин						
МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
день:		87,0	62,7	281,8	2 072,5	

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

10 Вариант

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ ДЕ БЛЮДО (айш вареное, омлет, жареная и т.д.) МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ 4	50					Сборник рецептов или ТПК
	150					Сборник рецептов или ТПК
	200					Сборник рецептов или ТПК
	30					Сборник рецептов или ТПК
	430	21,6	26,8	37,8	484,8	
2 Завтрак						
АССОРТИМЕНТЕ за прием пищи:	200					Сборник рецептов или ТПК
	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед						
И ПО СЕЗОНУ МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ А, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ ПЕКТЕВАННЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ за прием пищи:	50					Сборник рецептов или ТПК
	180					Сборник рецептов или ТПК
	150					Сборник рецептов или ТПК
	200					Сборник рецептов или ТПК
	40					Сборник рецептов или ТПК
	50					Сборник рецептов или ТПК
670	23,9	16,4	88,4	599,9		
Подник						
АТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ДНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ за прием пищи:	50					Сборник рецептов или ТПК
	200					Сборник рецептов или ТПК
	250	6,9	7,3	54,2	311,6	
Ужин						
ЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ РАСЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ ПШЕНИЧНЫЙ за прием пищи:	70					Сборник рецептов или ТПК
	150					Сборник рецептов или ТПК
	190/10					Сборник рецептов или ТПК
	30					Сборник рецептов или ТПК
	450	22,1	21,0	72,8	579,3	
2 Ужин						
МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ за прием пищи: за день:	180					Сборник рецептов или ТПК
	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
		80,6	76,1	279,8	2 151,5	

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

11 Вариант

Прямые пища, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Омлетный с крупой (рисовой)	180					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	35/10					Сборник рецептов или ТТК
	405	9,9	14,1	48,1	382,2	
2. Завтрак						
Салат, фаршированные изюмом	110					Сборник рецептов или ТТК
	110	0,7	0,5	31,9	137,0	
Обед						
Булочка по сезону	50					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	150/30					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	50					Сборник рецептов или ТТК
	30					Сборник рецептов или ТТК
670	23,9	11,8	105,8	648,7		
Полдник						
Чай ванильный	50					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	250	4,2	3,9	57,3	281,3	
Ужин						
Свекольная или морковная (морковная)	50					Сборник рецептов или ТТК
	70/50					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
	35					Сборник рецептов или ТТК
	552	19,5	20,7	69,7	556,8	
2. Ужин						
Омлетный продукт	180					Сборник рецептов или ТТК
	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
на прием пищи:		63,3	55,4	319,8	2 098,5	
на день:						

**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		
Завтрак						
Жидкая (перкутесовая) Яблочный напиток с молоком Брод с джемом или повидлом	180					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	30/5/20					Сборник рецептов или ТТК
на прием пищи:	435	13,2	11,6	73,5	457,4	
2 Завтрак						
Ассортимент на прием пищи:	200					Сборник рецептов или ТТК
	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед						
Из белокочанной капусты Артисельный на бульоне Из птицы Пюре из повидла, джема, варенья Пеклеванный Пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	50					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
на прием пищи:	630	36,9	36,2	99,8	879,0	
Полдник						
Пирожные изделия с молоком на прием пищи:	50					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	250	7,7	8,2	53,7	321,1	
Ужин						
Капачковая консервированная тыты или биточки рыбные заливные Фарель отпарной с маслом сливочным Пюре из плодов шиповника	50					Сборник рецептов или ТТК
	70					Сборник рецептов или ТТК
	130					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
Пшеничный	40					Сборник рецептов или ТТК
на прием пищи:	470	16,7	15,4	69,5	506,6	
2 Ужин						
Молочный продукт на прием пищи:	180					Сборник рецептов или ТТК
	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
на день:		80,6	76,0	323,1	2 340,0	

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		
Завтрак						
Жидкая (пшеничная) молоком или сливками БРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	180					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	30/5/20					Сборник рецептов или ТТК
	415	13,3	10,2	77,1		457,7
2 Завтрак						
АССОРТИМЕНТЕ	200				83,4	Сборник рецептов или ТТК
на прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6		
Обед						
И ИЮ СЕЗОНУ МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ЛИ С СОУСОМ (говядина) СТА ТУШЕНАЯ ОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ ТЕКЛЕВАНИЙ ПШЕНИЧНЫЙ	50				636,7	Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	70/30					Сборник рецептов или ТТК
	130					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	50					Сборник рецептов или ТТК
	30					Сборник рецептов или ТТК
на прием пищи:	720	21,9	20,1	89,2		
Полдник						
КА ВЕСНУШКА ТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	50				259,0	Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	250	4,7	3,3	49,7		
Ужин						
Е ИЗ РЫБЫ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ ПШЕНИЧНЫЙ	70				447,1	Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	190/10					Сборник рецептов или ТТК
	30					Сборник рецептов или ТТК
на прием пищи:	450	18,1	10,7	67,7		
2 Ужин						
МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ на прием пищи:	180				92,5	Сборник рецептов или ТТК
	180	5,1	4,4	7,0		
	денг:	64,1	48,9	310,3		

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		
Завтрак						
КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОБЛОДО (ябло вареное, омытое, драчена и т.д.) САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	50					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	150/10					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	420	17,9	24,0	26,9	400,7	
2. Завтрак						
АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед						
И ПО СЕЗОНУ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ИЛИ ЛЕНИВЫЕ ОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ПЕЧЕНАТЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	140/50					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	40					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	660	20,0	17,4	71,0	533,3	
Подник						
КА ВАШЕЛЬНАЯ САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	50					Сборник рецептов или ТТК
	190/10					Сборник рецептов или ТТК
	250	4,2	3,9	38,7	206,7	
Ужин						
СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРОЖЕНАЯ) УДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) РОМНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ ТОК ИЗ ПЛОДОВ ПИЩЕВЫХ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
	70/30					Сборник рецептов или ТТК
	130					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	30					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	490	20,4	20,4	78,2	600,9	
2. Ужин						
МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
за прием пищи:		68,6	70,3	241,4	1 917,5	
в день:						

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

15 Вариант

Присем пиши, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ПОРЦИЯМИ)	180					Сборник рецептов или ТТК
	10					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	40					Сборник рецептов или ТТК
на присем пиши:	430	13,7	11,4	52,8	369,6	
2 Завтрак						
ТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
на присем пиши:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАШАЯ КРУПНОЙ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ПТИЦЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	50					Сборник рецептов или ТТК
ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
на присем пиши:	630	37,0	38,1	98,2	887,2	
Полдник						
КА ВЕСЛУШКА МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	50					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	250	7,0	5,5	45,2	258,2	
на присем пиши:						
Ужин						
ТЫ, БИТОЧКИ, ПИИДЕЛИ РУБЕЛЕННЫЕ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) ЛИМОНОМ	70					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	180/107					Сборник рецептов или ТТК
	35					Сборник рецептов или ТТК
ПШЕНИЧНЫЙ						
на присем пиши:	452	17,3	21,3	53,5	493,7	
2 Ужин						
МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
на присем пиши:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
а день:		80,9	81,5	275,7	2 192,4	

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

16 Вариант

Пример пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Техническая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Жидкая (пшеничная) Жидкий напиток с молоком Хлеб с джемом или повидлом 1	180					Сборник рецептов или ГПК
	200					Сборник рецептов или ГПК
	30/5/20					Сборник рецептов или ГПК
	20					Сборник рецептов или ГПК
	455	15,2	10,9	90,5	525,6	Сборник рецептов или ГПК
за прием пищи:						
2 Завтрак						
Пышечки	200					Сборник рецептов или ГПК
	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
за прием пищи:						
Обед						
Или по сезону 3 Свежий картофель с картофелем на бульоне 4. Тушеная в соусе с овощами от из сушеных фруктов Пеклевантний	50					Сборник рецептов или ГПК
	180					Сборник рецептов или ГПК
	150					Сборник рецептов или ГПК
	180					Сборник рецептов или ГПК
	40					Сборник рецептов или ГПК
за прием пищи:	600	19,4	17,7	53,8	455,6	
Полдник						
Жидкая (пшеничная) Хлеб с повидлом, джемом, вареньем	50					Сборник рецептов или ГПК
	200					Сборник рецептов или ГПК
	250	4,2	3,9	57,3	281,3	
за прием пищи:						
Ужин						
Е из рыбы Картофельное Сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом Пшеничный	70					Сборник рецептов или ГПК
	150					Сборник рецептов или ГПК
	190/10					Сборник рецептов или ГПК
	40					Сборник рецептов или ГПК
	460	18,1	11,4	54,4	400,6	Сборник рецептов или ГПК
за прием пищи:						
2 Ужин						
Омлетный продукт	180					Сборник рецептов или ГПК
	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
за прием пищи:						
за день:		62,8	49,1	282,0	1 846,8	

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

17 Вариант

Пример пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РЯСОВАЯ) МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ БРОД С СЫРОМ за прием пищи:	180					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	30/5/10					Сборник рецептов или ТТК
	405	9,8	16,2	57,0	425,4	
2 Завтрак						
АССОРТИМЕНТЕ за прием пищи:	200					Сборник рецептов или ТТК
	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед						
Г ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ УДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) РОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ ТЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ ЛЕКОЛЕЩАВНЫЙ за прием пищи:	50					Сборник рецептов или ТТК
	180/5					Сборник рецептов или ТТК
	70/30					Сборник рецептов или ТТК
	130					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	40					Сборник рецептов или ТТК
685	21,2	24,6	93,7	696,6		
Полдник						
АТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ за прием пищи:	50					Сборник рецептов или ТТК
	190/10					Сборник рецептов или ТТК
	250	3,9	4,9	47,0	247,9	
Ужин						
АНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ЛИМОННОМ за прием пищи:	150/60					Сборник рецептов или ТТК
	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
	45					Сборник рецептов или ТТК
	452	31,7	22,6	63,2	599,3	
2 Ужин						
МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ за прием пищи: за день:	180					Сборник рецептов или ТТК
	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
		72,7	72,9	287,5	2 145,1	

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		
Завтрак						
ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ) САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ Орджиями	180/5					Сборник рецептов или ТТК
	190/10					Сборник рецептов или ТТК
	10					Сборник рецептов или ТТК
	25					Сборник рецептов или ТТК
в прием пищи:	400	12,1	9,2	51,2	337,0	
2 Запирок						
АССОРТИМЕНТЕ Ы СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	400	1,8	1,0	38,6	174,6	
Обед						
ИЗ СВЕКЛЫ АРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ ИЗ ПТИЦЫ УТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ДЕЖЛЕВАНИЙ ШЕНИЧНЫЙ	60					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	30					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
в прием пищи:	620	38,0	39,1	86,6	857,2	
Полдник						
КА ВЕСЛУПКА Ь ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	250	4,1	3,0	58,0	274,9	
Ужин						
ЛИ С СОУСОМ (главнина) ЯВОШНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344 ДЕМОНОМ ШЕНИЧНЫЙ	70/30					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
в прием пищи:	467	14,8	18,4	45,6	427,6	
2 Ужин						
ОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ в прием пищи:	180					Сборник рецептов или ТТК
	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
в день:		75,9	75,1	287,0	2 163,8	

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

19 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г				
		Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак						
КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОБЕДНОЕ (вареное, ошпаренное и т.д.) МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	50					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	30					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	430	21,6	26,8	37,8	484,8	
2 Завтрак						
АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед						
И ПО СЕЗОНУ МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ПА БУЛЬОНЕ А, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ОТ ИЗ СУПЕНЫХ ФРУКТОВ ПЕЧЕНАТЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	40					Сборник рецептов или ТТК
	50					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	670	23,9	16,4	88,4	599,9	
Полдник						
ИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	50					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	250	6,9	7,3	54,2	311,6	
за прием пищи:						
Ужин						
ЕТЫ, БИТОЧКИ, ПШЕНИЦЫ РУБЕЦЫ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ ПШЕНИЧНЫЙ	70					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	190/10					Сборник рецептов или ТТК
	30					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	450	22,1	21,0	72,8	579,3	
2 Ужин						
МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
за день:		80,6	76,1	279,8	2 151,5	

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

20 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Жидкая (шпешичная) Чайный напиток с молоком	180					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	50					Сборник рецептов или ТТК
	430	15,2	8,1	78,5	447,5	
2 Завтрак						
Чай свежий на прием пищи:	200					Сборник рецептов или ТТК
	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
Капачковая консервированная с капустой и картофелем на бульоне Чай, биточки, шницели рубленые Ронные изделия отварные с маслом Чай из повидла, джема, варенья Пеклеваный шпешичный	50					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	70					Сборник рецептов или ТТК
	130					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	40					Сборник рецептов или ТТК
	30					Сборник рецептов или ТТК
на прием пищи:	680	24,5	28,4	112,6	816,1	
Полдник						
Атерские изделия Молоком или сливками на прием пищи:	50					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	250	6,8	7,4	52,8	305,8	
Ужин						
И по сезону Адельки вкусняшка с соусом сметанным с томатом Сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом шпешичный	50					Сборник рецептов или ТТК
	140/50					Сборник рецептов или ТТК
	190/10					Сборник рецептов или ТТК
	30					Сборник рецептов или ТТК
на прием пищи:	470	15,2	14,0	49,6	407,5	
2 Ужин						
Молочный продукт на прием пищи:	180					Сборник рецептов или ТТК
	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
на день:		67,6	63,1	319,5	2 160,6	
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
Итого		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	
Итого за период		1 450,9	1 303,2	5 800,7	41 627,9	
Среднее значение за период		72,5	65,2	291,5	2 081,4	