

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 раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Приложение 1

к Дополнительному соглашению
к Контракту на оказание услуг по организации питания

Согласовано	
Заказчик	

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

1 Вариант

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (РИСОВОЙ) МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ МЯСО С МАСЛОМ за прием пищи:	160					Оборник рецептур или ГТК
	150					Оборник рецептур или ГТК
	40					Оборник рецептур или ГТК
	350	9,4	7,7	45,4	299	
2 Завтрак						
АССОРТИМЕНТЕ за прием пищи:	180					Оборник рецептур или ГТК
	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ПЕЧЕНАТЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ за прием пищи:	30					Оборник рецептур или ГТК
	150					Оборник рецептур или ГТК
	150					Оборник рецептур или ГТК
	150					Оборник рецептур или ГТК
	20					Оборник рецептур или ГТК
	20					Оборник рецептур или ГТК
	520	23,5	21,6	59,8	530,5	
Учтотвенный подлинник						
ЕЛИ С СОУСОМ (говядина) КАРТОФЕЛЬНОЕ САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ ПШЕНИЧНЫЙ ЧКА ВАНИЛЬНАЯ за прием пищи: за день:	50/50					Оборник рецептур или ГТК
	110					Оборник рецептур или ГТК
	180/10					Оборник рецептур или ГТК
	15					Оборник рецептур или ГТК
	50					Оборник рецептур или ГТК
	445	14,2	15,1	77,0	491,0	
	48,0	44,6	199,9	1 395,6		

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования**

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
А ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ) С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ Н	150					Сборник рецептов или ТПК
	180/10					Сборник рецептов или ТПК
	40					Сборник рецептов или ТПК
	за прием пищи:	380	9,5	5,8	53,8	303,4
2 Завтрак						
АССОРТИМЕНТ ТЫ СВЕЖИЕ	180					Сборник рецептов или ТПК
	200					Сборник рецептов или ТПК
	за прием пищи:	380	1,7	1,0	36,7	166,3
Обед						
Т ИЗ СВЕКЛЫ КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ПТИЦЫ ЮТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ПЕКЛЕВАПЫЙ	50					Сборник рецептов или ТПК
	150					Сборник рецептов или ТПК
	130					Сборник рецептов или ТПК
	150					Сборник рецептов или ТПК
	20				Сборник рецептов или ТПК	
за прием пищи:	480	14,8	20,4	76,6	509,8	
Учтотенный полдник						
Е ИЗ РЫБЫ ОБЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ ЛИМОНОМ ПШЕНИЧНЫЙ ИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептов или ТПК
	120					Сборник рецептов или ТПК
	180/10/7					Сборник рецептов или ТПК
	50					Сборник рецептов или ТПК
	20				Сборник рецептов или ТПК	
за прием пищи:	437	14,4	13,8	71,1	434,9	
за день:		40,4	41,0	238,2	1 414,4	

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования
3 Вариант

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ЛОВИДЛОМ	180/10					Сборник рецептов или ТТК
1	20					Сборник рецептов или ТТК
ОБЪЕД (ябло вареное, смет, драчена и т.д.)	1					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	405	13,2	9	47,2	323,4	
2 Завтрак						
АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
И ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептов или ТТК
С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10					Сборник рецептов или ТТК
КАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕЬЮ (печень)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЛИМОНОМ	150/73,5					Сборник рецептов или ТТК
ДЕКЛЕВАШЬЕЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
ШЕПЧИЦЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	540	14,6	12,1	58,5	426,7	
Узюженный полдник						
ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	40					Сборник рецептов или ТТК
ТЫ, БИТОЧКИ, ШПИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	50/30					Сборник рецептов или ТТК
РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПЕЧЕНЬ)	110					Сборник рецептов или ТТК
ОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ШПИЦЕЛИЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	440	15,3	17,8	82,6	547,76	
в день:		44	39,1	206	1402	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования**

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (ПРЕЧЕШОЙ) С ЛИМОНОМ	150					Сборник рецептов или ТТК	
	150/7/3,5					Сборник рецептов или ТТК	
	50					Сборник рецептов или ТТК	
	5					Сборник рецептов или ТТК	
	200					Сборник рецептов или ТТК	
за прием пищи:	565	10,3	7,9	64,2	375,4	Сборник рецептов или ТТК	
2 Завтрак							
3 АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК	
	180	0,9	0,2	17,7	75,1	Сборник рецептов или ТТК	
Обед							
ДИ ПО СЕЗОНУ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ЕДИ С СОУСОМ (говядина) ДРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ ЮТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ПЕКЛЕВАЛЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК	
	150					Сборник рецептов или ТТК	
	50/30					Сборник рецептов или ТТК	
	110					Сборник рецептов или ТТК	
	150					Сборник рецептов или ТТК	
	20					Сборник рецептов или ТТК	
	20					Сборник рецептов или ТТК	
	за прием пищи:	560	16,1	14,4	84,1	521,6	Сборник рецептов или ТТК
	Уплотненный полдник						
	ЕТА РУБЛЕНЦАЯ ИЗ ПТИЦЫ КАРТОФЕЛЬНОЕ САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ ПШЕНИЧНЫЙ ИКА ВЕСЛУШКА	50					Сборник рецептов или ТТК
110						Сборник рецептов или ТТК	
180/10						Сборник рецептов или ТТК	
20						Сборник рецептов или ТТК	
50						Сборник рецептов или ТТК	
за прием пищи:	420	14	14,4	72,8	460,8	Сборник рецептов или ТТК	
за день:		41,3	36,9	238,8	1432,9		

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

5 Вариант

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
1. ЖИДКАЯ (геркулесовая)	150					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	30/5/20					Сборник рецептов или ТТК
	355	11	10,1	62,2	387,2	
2. Завтрак						
3. АССОРТИМЕНТО	180					Сборник рецептов или ТТК
	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
4. Т. ИЗ СВЕКЛЫ КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ПТИЦЫ 5. Т. ИЗ ПОЗИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ ПЕКАЛЕВАШПЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	130					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
	40					Сборник рецептов или ТТК
	520	17,9	20,5	100,4	617,5	
	за прием пищи:					
Уплотненный полдник						
КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАШАЯ 6. Т. БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 7. ОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 8. ПЛОДОВЫЙ НАПИТОК ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
	50					Сборник рецептов или ТТК
	120					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	30					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	410	10,8	12,2	59,3	377,8	
за день:		40,6	43	239,6	1457,6	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования**

6 Вариант

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
АЖИДКАЯ (МАННАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
С ЛИМОНОМ	150/73,5					Сборник рецептов или ТТК
П	50					Сборник рецептов или ТТК
ПОРЦИЯМИ)	5					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	365	11,2	6,4	59,5	340,7	
2 Завтрак						
ТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
И ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептов или ТТК
С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
БЫДЫ ЛЕЩИВЫЕ	120/15					Сборник рецептов или ТТК
ЮТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ПЕЧЕНАВАННЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ПШЕНИЧНЫЙ	25					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	540	15,3	12,9	69,2	463	
Уплотненный полдник						
КАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ЛЫО	130/40					Сборник рецептов или ТТК
С ЛИМОНОМ	150/73,5					Сборник рецептов или ТТК
ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
ЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	400	16	22,3	89,5	586,6	
за день:		43,3	42,4	237,2	1 481,5	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования**

7 Вариант

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОБЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драгса и т.д.) С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ Н ПЮРЦИЯМИ)	130					Сборник рецептов или ТТК
	180/10					Сборник рецептов или ТТК
	30					Сборник рецептов или ТТК
	5					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	355	11,7	10,8	31,7	316	
2 Завтрак						
З АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
И ПО СЕЗОНУ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ РОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ЮТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ПЕЧЕВАННЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
	150/15					Сборник рецептов или ТТК
	130/20					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	35					Сборник рецептов или ТТК
	30					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	560	22,1	12	86,8	563,4	
Употребляемый напиток						
ЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬНОЕ	130					Сборник рецептов или ТТК
МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180					Сборник рецептов или ТТК
ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	430	15,1	14,3	67,7	450,1	
за день:		49,8	37,3	203,9	1404,6	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 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						
ХАЖИДКАЯ (МАННАЯ)	150					Сборник рецептур или ТТК
	150/7/3,5					Сборник рецептур или ТТК
	50					Сборник рецептур или ТТК
	5					Сборник рецептур или ТТК
за прием пищи:	365	11,2	6,4	59,5	340,7	
2 Завтрак						
ТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
ИЛИ ПО СЕЗОНУ МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ БЫДЫ ЛЕНИВЫЕ ПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ПЕКЛЕВАННЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептур или ТТК
	150					Сборник рецептур или ТТК
	120/15					Сборник рецептур или ТТК
	150					Сборник рецептур или ТТК
	50					Сборник рецептур или ТТК
	25					Сборник рецептур или ТТК
за прием пищи:	540	15,3	12,9	69,2	463	
Уплотненный полдник						
ХАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ЛБЮ	130/40					Сборник рецептур или ТТК
	150/7/3,5					Сборник рецептур или ТТК
	20					Сборник рецептур или ТТК
	50					Сборник рецептур или ТТК
за прием пищи:	400	16	22,3	89,5	586,6	
за день:		43,3	42,4	237,2	1 481,5	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования**

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
АЖИДКАЯ (ШПЕНИЧНАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЖО КИПЯЧЕНОЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
И	50					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	350	15,1	8,7	61,8	384,7	
2 Завтрак						
А АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
Т ИЗ СВЕКЛЫ	30					Сборник рецептов или ТТК
С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10					Сборник рецептов или ТТК
КАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	130/5					Сборник рецептов или ТТК
ЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					Сборник рецептов или ТТК
ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	515	13,5	19,5	62,3	468,9	
Уплотненный полдник						
КАНКА ИЗ ТВОРОГА С ОВОСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	130/50					Сборник рецептов или ТТК
ОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
И	40					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	400	24,3	17,9	57,1	562,9	
за день:		53,8	46,3	198,9	1491,6	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования**

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОБЕ БЛОДО (ябло вареное, смет. драчена и т.д.) МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Н	30					Сборник рецептов или ТТК
	130					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	40					Сборник рецептов или ТТК
	350	14,3	14,6	40,6	397	
2 Завтрак						
ЗАСОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
ЦИ ПО СЕЗОНУ МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ А, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ЮТ ИЗ СУПЕННЫХ ФРУКТОВ ПЕКЛЕВАННЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	40					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	540	21	15,9	66,2	494,6	
Уплотненный полдник						
ЕТЫ, БИТОЧКИ, ПИНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ А РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПРЕЧНЕВАЯ) САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДИОМ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
	120					Сборник рецептов или ТТК
	180/10					Сборник рецептов или ТТК
	40					Сборник рецептов или ТТК
	400	15,8	13,18	73,7	482,06	
за прием пищи:		52	43,88	198,2	1448,76	
за день:						

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования**

11 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
ПОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (РИСОВОЙ) ЯБЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТОРТИЯМИ 4 за прием пищи:	150					Сборник рецептов или ТТК			
	150					Сборник рецептов или ТТК			
	5					Сборник рецептов или ТТК			
	4,5					Сборник рецептов или ТТК			
	350					10,4	8,5	46,8	307,7
2 Завтрак									
СЯ, ФАРИШЕВАННЫЕ ИЗЮМОМ за прием пищи:	110					Сборник рецептов или ТТК			
	110						0,7	0,5	31,9
Обед									
ДИ ПО СЕЗОНУ АРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ РОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕЬЮ (говядина) ОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ПЕКЛЕВАННЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ за прием пищи:	30					Сборник рецептов или ТТК			
	150					Сборник рецептов или ТТК			
	150					Сборник рецептов или ТТК			
	150					Сборник рецептов или ТТК			
	20					Сборник рецептов или ТТК			
	20					Сборник рецептов или ТТК			
	520					20,1	10,3	79,5	511,2
Уплотненный полдник									
СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) ЭТА РУБЕЩАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ КАРТОФЕЛЬНОЕ ЛИМОНОМ ПШЕНИЧНЫЙ КА ВАПИЛЬНАЯ за прием пищи: за день:	30					Сборник рецептов или ТТК			
	50/50					Сборник рецептов или ТТК			
	110					Сборник рецептов или ТТК			
	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК			
	20					Сборник рецептов или ТТК			
	50					Сборник рецептов или ТТК			
	487					15	18	76,4	517,1
					46,2	37,3	234,6	1 473,0	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования**

12 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Жидкая (геркулесовая)	150					Сборник рецептов или ТТК
Яичный напиток с молоком	150					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб с джемом или повидлом	30/5/20					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	355	11	10,1	62,2	387,2	
2 Завтрак						
Ассортимент:	180					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
Грибы из свеклы	30					Сборник рецептов или ТТК
Артишоки с бульоном	150					Сборник рецептов или ТТК
Из птицы	130					Сборник рецептов или ТТК
Пюре из картофеля, джема, варенья	150					Сборник рецептов или ТТК
Печенье	20					Сборник рецептов или ТТК
Пшеничный	40					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	520	17,9	20,5	100,4	617,5	
Уплотненный полдник						
Каша из кукурузы	30					Сборник рецептов или ТТК
Ягоды, фрукты, овощи	50					Сборник рецептов или ТТК
Фрукты, овощи с маслом сливочным	120					Сборник рецептов или ТТК
Творог из творога с маслом сливочным	180					Сборник рецептов или ТТК
Пшеничный	30					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	410	10,8	12,2	59,3	377,8	
за день:		40,6	43	239,6	1457,6	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования**

13 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
1. ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) 2. МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Н за прием пищи:	150					Сборник рецептов или ТТК
	160					Сборник рецептов или ТТК
	50					Сборник рецептов или ТТК
	360	13,6	7,4	63,8	387,4	
2. Завтрак						
1. АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
1. ПО СЕЗОНУ 2. МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ 3. ЕЛИ С СОУСОМ (говядина) 4. СТА. ТУШЕНАЯ 5. ПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ 6. ПЕКЛЕВАНЫЙ 7. ПШЕНИЧНЫЙ за прием пищи:	30					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	50/30					Сборник рецептов или ТТК
	120					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	40					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
	590	15,9	14,7	77,6	494,7	
Уп. ютневый подник						
1. ИЗ РЫБЫ 2. РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) 3. САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 4. ПШЕНИЧНЫЙ 5. ЧКА ВЕСЛУШКА за прием пищи: за день:	50					Сборник рецептов или ТТК
	120					Сборник рецептов или ТТК
	180/10					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
	50					Сборник рецептов или ТТК
	430	15,2	14,4	83	490,1	
	45,6	36,7	242,1	1447,3		

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования**

14 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ ДЕ БЛЮДО (ябло вареное, омлет, жареная и т.д.) * САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 1	30					Сборник рецептов или ТТК
	130					Сборник рецептов или ТТК
	180/10					Сборник рецептов или ТТК
	40					Сборник рецептов или ТТК
	390	11,8	12,3	39,2	360,2	
2 Завтрак						
АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
И ПО СЕЗОНУ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ЯБЫ ЛЕНИВЫЕ ОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТЕКЛЕВАНИЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	120/15					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
	505	12,3	13,8	54,7	402,3	
Уполотенный полдник						
УДЕЛЬСКИ В СОУСЕ (говядина) РОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ ГОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ПШЕНИЧНЫЙ КА ВАНИЛЬНАЯ	50/30					Сборник рецептов или ТТК
	110					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	30					Сборник рецептов или ТТК
	50					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	450	19,4	18,6	104	646,9	
за день:		44,4	44,9	215,6	1 484,5	

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

15 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (ПРЕЧНЕВОЙ) ЙОГУРТ НАЛИТОК С МОЛОКОМ Н ПОРЦИЯМИ) за прием пищи:	150					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	45					Сборник рецептов или ТТК
	5					Сборник рецептов или ТТК
	350	11,3	8,7	47	313,4	
2 Завтрак						
ТЫ СВЕЖИЕ за прием пищи:	200					Сборник рецептов или ТТК
	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ С КРУТОЙ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ПТИЦЫ ЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ ПЕКЛЕВАННЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ за прием пищи:	30					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	130					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
500	16,2	20,7	88,2	563,4		
Уплотненный полдник						
ЕТЫ, БИТОЧКИ, ШПИГЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) С ЛИМОНОМ ПШЕНИЧНЫЙ ЧКА ВЕСНУШКА за прием пищи:	50					Сборник рецептов или ТТК
	110					Сборник рецептов или ТТК
	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
	50					Сборник рецептов или ТТК
	427	14	15,9	75,2	491,26	
за день:		42,3	46,1	229,4	1 459,26	

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

16 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
А. ЖИДКАЯ (ШПЕНИЧНАЯ) ЙНЬИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ВЕРДО С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ И	150					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	30/5/20					Сборник рецептов или ТТК
	40					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	395	14,6	10,2	88,5	507,9	
2 Завтрак						
ТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
ДИ ПО СЕЗОНУ З СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ А. ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ПЕКУВАННЫЙ ШПЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	520	19,1	16,9	50,9	436,4	
Употребленный полдник						
Е ИЗ РЫБЫ КАРТОФЕЛЬНОЕ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ ШПЕНИЧНЫЙ ЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
	110					Сборник рецептов или ТТК
	180/10					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
	50					Сборник рецептов или ТТК
	420	14,5	15,5	66,1	430,3	
за прием пищи:		49,0	43,4	224,5	1 465,8	
за день:						

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования**

17 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
А ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
	5					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	355	7,7	10,4	48	321,2	
2. Завтрак						
3 АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
за прием пищи:						
Обед						
Т ИЗ СВЕКЛЫ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ АДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) РОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	30					Сборник рецептов или ТТК
	150/5					Сборник рецептов или ТТК
	50/30					Сборник рецептов или ТТК
	110					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	545	15,4	19,3	79,4	530,2	
Успокоительный полдник						
КАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	130/50					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	40					Сборник рецептов или ТТК
	400	24,4	18,8	55	563,1	
за прием пищи:		48,4	48,7	200,1	1 489,6	
за день:						

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 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						
1. ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ) С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ЛЮБИДЛОМ ИЛИ	150					Сборник рецептов или ТТК
	180/10					Сборник рецептов или ТТК
	40					Сборник рецептов или ТТК
	380	9,5	5,8	53,8	303,4	
2. Завтрак						
3. АССОРТИМЕНТЕ ТЫ СВЕЖИЕ за прием пищи:	180					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	380	1,7	1,0	36,7	166,3	
Обед						
4. Т. ИЗ СВЕКЛЫ САРТОФЕЛЫШЬ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ ИЗ ПТИЦЫ ЮТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ПЕКОЛЕВАННЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ за прием пищи:	30					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	130					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	40					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
	520	17,6	20,7	94,8	596,6	
Уютный полдник						
5. ЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТА) С ЛИМОНОМ ПШЕНИЧНЫЙ за прием пищи: за день:	50/30					Сборник рецептов или ТТК
	110					Сборник рецептов или ТТК
	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
	25					Сборник рецептов или ТТК
	412	10,7	12,3	48,5	342,5	
		39,5	39,8	233,8	1 408,8	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования**

19 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОЕ БЛЮДО (ябло вареное, омлет, драгиста и т.д.) С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ II	30					Сборник рецептов или ТТК
	130					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	40					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	350	14,3	14,6	40,6	397	
2 Завтрак						
РАССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
II ПО СЕЗОНУ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ А, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ЮТ ИЗ СУПЕНЫХ ФРУКТОВ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	40					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	520	19,5	15,8	56,5	448,6	
Учтотенный полдник						
ЕТЫ, БИТОЧКА, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ А РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ТРЕЧЕВАЯ) С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
	120					Сборник рецептов или ТТК
	180/10					Сборник рецептов или ТТК
	40					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	400	15,8	13,18	73,7	482,06	
за день:		50,5	43,78	188,5	1402,76	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования**

20 Вариант

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ЖИДКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Ч ПОРЦИЯМИ)	150					Сборник рецептов или ТТК
	160					Сборник рецептов или ТТК
	40					Сборник рецептов или ТТК
	5					Сборник рецептов или ТТК
за прием пищи:	355	13,6	8,1	61,9	373,7	
2 Завтрак						
ПШЕ СНЕЖИЕ за прием пищи:	200					Сборник рецептов или ТТК
	200					
Обед						
КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СУП, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ РУБЛЕННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СУП ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ ПЕКАРИВАННЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	50					Сборник рецептов или ТТК
	110					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
25	Сборник рецептов или ТТК					
за прием пищи:	535	15,8	19	92,9	593,96	
Углотенный напиток						
И ПО СЕЗОНУ АДЕЛКА "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ СМЕТАНЫМ САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ ПШЕНИЧНЫЙ ЯБЛОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	40					Сборник рецептов или ТТК
	100/30					Сборник рецептов или ТТК
	180/10					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
20	Сборник рецептов или ТТК					
за прием пищи:	400	12	11,8	51,2	375,7	
за день:		42,20	39,70	225,00	1 434,56	
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
Итого		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	
Итого за период		905,2	840,3	4 431,1	28 933,6	
Среднее значение за период		45,3	42,0	221,6	1 446,7	