

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 КРУПКОЙ (РИСОВОЙ)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>9,7</b>	<b>14,4</b>	<b>45,8</b>	<b>361,1</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>27,7</b>	<b>21,8</b>	<b>89,9</b>	<b>673,1</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>21,0</b>	<b>20,5</b>	<b>93,3</b>	<b>654,8</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>59,4</b>	<b>56,9</b>	<b>268,8</b>	<b>1 802,4</b>	

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

**2 Вариант**

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5					Сборник 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
<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 рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов 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 рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов 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>Уплотненный полдник</b>						
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
<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 часовой режим функционирования**

**3 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	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
<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 рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
БОРИЦ 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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>647</b>	<b>16,4</b>	<b>12,5</b>	<b>72,1</b>	<b>487,1</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	60					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	70/30					Сборник рецептов или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	130					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</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 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 КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>637</b>	<b>12,7</b>	<b>13,7</b>	<b>63,6</b>	<b>440,5</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
<b>Обед</b>						
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 ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>24,7</b>	<b>21,2</b>	<b>99,3</b>	<b>701,6</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	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	50					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>22,1</b>	<b>18,8</b>	<b>94,5</b>	<b>641,0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>60,5</b>	<b>53,9</b>	<b>277,0</b>	<b>1 866,5</b>	

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

**5 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180					Сборник рецептур или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>13,2</b>	<b>11,6</b>	<b>73,5</b>	<b>457,4</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50					Сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
<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>Уплотненный полдник</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70					Сборник рецептур или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130					Сборник рецептур или ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>16,7</b>	<b>15,4</b>	<b>69,5</b>	<b>506,6</b>	
<b>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 часовой режим функционирования**

**6 Вариант**

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

**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		
<b>Завтрак</b>						
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, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	30					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>18,7</b>	<b>24,3</b>	<b>32,0</b>	<b>426,9</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
<b>Обед</b>						
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
<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>Уплотненный полдник</b>						
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
<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 часовой режим функционирования**

**8 Вариант**

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



**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		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	30					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептов 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 рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10					Сборник рецептов или ТТК
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>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 рецептов или ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	50					Сборник рецептов 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**

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 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
<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 рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
<b>Обед</b>						
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
<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>Уплотненный полдник</b>						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70					Сборник рецептов или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	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
<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	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)	180					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/10					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>9,9</b>	<b>14,1</b>	<b>48,1</b>	<b>382,2</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>110</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>31,9</b>	<b>137,0</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>23,9</b>	<b>11,8</b>	<b>105,8</b>	<b>648,7</b>	
<b>Уплотненный подник</b>						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	50					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	70/50					Сборник рецептов или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов 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 часовой режим функционирования**

**12 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	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
<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 рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	50					Сборник рецептов 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>Уплотненный полдник</b>						
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
<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 часовой режим функционирования**

**13 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180					Сборник 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
<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 рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>21,9</b>	<b>20,1</b>	<b>89,2</b>	<b>636,7</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</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	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
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, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	20					Сборник рецептов 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 рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
<b>Обед</b>						
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 ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов 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>Уплотненный полдник</b>						
ФРИКАДЕЛЬКИ 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
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</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 часовой режим функционирования**

**15 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180					Сборник 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
<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 рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	
<b>Обед</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП С КРУПОЙ 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>37,0</b>	<b>38,1</b>	<b>98,2</b>	<b>887,2</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</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>	



**Примерное 20-ти дневное меню  
для детей дошкольного возраста 3-7 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		
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>15,2</b>	<b>10,9</b>	<b>90,5</b>	<b>525,6</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
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
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>21,7</b>	<b>20,6</b>	<b>76,1</b>	<b>580,7</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
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
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>21,8</b>	<b>14,6</b>	<b>80,4</b>	<b>548,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>59,5</b>	<b>46,9</b>	<b>266,0</b>	<b>1 745,9</b>	

**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		
<b>Завтрак</b>						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/10					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>9,8</b>	<b>16,2</b>	<b>57,0</b>	<b>425,4</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/5					Сборник рецептов или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>685</b>	<b>21,2</b>	<b>24,6</b>	<b>93,7</b>	<b>696,6</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
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
<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	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
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
<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 рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов 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 рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов 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>Уплотненный полдник</b>						
ТЕФТЕЛИ 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
<b>Итого за прием пищи:</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 часовой режим функционирования**

19 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
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
<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 рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЦАМИ	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
<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>Уплотненный полдник</b>						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70					Сборник рецептов или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЦАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	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
<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**

**20 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	50					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>15,2</b>	<b>8,1</b>	<b>78,5</b>	<b>447,5</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	
<b>Обед</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70					Сборник рецептов или ТТК
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>24,5</b>	<b>28,4</b>	<b>112,6</b>	<b>816,1</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	140/50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>15,2</b>	<b>14,0</b>	<b>49,6</b>	<b>407,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>55,7</b>	<b>51,3</b>	<b>259,7</b>	<b>1 762,3</b>	

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
<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>