

Чурюмов  
а

Подписан: Чурюмова Наталья  
DN: C=RU, O=МОУ ДС 224,  
CN=Чурюмова Наталья,  
E=touds-224@mail.ru  
Основание: Я являюсь автором  
этого документа  
Местоположение: место

Наталья

подписания  
Дата: 2025.03.18 14:16:16+03'00'  
Foxit PDF Editor Версия: 11.2.1  
Региональный руководитель ООО «КСП»



Н.В.Щеголькова  
« 17 » 03 2025 г.

Согласовано:

Заведующий муниципального образовательного учреждения  
«Детский сад № 224 Центрального района г.Волгограда»  
« 17 » 03 2025 г.



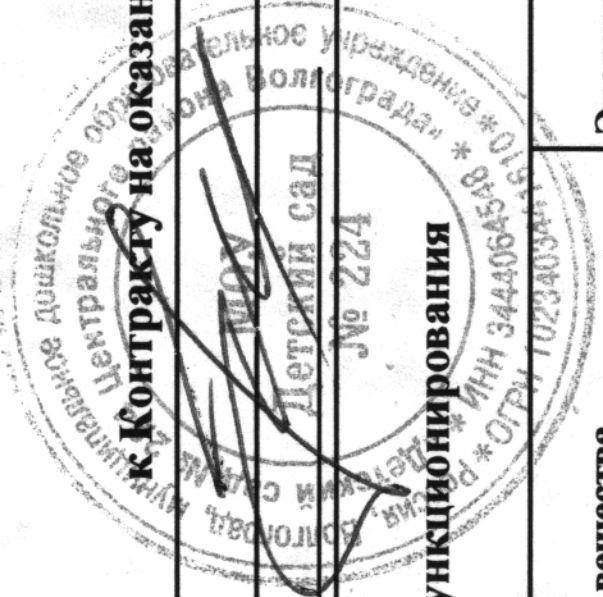
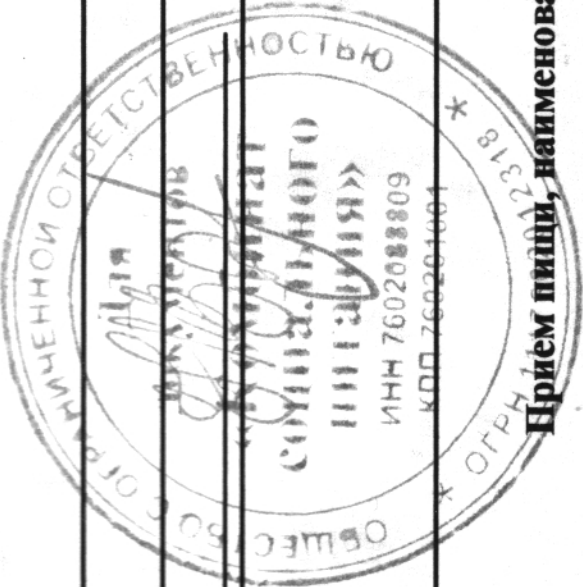
ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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



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

|                                                                                                           |              |                  |         |             |                               |                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
| Утверждаю                                                                                                 | Согласовано  |                  |         |             |                               |                              |
| Исполнитель                                                                                               | Заказчик     |                  |         |             |                               |                              |
| Примерное 20-ти дневное меню<br>для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования |              |                  |         |             |                               |                              |
| 1 Вариант                                                                                                 |              |                  |         |             |                               |                              |
| Приём пищи, наименование блюда                                                                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|                                                                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Завтрак                                                                                                   |              |                  |         |             |                               |                              |
| 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     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 420          | 9,7              | 14,4    | 45,8        | 374,7                         |                              |
| 2 Завтрак                                                                                                 |              |                  |         |             |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                        | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 200          | 1                | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |                              |
| Обед                                                                                                      |              |                  |         |             |                               |                              |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                                                                             | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ                                                                    | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                                                                                       | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                                                                                 | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                                                          | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                            | 20           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 630          | 26,1             | 21,7    | 79,5        | 624,4                         |                              |
| Полдник                                                                                                   |              |                  |         |             |                               |                              |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                                                                         | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                                                                         | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 250          | 4,2              | 3,9     | 57,3        | 281,3                         |                              |
| Ужин                                                                                                      |              |                  |         |             |                               |                              |
| 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     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 480          | 16,9             | 16,6    | 64,4        | 487,5                         |                              |
| 2 Ужин                                                                                                    |              |                  |         |             |                               |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                                                                                     | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          |                              |
| Всего за день:                                                                                            |              | 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                                          |              |                  |         |             |                               |                              |
| КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)                       | 180/5        |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10       |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                   | 10           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| БАТОН                                            | 25           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                             | 400          | 12,1             | 9,2     | 51,2        | 337,0                         |                              |
| 2 Завтрак                                        |              |                  |         |             |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                               | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                    | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                             | 400          | 1,8              | 1,0     | 38,6        | 174,6                         |                              |
| Обед                                             |              |                  |         |             |                               |                              |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                  | 60           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ   | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                    | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                          | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                 | 30           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 20           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                             | 620          | 38,0             | 39,1    | 86,6        | 857,2                         |                              |
| Полдник                                          |              |                  |         |             |                               |                              |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                                 | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                             | 250          | 4,1              | 3,0     | 58,0        | 274,9                         |                              |
| Ужин                                             |              |                  |         |             |                               |                              |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                    | 70           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ            | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                    | 180/10/7     |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 40           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                             | 457          | 18,0             | 10,9    | 57,0        | 407,3                         |                              |
| 2 Ужин                                           |              |                  |         |             |                               |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                            | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                             | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         |                               | 92,5                         |
| Всего за день:                                   |              | 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

| Прием пищи, наименование блюда                          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|---------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Завтрак                                                 |              |                  |         |             |                               |                              |
| КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)                                    | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| 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     |
| Итого за прием пищи:                                    | 445          | 14,4             | 9,8     | 51,8        | 351,7                         |                              |
| 2 Завтрак                                               |              |                  |         |             |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                                      | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                    | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |                              |
| Обед                                                    |              |                  |         |             |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                         | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ 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     |
| Итого за прием пищи:                                    | 647          | 16,4             | 12,5    | 72,1        | 487,1                         |                              |
| Полдник                                                 |              |                  |         |             |                               |                              |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                                    | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                              | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                    | 250          | 6,8              | 7,4     | 52,8        | 305,8                         |                              |
| Ужин                                                    |              |                  |         |             |                               |                              |
| ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)                     | 60           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ПШЕНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ | 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     |
| Итого за прием пищи:                                    | 530          | 24,5             | 23,6    | 101,0       | 737,1                         |                              |
| 2 Ужин                                                  |              |                  |         |             |                               |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                                   | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                    | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          |                              |
| Всего за день:                                          |              | 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                                        |              |                  |         |             |                               |                              |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)              | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                  | 180/10/7     |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                              | 40/5/15      |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                  | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                           | 637          | 12,7             | 13,7    | 63,6        | 440,5                         |                              |
| 2 Завтрак                                      |              |                  |         |             |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                             | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                           | 200          |                  |         |             |                               | 1,0                          |
| Обед                                           |              |                  |         |             |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                | 60           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                    | 70/30        |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ           | 130          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                      | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                               | 40           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 20           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                           | 730          | 24,7             | 21,2    | 99,3        | 701,6                         |                              |
| Полдник                                        |              |                  |         |             |                               |                              |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                               | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ              | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                           | 250          | 4,1              | 3,0     | 58,0        | 274,9                         |                              |
| Ужин                                           |              |                  |         |             |                               |                              |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ                     | 70           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                              | 130          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                  | 180/10/7     |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| БАТОН                                          | 45           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                           | 442          | 17,8             | 16,8    | 63,1        | 481,9                         |                              |
| 2 Ужин                                         |              |                  |         |             |                               |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                          | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                           | 180          |                  |         |             |                               | 5,1                          |
| Всего за день:                                 |              | 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                               |              |                  |         |             |                               |                              |
| 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     |
| Итого за прием пищи:                  | 435          | 13,2             | 11,6    | 73,5        | 457,4                         |                              |
| 2 Завтрак                             |              |                  |         |             |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                    | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                  | 200          |                  |         |             |                               | 1,0                          |
| Обед                                  |              |                  |         |             |                               |                              |
| 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ                      | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 20           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                  | 630          | 36,9             | 36,2    | 99,8        | 879,0                         |                              |
| Полдник                               |              |                  |         |             |                               |                              |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                  | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КАКАО С МОЛОКОМ                       | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                  | 250          | 7,7              | 8,2     | 53,7        | 321,1                         |                              |
| Ужин                                  |              |                  |         |             |                               |                              |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ      | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 70           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 130          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА           | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 40           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                  | 470          | 16,7             | 15,4    | 69,5        | 506,6                         |                              |
| 2 Ужин                                |              |                  |         |             |                               |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                 | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                  | 180          |                  |         |             |                               | 5,1                          |
| Всего 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

| Прием пищи, наименование блюда                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|---------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Завтрак                                                             |              |                  |         |             |                               |                              |
| КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)                                                | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| чай с лимоном                                                       | 180/10/7     |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БАТОН                                                               | 30           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                                      | 10           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                | 417          | 12,1             | 8,1     | 56,8        | 348,0                         |                              |
| 2 Завтрак                                                           |              |                  |         |             |                               |                              |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                                       | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |                              |
| Обед                                                                |              |                  |         |             |                               |                              |
| 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 СУШЕННЫХ ФРУКТОВ                                          | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                    | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                      | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                | 720          | 23,4             | 16,0    | 90,6        | 612,4                         |                              |
| Полдник                                                             |              |                  |         |             |                               |                              |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                                   | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| чай с САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ                    | 190/10       |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                | 250          | 4,2              | 3,9     | 38,7        | 206,7                         |                              |
| Ужин                                                                |              |                  |         |             |                               |                              |
| ЗАПЕКАНКА из ТВОРОГА с МОРКОВЬЮ с СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ с ВАНИЛЬЮ | 150/60       |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| чай с лимоном                                                       | 180/10/7     |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                      | 45           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                | 452          | 22,8             | 19,0    | 72,3        | 558,7                         |                              |
| 2 Ужин                                                              |              |                  |         |             |                               |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                                               | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          |                              |
| Всего за 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

| Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Завтрак                                                     |              |                  |         |             |                               |                              |
| Икра кабачковая консервированная                            | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Яичное блюдо (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)          | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом            | 190/10       |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Батон                                                       | 30           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                                        | 430          | 18,7             | 24,3    | 32,0        | 426,9                         |                              |
| 2 Завтрак                                                   |              |                  |         |             |                               |                              |
| Сок в ассортименте                                          | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                                        | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        |                               |                              |
| Обед                                                        |              |                  |         |             |                               |                              |
| Овощи по сезону                                             | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками                    | 180/25       |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Макаронник с мясом или печенью (говядина) с соусом томатным | 150/30       |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Компот из свежих плодов                                     | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Хлеб пеклеваный                                             | 40           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                                        | 655          | 25,1             | 15,8    | 85,4        | 606,2                         |                              |
| Полдник                                                     |              |                  |         |             |                               |                              |
| Кондитерские изделия                                        | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Напиток из плодов шиповника                                 | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                                        | 250          | 4,5              | 5,2     | 57,3        | 306,6                         |                              |
| Ужин                                                        |              |                  |         |             |                               |                              |
| Тефтели с соусом (говядина)                                 | 70/30        |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Пюре картофельное                                           | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Чай с молоком или сливками                                  | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Хлеб пшеничный                                              | 30           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                                        | 480          | 18,7             | 19,7    | 62,9        | 517,0                         |                              |
| 2 Ужин                                                      |              |                  |         |             |                               |                              |
| Кисломолочный продукт                                       | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                                        | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         |                               |                              |
| Всего 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, наименование блюда                                                                                                                  | Масса порции         | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                                                                                                                                 |                      | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Завтрак                                                                                                                                         |                      |                  |         |             |                               |                              |
| КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)<br>ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>БАТОН<br>СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                                                                | 180                  |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
|                                                                                                                                                 | 180/10/7             |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
|                                                                                                                                                 | 30                   |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
|                                                                                                                                                 | 10                   |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                                                            | 417                  | 12,1             | 8,1     | 56,8        | 348,0                         |                              |
| 2 Завтрак                                                                                                                                       |                      |                  |         |             |                               |                              |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                                                                                                                   | 200                  |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                                                            | 200                  | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |                              |
| Обед                                                                                                                                            |                      |                  |         |             |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ<br>СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ<br>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ<br>КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ<br>ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ<br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 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     |
| Итого за прием пищи:                                                                                                                            | 720                  | 23,4             | 16,0    | 90,6        | 612,4                         |                              |
| Полдник                                                                                                                                         |                      |                  |         |             |                               |                              |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ<br>ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ                                                                           | 50                   |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
|                                                                                                                                                 | 190/10               |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
|                                                                                                                                                 | 250                  |                  |         |             |                               | 4,2                          |
| Ужин                                                                                                                                            |                      |                  |         |             |                               |                              |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ<br>ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                          | 150/60               |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
|                                                                                                                                                 | 180/10/7             |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
|                                                                                                                                                 | 45                   |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
|                                                                                                                                                 | Итого за прием пищи: |                  |         |             |                               | 452                          |
| 2 Ужин                                                                                                                                          |                      |                  |         |             |                               |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                                                                                                                           | 180                  |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                                                            | 180                  | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          |                              |
| Всего за 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

9 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|----------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Завтрак                                                  |              |                  |         |             |                               |                              |
| КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)                                  | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                         | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БАТОН                                                    | 30           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                           | 10           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                     | 400          | 17,9             | 12,5    | 59,4        | 422,7                         |                              |
| 2 Завтрак                                                |              |                  |         |             |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                                       | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                     | 200          |                  |         |             |                               |                              |
| Обед                                                     |              |                  |         |             |                               |                              |
| 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     |
| Итого за прием пищи:                                     | 640          | 26,9             | 19,9    | 86,8        | 634,7                         |                              |
| Полдник                                                  |              |                  |         |             |                               |                              |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                        | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ         | 190/10       |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                     | 250          | 4,2              | 3,9     | 38,7        | 206,7                         |                              |
| Ужин                                                     |              |                  |         |             |                               |                              |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 150/60       |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                              | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                           | 40           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                     | 450          |                  |         |             |                               | 31,9                         |
| 2 Ужин                                                   |              |                  |         |             |                               |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                                    | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                     | 180          |                  |         |             |                               |                              |
| Всего за 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

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Завтрак                                            |              |                  |         |             |                               |                              |
| Икра кабачковая консервированная                   | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Яичное блюдо (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.) | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Чай с молоком или сливками                         | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Батон                                              | 30           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                               | 430          | 21,6             | 26,8    | 37,8        | 484,8                         |                              |
| 2 Завтрак                                          |              |                  |         |             |                               |                              |
| Сок в ассортименте                                 | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                               | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |                              |
| Обед                                               |              |                  |         |             |                               |                              |
| Овощи по сезону                                    | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Суп с макаронными изделиями на бульоне             | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Птица, тушенная в соусе с овощами                  | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Компот из сушеных фруктов                          | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Хлеб пеклеваный                                    | 40           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Хлеб пшеничный                                     | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                               | 670          | 23,9             | 16,4    | 88,4        | 599,9                         |                              |
| Полдник                                            |              |                  |         |             |                               |                              |
| Кондитерские изделия                               | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Кофейный напиток с молоком                         | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                               | 250          | 6,9              | 7,3     | 54,2        | 311,6                         |                              |
| Ужин                                               |              |                  |         |             |                               |                              |
| Котлеты, биточки, шницели рубленые                 | 70           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)             | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом   | 190/10       |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Хлеб пшеничный                                     | 30           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                               | 450          | 22,1             | 21,0    | 72,8        | 579,3                         |                              |
| 2 Ужин                                             |              |                  |         |             |                               |                              |
| Кисломолочный продукт                              | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                               | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          |                              |
| Всего 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  
11 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Завтрак                                                     |              |                  |         |             |                               |                              |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ)                            | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                  | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                          | 35/10        |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                                        | 405          | 9,9              | 14,1    | 48,1        | 382,2                         |                              |
| 2 Завтрак                                                   |              |                  |         |             |                               |                              |
| ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ                                | 110          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                                        | 110          | 0,7              | 0,5     | 31,9        | 137,0                         |                              |
| Обед                                                        |              |                  |         |             |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                             | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ                                 | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 150/30       |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                     | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                            | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 30           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                                        | 670          | 23,9             | 11,8    | 105,8       | 648,7                         |                              |
| Полдник                                                     |              |                  |         |             |                               |                              |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                           | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                           | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                                        | 250          | 4,2              | 3,9     | 57,3        | 281,3                         |                              |
| Ужин                                                        |              |                  |         |             |                               |                              |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)                   | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ     | 70/50        |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                           | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                               | 180/10/7     |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 35           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                                        | 552          | 19,5             | 20,7    | 69,7        | 556,8                         |                              |
| 2 Ужин                                                      |              |                  |         |             |                               |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                                       | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                                        | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          |                              |
| Всего за день:                                              |              | 63,3             | 55,4    | 319,8       | 2 098,5                       |                              |



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                               |              |                  |         |             |                               |                              |
| КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)            | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ            | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ       | 30/5/20      |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                  | 435          | 13,2             | 11,6    | 73,5        | 457,4                         |                              |
| 2 Завтрак                             |              |                  |         |             |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                    | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                  | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |                              |
| Обед                                  |              |                  |         |             |                               |                              |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ         | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ           | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                         | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ     | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                      | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 20           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                  | 630          | 36,9             | 36,2    | 99,8        | 879,0                         |                              |
| Полдник                               |              |                  |         |             |                               |                              |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                  | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| КАКАО С МОЛОКОМ                       | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                  | 250          | 7,7              | 8,2     | 53,7        | 321,1                         |                              |
| Ужин                                  |              |                  |         |             |                               |                              |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ      | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 70           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 130          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА           | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 40           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                  | 470          | 16,7             | 15,4    | 69,5        | 506,6                         |                              |
| 2 Ужин                                |              |                  |         |             |                               |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                 | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                  | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          |                              |
| Всего 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

13 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Завтрак                                          |              |                  |         |             |                               |                              |
| КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)                          | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                       | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ                  | 30/5/20      |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                             | 415          | 13,3             | 10,2    | 77,1        |                               | 457,7                        |
| 2 Завтрак                                        |              |                  |         |             |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                               | 200          |                  |         |             | 83,4                          | Сборник рецептов или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                             | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        |                               |                              |
| Обед                                             |              |                  |         |             |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                  | 50           |                  |         |             | 636,7                         | Сборник рецептов или ТПК     |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ           | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                      | 70/30        |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                                  | 130          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                        | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                 | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 30           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                             | 720          | 21,9             | 20,1    | 89,2        |                               |                              |
| Полдник                                          |              |                  |         |             |                               |                              |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                                 | 50           |                  |         |             | 259,0                         | Сборник рецептов или ТПК     |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                      | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                             | 250          | 4,7              | 3,3     | 49,7        |                               |                              |
| Ужин                                             |              |                  |         |             |                               |                              |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                    | 70           |                  |         |             | 447,1                         | Сборник рецептов или ТПК     |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)             | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10       |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 30           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                             | 450          | 18,1             | 10,7    | 67,7        |                               |                              |
| 2 Ужин                                           |              |                  |         |             |                               |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                            | 180          |                  |         |             | 92,5                          | Сборник рецептов или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                             | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         |                               |                              |
| Всего за день:                                   |              | 64,1             | 48,9    | 310,3       |                               | 1 976,4                      |



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                                            |              |                  |         |             |                               |                              |         |
| 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     |         |
| Итого за прием пищи:                               | 420          | 17,9             | 24,0    | 26,9        | 400,7                         |                              |         |
| 2 Завтрак                                          |              |                  |         |             |                               |                              |         |
| Сок в ассортименте                                 | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |         |
| Итого за прием пищи:                               | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        |                               |                              | 83,4    |
| Обед                                               |              |                  |         |             |                               |                              |         |
| Овощи по сезону                                    | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |         |
| Борщ с капустой и картофелем на бульоне            | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |         |
| Голубцы ленивые                                    | 140/50       |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |         |
| Компот из свежих плодов                            | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |         |
| Хлеб пеклеваный                                    | 40           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |         |
| Хлеб пшеничный                                     | 20           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |         |
| Итого за прием пищи:                               | 660          | 20,0             | 17,4    | 71,0        | 533,3                         |                              |         |
| Полдник                                            |              |                  |         |             |                               |                              |         |
| Булочка ванильная                                  | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |         |
| Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом   | 190/10       |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |         |
| Итого за прием пищи:                               | 250          | 4,2              | 3,9     | 38,7        | 206,7                         |                              |         |
| Ужин                                               |              |                  |         |             |                               |                              |         |
| Икра свекольная или морковная (морковная)          | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |         |
| 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     |         |
| Итого за прием пищи:                               | 490          | 20,4             | 20,4    | 78,2        | 600,9                         |                              |         |
| 2 Ужин                                             |              |                  |         |             |                               |                              |         |
| Кисломолочный продукт                              | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |         |
| Итого за прием пищи:                               | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         |                               |                              | 92,5    |
| Всего за день:                                     |              | 68,6             | 70,3    | 241,4       |                               |                              | 1 917,5 |



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

15 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Завтрак                             |              |                  |         |             |                               |                              |
| 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     |
| Итого за прием пищи:                | 430          | 13,7             | 11,4    | 52,8        | 369,6                         |                              |
| 2 Завтрак                           |              |                  |         |             |                               |                              |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                       | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        |                               | 91,2                         |
| Обед                                |              |                  |         |             |                               |                              |
| 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     |
| Итого за прием пищи:                | 630          | 37,0             | 38,1    | 98,2        | 887,2                         |                              |
| Полдник                             |              |                  |         |             |                               |                              |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                    | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ          | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                | 250          | 7,0              | 5,5     | 45,2        | 258,2                         |                              |
| Ужин                                |              |                  |         |             |                               |                              |
| 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                      | 35           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                | 452          | 17,3             | 21,3    | 53,5        | 493,7                         |                              |
| 2 Ужин                              |              |                  |         |             |                               |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ               | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         |                               | 92,5                         |
| Всего за 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

| Присм пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-ческая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------------|------------------------------|
|                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                |                              |
| Завтрак                                          |              |                  |         |             |                                |                              |
| КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)                          | 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     |
| БАТОН                                            | 20           |                  |         |             |                                | Сборник рецептур или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                             | 455          | 15,2             | 10,9    | 90,5        | 525,6                          |                              |
| 2 Завтрак                                        |              |                  |         |             |                                |                              |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                    | 200          |                  |         |             |                                | Сборник рецептур или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                             | 200          |                  |         |             |                                | 0,8                          |
| Обед                                             |              |                  |         |             |                                |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                  | 50           |                  |         |             |                                | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ     | 180          |                  |         |             |                                | Сборник рецептур или ТТК     |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ                | 150          |                  |         |             |                                | Сборник рецептур или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                        | 180          |                  |         |             |                                | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                 | 40           |                  |         |             |                                | Сборник рецептур или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                             | 600          | 19,4             | 17,7    | 53,8        | 455,6                          |                              |
| Полдник                                          |              |                  |         |             |                                |                              |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                | 50           |                  |         |             |                                | Сборник рецептур или ТТК     |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                | 200          |                  |         |             |                                | Сборник рецептур или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                             | 250          | 4,2              | 3,9     | 57,3        | 281,3                          |                              |
| Ужин                                             |              |                  |         |             |                                |                              |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                    | 70           |                  |         |             |                                | Сборник рецептур или ТТК     |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                | 150          |                  |         |             |                                | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10       |                  |         |             |                                | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 40           |                  |         |             |                                | Сборник рецептур или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                             | 460          | 18,1             | 11,4    | 54,4        | 400,6                          |                              |
| 2 Ужин                                           |              |                  |         |             |                                |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                            | 180          |                  |         |             |                                | Сборник рецептур или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                             | 180          |                  |         |             |                                | 5,1                          |
| Всего 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

| Присм пищи, наименование блюда                           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-ческая ценность, ккал | Технологическая документация |
|----------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------------|------------------------------|
|                                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                |                              |
| Завтрак                                                  |              |                  |         |             |                                |                              |
| КАША вязкая молочная (рисовая)                           | 180          |                  |         |             |                                | Сборник рецептур или ТПК     |
| чай с молоком или сливками                               | 180          |                  |         |             |                                | Сборник рецептур или ТПК     |
| БУТЕРБРОД с сыром                                        | 30/5/10      |                  |         |             |                                | Сборник рецептур или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                                     | 405          | 9,8              | 16,2    | 57,0        | 425,4                          |                              |
| 2 Завтрак                                                |              |                  |         |             |                                |                              |
| СОК в АССОРТИМЕНТЕ                                       | 200          |                  |         |             | 83,4                           | Сборник рецептур или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                                     | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        |                                |                              |
| Обед                                                     |              |                  |         |             |                                |                              |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                            | 50           |                  |         |             |                                | Сборник рецептур или ТПК     |
| БОРЩ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ                              | 180/5        |                  |         |             |                                | Сборник рецептур или ТПК     |
| ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)                           | 70/30        |                  |         |             |                                | Сборник рецептур или ТПК     |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                     | 130          |                  |         |             |                                | Сборник рецептур или ТПК     |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                        | 180          |                  |         |             |                                | Сборник рецептур или ТПК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                         | 40           |                  |         |             |                                | Сборник рецептур или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                                     | 685          | 21,2             | 24,6    | 93,7        | 696,6                          |                              |
| Полдник                                                  |              |                  |         |             |                                |                              |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                                     | 50           |                  |         |             | 247,9                          | Сборник рецептур или ТПК     |
| чай с САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ         | 190/10       |                  |         |             |                                | Сборник рецептур или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                                     | 250          | 3,9              | 4,9     | 47,0        |                                |                              |
| Ужин                                                     |              |                  |         |             |                                |                              |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 150/60       |                  |         |             | 599,3                          | Сборник рецептур или ТПК     |
| чай с ЛИМОНОМ                                            | 180/10/7     |                  |         |             |                                | Сборник рецептур или ТПК     |
| БАТОН                                                    | 45           |                  |         |             |                                | Сборник рецептур или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                                     | 452          | 31,7             | 22,6    | 63,2        |                                |                              |
| 2 Ужин                                                   |              |                  |         |             |                                |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                                    | 180          |                  |         |             | 92,5                           | Сборник рецептур или ТПК     |
| Итого за прием пищи:                                     | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         |                                |                              |
| Всего за день:                                           |              | 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                        |                |                  |         |             |                               |                              |      |       |         |  |
| КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)     | 180/5          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |      |       |         |  |
|                                | 190/10         |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |      |       |         |  |
|                                | 10             |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |      |       |         |  |
|                                | 25             |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |      |       |         |  |
| Итого за прием пищи:           | 400            | 12,1             | 9,2     | 51,2        | 337,0                         |                              |      |       |         |  |
| 2 Завтрак                      |                |                  |         |             |                               |                              |      |       |         |  |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ             | 200            |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |      |       |         |  |
|                                | 200            |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |      |       |         |  |
|                                | 400            |                  |         |             |                               | 1,8                          | 1,0  | 38,6  | 174,6   |  |
| Обед                           |                |                  |         |             |                               |                              |      |       |         |  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                | 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     |      |       |         |  |
| Итого за прием пищи:           | 620            | 38,0             | 39,1    | 86,6        | 857,2                         |                              |      |       |         |  |
| Полдник                        |                |                  |         |             |                               |                              |      |       |         |  |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА               | 50             |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |      |       |         |  |
|                                | 200            |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |      |       |         |  |
|                                | 250            |                  |         |             |                               | 4,1                          | 3,0  | 58,0  | 274,9   |  |
| Ужин                           |                |                  |         |             |                               |                              |      |       |         |  |
| ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)    | 70/30          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |      |       |         |  |
|                                | 150            |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |      |       |         |  |
|                                | 180/10/7       |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |      |       |         |  |
|                                | 20             |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |      |       |         |  |
| Итого за прием пищи:           | 467            | 14,8             | 18,4    | 45,6        | 427,6                         |                              |      |       |         |  |
| 2 Ужин                         |                |                  |         |             |                               |                              |      |       |         |  |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ          | 180            |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |      |       |         |  |
|                                | 180            |                  |         |             |                               | 5,1                          | 4,4  | 7,0   | 92,5    |  |
|                                | Всего за 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 | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Завтрак                                            |              |                  |         |             |                               |                              |
| Икра кабачковая консервированная                   | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Яичное блюдо (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.) | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Чай с молоком или сливками                         | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Батон                                              | 30           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                               | 430          | 21,6             | 26,8    | 37,8        | 484,8                         |                              |
| 2 Завтрак                                          |              |                  |         |             |                               |                              |
| Сок в ассортименте                                 | 200          |                  |         |             | 83,4                          | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                               | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        |                               |                              |
| Обед                                               |              |                  |         |             |                               |                              |
| Овощи по сезону                                    | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Суп с макаронными изделиями на бульоне             | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Птица, тушенная в соусе с овощами                  | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Компот из сушеных фруктов                          | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Хлеб пеклеваный                                    | 40           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Хлеб пшеничный                                     | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                               | 670          | 23,9             | 16,4    | 88,4        | 599,9                         |                              |
| Полдник                                            |              |                  |         |             |                               |                              |
| Кондитерские изделия                               | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Кофейный напиток с молоком                         | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                               | 250          | 6,9              | 7,3     | 54,2        | 311,6                         |                              |
| Ужин                                               |              |                  |         |             |                               |                              |
| 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     |
| Итого за прием пищи:                               | 450          | 22,1             | 21,0    | 72,8        | 579,3                         |                              |
| 2 Ужин                                             |              |                  |         |             |                               |                              |
| Кисломолочный продукт                              | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                               | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         |                               | 92,5                         |
| Всего 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 порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|---------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
|                                                   |              |                  |         |             |                               |                              |
| Завтрак                                           |              |                  |         |             |                               |                              |
| КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)                           | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                        | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БАТОН                                             | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                              | 430          | 15,2             | 8,1     | 78,5        | 447,5                         |                              |
| 2 Завтрак                                         |              |                  |         |             |                               |                              |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                     | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                              | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |                              |
| Обед                                              |              |                  |         |             |                               |                              |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                  | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ           | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОТЛЕТЫ, 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     |
| Итого за прием пищи:                              | 680          | 24,5             | 28,4    | 112,6       | 816,1                         |                              |
| Полдник                                           |              |                  |         |             |                               |                              |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                              | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                        | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                              | 250          | 6,8              | 7,4     | 52,8        | 305,8                         |                              |
| Ужин                                              |              |                  |         |             |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                   | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ | 140/50       |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ  | 190/10       |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 30           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                              | 470          | 15,2             | 14,0    | 49,6        | 407,5                         |                              |
| 2 Ужин                                            |              |                  |         |             |                               |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                             | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                              | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          |                              |
| Всего за 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 | 5 830,7     | 41 627,9                      |                              |
| Среднее значение за период                        |              | 72,5             | 65,2    | 291,5       | 2081,4                        |                              |