

Утверждаю:

Региональный руководитель ООО «КСП»

Н.В. Щеголькова

« 17 » 03 2025 г.



Согласовано:

Заведующий муниципального образовательного учреждения

« Детский сад № 47 Центрального района г. Волгограда »



### ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

Приложение 1

к Дополнительному соглашению

к Контракту на оказание услуг по организации питания

Утверждаю	Согласовано
Исполнитель	Заказчик

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

1 Вариант

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



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

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	25					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>12,1</b>	<b>9,2</b>	<b>51,2</b>	<b>337,0</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>1,8</b>	<b>1,0</b>	<b>38,6</b>	<b>174,6</b>	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>37,9</b>	<b>38,5</b>	<b>85,8</b>	<b>848,2</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>487</b>	<b>20,2</b>	<b>13,0</b>	<b>76,9</b>	<b>514,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>72,0</b>	<b>61,7</b>	<b>252,5</b>	<b>1 874,2</b>	

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

**3 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г		
<b>Завтрак</b>					
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180				Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10				Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	20				Сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	1				Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>14,4</b>	<b>9,8</b>	<b>51,8</b>	<b>351,7</b>
<b>2 Завтрак</b>					
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200				Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>
<b>Обед</b>					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50				Сборник рецептов или ТТК
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>647</b>	<b>16,4</b>	<b>12,5</b>	<b>72,1</b>	<b>487,1</b>
<b>Уплотненный полдник</b>					
ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	60				Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	70/30				Сборник рецептов или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	130				Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180				Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60				Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50				Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>28,5</b>	<b>26,6</b>	<b>130,6</b>	<b>898,0</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>60,3</b>	<b>49,1</b>	<b>274,1</b>	<b>1 820,2</b>

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

**4 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15					Сборник рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>637</b>	<b>12,7</b>	<b>13,7</b>	<b>63,6</b>	<b>440,5</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>24,7</b>	<b>21,2</b>	<b>99,3</b>	<b>701,6</b>	
<b>Уплотнительный полдник</b>						
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70					Сборник рецептов или ТТК
ШОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>22,1</b>	<b>18,8</b>	<b>94,5</b>	<b>641,0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>60,5</b>	<b>53,9</b>	<b>277,0</b>	<b>1 866,5</b>	

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

**5 Вариант**

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

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

**6 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	30					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>417</b>	<b>12,1</b>	<b>8,1</b>	<b>56,8</b>	<b>348,0</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>23,4</b>	<b>16,0</b>	<b>90,6</b>	<b>612,4</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>467</b>	<b>24,9</b>	<b>22,1</b>	<b>88,3</b>	<b>659,3</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>61,2</b>	<b>47,0</b>	<b>254,7</b>	<b>1 810,9</b>	

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

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	30					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>18,7</b>	<b>24,3</b>	<b>32,0</b>	<b>426,9</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/25					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛЮДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>	<b>25,1</b>	<b>15,8</b>	<b>85,4</b>	<b>606,2</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>22,7</b>	<b>22,7</b>	<b>92,5</b>	<b>677,9</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>67,5</b>	<b>63,0</b>	<b>229,5</b>	<b>1 794,4</b>	

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

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	30					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>417</b>	<b>12,1</b>	<b>8,1</b>	<b>56,8</b>	<b>348,0</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>23,4</b>	<b>16,0</b>	<b>90,6</b>	<b>612,4</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>467</b>	<b>24,9</b>	<b>22,1</b>	<b>88,3</b>	<b>659,3</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>61,2</b>	<b>47,0</b>	<b>254,7</b>	<b>1 810,9</b>	

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

**9 Вариант**

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	30					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>17,9</b>	<b>12,5</b>	<b>59,4</b>	<b>422,7</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10					Сборник рецептов или ТТК
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>26,9</b>	<b>19,9</b>	<b>86,8</b>	<b>634,7</b>	
<b>Уютный полдник</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/50					Сборник рецептов или ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	50					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>37,1</b>	<b>26,3</b>	<b>64,9</b>	<b>663,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>82,9</b>	<b>58,9</b>	<b>230,7</b>	<b>1 804,3</b>	

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

**10 Вариант**

Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептур или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					Сборник рецептур или ТТК
БАТОН	30					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>21,6</b>	<b>26,8</b>	<b>37,8</b>	<b>484,8</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ПТИЦА, тушенная в соусе с овощами	150					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>23,9</b>	<b>16,4</b>	<b>88,4</b>	<b>599,9</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70					Сборник рецептур или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>22,1</b>	<b>21,0</b>	<b>72,8</b>	<b>579,3</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>68,6</b>	<b>64,4</b>	<b>218,6</b>	<b>1 807,4</b>	

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ)	180					Сборник рецептов или ГТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180					Сборник рецептов или ГТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/10					Сборник рецептов или ГТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>9,9</b>	<b>14,1</b>	<b>48,1</b>	<b>382,2</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110					Сборник рецептов или ГТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>110</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>31,9</b>	<b>137,0</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ГТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ГТК
МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30					Сборник рецептов или ГТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					Сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ГТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>23,9</b>	<b>11,8</b>	<b>105,8</b>	<b>648,7</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	50					Сборник рецептов или ГТК
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	70/50					Сборник рецептов или ГТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150					Сборник рецептов или ГТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35					Сборник рецептов или ГТК
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ГТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>602</b>	<b>23,6</b>	<b>24,6</b>	<b>98,6</b>	<b>724,1</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>58,1</b>	<b>51,0</b>	<b>284,4</b>	<b>1 892,0</b>	

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

12 Вариант

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

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

**13 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>13,3</b>	<b>10,2</b>	<b>77,1</b>	<b>457,7</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ТТК
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>21,9</b>	<b>20,1</b>	<b>89,2</b>	<b>636,7</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70					Сборник рецептов или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>22,1</b>	<b>13,7</b>	<b>97,3</b>	<b>608,0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>58,3</b>	<b>44,2</b>	<b>283,2</b>	<b>1 785,8</b>	

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

**14 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	20					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>17,9</b>	<b>24,0</b>	<b>26,9</b>	<b>400,7</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/30					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>19,5</b>	<b>16,6</b>	<b>69,6</b>	<b>516,3</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>23,4</b>	<b>21,9</b>	<b>101,5</b>	<b>718,3</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>61,9</b>	<b>62,7</b>	<b>217,6</b>	<b>1 818,7</b>	

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

**15 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ТРЕЧЕВОЙ)	180					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	40					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>13,7</b>	<b>11,4</b>	<b>52,8</b>	<b>369,6</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	
<b>Обед</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП С КРУПНОЙ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЦА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>37,0</b>	<b>38,1</b>	<b>98,2</b>	<b>887,2</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70					Сборник рецептов или ТТК
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>447</b>	<b>16,9</b>	<b>21,3</b>	<b>51,0</b>	<b>481,8</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>68,4</b>	<b>71,6</b>	<b>221,0</b>	<b>1 829,8</b>	

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

16 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180					Сборник рецептур или ГТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептур или ГТК
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептур или ГТК
БАТОН	20					Сборник рецептур или ГТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>15,2</b>	<b>10,9</b>	<b>90,5</b>	<b>525,6</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или ГТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептур или ГТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ГТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептур или ГТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					Сборник рецептур или ГТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептур или ГТК
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30					Сборник рецептур или ГТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>21,7</b>	<b>20,6</b>	<b>76,1</b>	<b>580,7</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70					Сборник рецептур или ГТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130					Сборник рецептур или ГТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептур или ГТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептур или ГТК
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептур или ГТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>21,8</b>	<b>14,6</b>	<b>80,4</b>	<b>548,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>59,5</b>	<b>46,9</b>	<b>266,0</b>	<b>1 745,9</b>	

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

17 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША вязкая молочная (рисовая)	180					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ с молоком или сливками	180					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД с сыром	30/5/10					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>9,8</b>	<b>16,2</b>	<b>57,0</b>	<b>425,4</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
СОК в ассортименте	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
<b>Обед</b>						
САЛАТ из белокочанной капусты	50					Сборник рецептур или ТТК
БОРЩ на бульоне со сметаной	180/5					Сборник рецептур или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ в соусе (говядина)	70/30					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ отварные с маслом	130					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ из повидла, джема, варенья	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ пеклеваный	40					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>685</b>	<b>21,2</b>	<b>24,6</b>	<b>93,7</b>	<b>696,6</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
ЗАПЕКАНКА из творога с соусом молочным сладким с ванилью	150/60					Сборник рецептур или ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200					Сборник рецептур или ТТК
БАТОН	40					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>36,7</b>	<b>27,4</b>	<b>58,5</b>	<b>647,3</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>68,7</b>	<b>68,4</b>	<b>228,8</b>	<b>1 852,7</b>	

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

**18 Вариант**

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	25					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>12,1</b>	<b>9,2</b>	<b>51,2</b>	<b>337,0</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>1,8</b>	<b>1,0</b>	<b>38,6</b>	<b>174,6</b>	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЬМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>37,9</b>	<b>38,5</b>	<b>85,8</b>	<b>848,2</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ТТК
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>467</b>	<b>14,8</b>	<b>18,4</b>	<b>45,6</b>	<b>427,6</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>66,6</b>	<b>67,1</b>	<b>221,2</b>	<b>1 787,4</b>	

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

**19 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	30					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>21,6</b>	<b>26,8</b>	<b>37,8</b>	<b>484,8</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>23,9</b>	<b>16,4</b>	<b>88,4</b>	<b>599,9</b>	
<b>Учтенный полдник</b>						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70					Сборник рецептов или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>22,1</b>	<b>21,0</b>	<b>72,8</b>	<b>579,3</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>68,6</b>	<b>64,4</b>	<b>218,6</b>	<b>1 807,4</b>	

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

20 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180					Сборник рецептов или ТПК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТПК
БАТОН	50					Сборник рецептов или ТПК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>15,2</b>	<b>8,1</b>	<b>78,5</b>	<b>447,5</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТПК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	
<b>Обед</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТПК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТПК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70					Сборник рецептов или ТПК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130					Сборник рецептов или ТПК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептов или ТПК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТПК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТПК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>24,5</b>	<b>28,4</b>	<b>112,6</b>	<b>816,1</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТПК
ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	140/50					Сборник рецептов или ТПК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТПК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТПК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>15,2</b>	<b>14,0</b>	<b>49,6</b>	<b>407,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>55,7</b>	<b>51,3</b>	<b>259,7</b>	<b>1 762,3</b>	

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

<b>Итого</b>	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
<b>Итого за период</b>	1 292,0	1 156,1	4 966,5	36 434,0
<b>Среднее значение за период</b>	64,6	57,8	248,3	1821,7