

Утверждаю:

Региональный руководитель ООО «КСП»



Н.В. Щеголькова

« 17 » 03 2025 г.

Согласовано:

Заведующий муниципального образовательного учреждения

«Детский сад № 4 Центрального района г. Волгограда»



Одгова О.В.

« 17 » 03 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для детей раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

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

К. ДОРОЖНИКОВСКИЙ, соавтор

к контракту на оказание услуг по организации питания

Утсепжуктуну

Источники:



Примерное 20-ти дневное меню

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

1. Введение

Пример пищевого наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Техническая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ)	160					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	9,4	7,7	48,4	299	
2. Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	78,1	
Обед						
ИВРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКИНГОВСКИЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	520	23,5	21,6	59,8	530,5	
Ужин						
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30					Сборник рецептов или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЫМИ, ДРЕВНОМ, МЕДНОМ, ПОВИДОМ	180/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	445	14,2	15,1	77,0	491,0	
Итого за день:		48,0	44,6	199,9	1 395,6	

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

2 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖЕЛТАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	380	9,5	5,8	53,8	303,4	
2 Занятия						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	380	1,7	1,0	36,7	166,3	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ПУШКА ИЗ ПТИЦЫ	130					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКАРЕВЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	480	14,8	20,4	76,6	509,8	
Успокоительный полдник						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛЕМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
КОМПТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	437	14,4	13,8	71,1	434,9	
Всего за день:		40,4	41,0	238,2	1 414,4	

Примерное 28-ти дневное меню

Для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

3 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белок, г	Жир, г	Углевод, г		
Завтрак						
КАША ЖЕЛТКАЯ (МАШТАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕЛЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДОМ	180/10					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	20					Сборник рецептов или ТТК
ЯБЛОЧНОЕ ВАРЕНЬЕ (яблоко, сахароза, смет, джем и т.д.)	1					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	405	13,2	9	47,2	323,4	
2 Закуска						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	12,7	78,1	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10					Сборник рецептов или ТТК
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬКО (печень)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/73,5					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕЧЕННЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	540	14,6	12,1	58,5	426,7	
Успокоительный напиток						
ПОРЕ ИЗ МОРОЖЕНОГО ИЛИ СВЕЖИХ (СВЕЖА)	40					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ПЕЧЕНЬЕ ИЛИ РУСЬЯНКИ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	50/50					Сборник рецептов или ТТК
КАША РАССЫРЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПЕЧЕНЬЕ)	110					Сборник рецептов или ТТК
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	440	15,3	17,8	82,6	547,76	
Всего за день:		44	39,1	206	1402	

Примерное 20-ти дневное меню

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

4 Вариант						
Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЯНОЙ (ПЕЧЕНЬЮ)	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛЕМОНОМ	150/73,5					Сборник рецептур или ТТК
БАТОН	50					Сборник рецептур или ТТК
СЫР (ТОПОРЧИКИ)	5					Сборник рецептур или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	565	10,3	7,9	64,2	375,4	
2. Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (томатным)	50/30					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕЧЕНЬЯНЫЙ	20					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	560	16,1	14,4	84,1	521,6	Сборник рецептур или ТТК
Углеточный напиток						
КОФЕТА РЫБЛЕННАЯ ИЗ ПИЩЫ	50					Сборник рецептур или ТТК
ПРОПЕКАТОФЕЛЬНОЕ	110					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРИНЫМ, ДЖЕНКОМ, МЕДОМ, ПОВИДОМ	180/10					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептур или ТТК
БУЛОЧКА ВЕСИЩКА	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	420	14	14,4	72,8	460,8	
Итого за день:		41,3	36,9	238,8	1432,9	

Примерное 20-ти дневное меню

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

5 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологический документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖЕЛТКАЯ (перловая)	150					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	355	11	10,1	62,2	387,2	
2. Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОДЫ ИЗ ПИТА	130					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	520	17,9	20,5	100,4	617,5	
Ужино-вечерний перекус						
ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСТЕРВИРОВАННАЯ	30					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	410	10,8	12,2	59,3	377,8	
Всего за день:		40,6	43	239,6	1457,6	

Примерное 20-ти дневное меню

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

6 Вариант

Прочие напитки, назначенные врачом	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖЕЛТКАЯ (МАШЕНА)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	150/73,5					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	50					Сборник рецептов или ТТК
САЙР (КОРПУСЕНКО)	5					Сборник рецептов или ТТК
Итого за завтрак пища:	365	11,2	6,4	89,5		340,7
2 Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за завтрак пища:	200	0,8	0,8	19,0		91,2
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОНИКАМИ ИЗ ЛЕГКИХ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ПОДПЕЧЕННЫЕ ЛЕПЕШКИ	120/15					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКСЕВАНСКИЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					Сборник рецептов или ТТК
Итого за обед пища:	540	15,3	12,9	69,2		463
Ужино-вечерний полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЯЖИКОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛИНОМ	130/40					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	150/73,5					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за ужин пища:	400	16	22,3	89,5		586,6
Итого за день:		43,3	42,4	237,2		1 481,5

Примерное 28-ти дневное меню

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

7 Вариант

Пример питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ВЯЧНОЕ КИЛОДО (одна порция, салат, джем и т.д.)	130					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАНИЛЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДОМ	180/10					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	30					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ПРОЦЕССИРОВ)	5					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	355	11,7	10,8	31,7	316	
2 Завтрак						
СОК В АСКОРТИВЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫО (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130/20					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ТРОУТОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕЧЕНАВЫДЫ	35					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	560	22,1	12	86,8	563,4	
Ущепительный полдник						
ПЕЧЕНЬ С СОУСОМ (овощная)	50/30					Сборник рецептов или ТТК
ПРОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	430	15,1	14,3	67,7	450,1	
Всего за день:		49,8	37,3	203,9	1404,6	

Примерное 20-ти дневное меню

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (МАЛЕНА)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/73,5					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	50					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ГОРЦЫВЫЙ)	5					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	365	11,2	6,4	59,5		340,7
2. Уверток						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0		91,2
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ГОЛЫВЫЕ ЛЕНИВЫЕ	120/15					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКИНГОВЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	540	15,3	12,9	69,2		463
Ужиный прием пищи						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРОЖЕНОМ С ДОУСОМ МОРОЖЕНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	130/40					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/73,5					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
БУЛЮК ВАНИЛЬНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	400	16	22,3	89,5		586,6
Всего за день:		43,3	42,4	237,2		1 481,5

Примерное 20-ти дневное меню

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

9 Вариант

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЯЧМЕННАЯ (ПШЕННАЯ)	150					Оборуд. рецептур или ТТК
МОЛОКО КОЗЬЕ	150					Оборуд. рецептур или ТТК
БАТОН	50					Оборуд. рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	350	15,1	8,7	61,8	384,7	
2. Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180				75,1	Оборуд. рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	180					0,9
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	30					Оборуд. рецептур или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА ВУЛЬФЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10					Оборуд. рецептур или ТТК
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	130/5					Оборуд. рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					Оборуд. рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКАРИВАННЫЙ	40					Оборуд. рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	515	13,5	19,5	62,3	408,9	
Угнетенный полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СЫРОМ МОЛОЧНЫМ СТАКИМ С ВАНИЛЬЮ	130/50					Оборуд. рецептур или ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Оборуд. рецептур или ТТК
БАТОН	40					Оборуд. рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	400	24,3	17,9	57,1	562,9	
Всего за день:		53,8	46,3	198,9	1491,6	

Примерное 20-ти дневное меню

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

10 Вегетариант

Присев имени, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЯБЛКА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					Сборник рецептов или ТТК
ЯЧМЕННОЕ МОЛОДО (каша) сваренное, ошпаренное, запеченное и т.д.)	130					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	14,3	14,6	40,6	397	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180				75,1	Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОНИКАМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ПТИЦА, ГРУДИНКА В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	21	15,9	66,2	494,6	Сборник рецептов или ТТК
Учтотвенный полдник						
КОШЕЛКИ, БИТОЧКИ, ПИШЕ-ДИ РУССКИЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
КАША РАССЫЛЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПЕЧЕННАЯ)	120					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРИЛЬНЫМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	400	15,8	13,18	73,7	487,06	
Итого за день:		52	43,88	198,2	1448,76	

Примерное 20-ти дневное меню

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

11 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КУРТОЙ (РИСОВЫЙ)	150					Оборуд. рецептур или ТТК
КОФЕЛЬНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150					Оборуд. рецептур или ТТК
САХ (ГОРЯЧИЙ)	5					Оборуд. рецептур или ТТК
БАТОН	45					Оборуд. рецептур или ТТК
Итого за завтрак пищи:	350	10,4	8,5	46,8	307,7	
2 Завтрак						
ЯЙЦОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИСЛОМКОМ	110					Оборуд. рецептур или ТТК
Итого за завтрак пищи:	110	0,7	0,5	31,9	137,0	
Обед						
ОВОЩИ ГО СЕЗОНУ	30					Оборуд. рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	150					Оборуд. рецептур или ТТК
МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫО (говядина)	150					Оборуд. рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					Оборуд. рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКСЛЕВАТЕЛЬ	20					Оборуд. рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Оборуд. рецептур или ТТК
Итого за обед пищи:	520	20,1	10,3	79,5	511,2	
Успокоительный полдник						
НАРРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (НАСРКОВНАЯ)	30					Оборуд. рецептур или ТТК
КОТЛЕТА РУБЛЕЧНАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	30/30					Оборуд. рецептур или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110					Оборуд. рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛЕМОНОМ	180/107					Оборуд. рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Оборуд. рецептур или ТТК
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Оборуд. рецептур или ТТК
Итого за ужин пищи:	487	15	18	76,4	517,1	
Всего за день:		46,2	37,3	234,6	1 473,0	

Примерное 20-ти дневное меню

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

12 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖЕЛТКАЯ (овсяная)	150					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЛИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПРОСИЦЕЙ	30/5/20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	385	11	10,1	62,2	387,2	
2. Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	30					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОДЫ СЕЗОНА	130					Сборник рецептов или ТТК
КОМБИН. ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКСЕВАНЕВЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧЕВЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	520	17,9	20,5	100,4	617,5	
Узаконенный полдник						
НАПИТ. КАВАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ, ВЫГОТ. ИЗ РЫБНЫХ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОВЯРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ЦИТРУСОВИКА	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧЕВЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	410	10,8	12,2	59,3	377,8	
Всего за день:		40,6	43	239,6	1457,6	

Примерное 20-ти дневное меню

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

13 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИТНАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	160					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	360	13,6	7,4	63,8	387,4	
2. Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОНИКАМИ И КУРИЦЕЙ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (печеный)	50/30					Сборник рецептов или ТТК
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКАРЕНАЯ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	590	15,9	14,7	77,6	494,7	
Ужины						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
КАША РАССЛАБЛЕНАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)	120					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРИЛЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ТОВАРИДОМ	180/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
БУЛЬОНА ВЕЧЕРНЯЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	430	15,2	14,4	83	490,1	
Всего за день:		45,6	36,7	242,1	1447,3	

Примерное 20-ти дневное меню

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

14 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МЯСА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					Сборник рецептов или ТТК
ЯЙЦНОЕ БЛЮДО (омлет, вареное, омлет, пропарен и т.д.)	130					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРИЛЬНЫМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОМИДОМ	180/10					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	390	11,8	12,3	39,2	360,2	
2. Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120/15					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕРЛЕВАНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	505	12,3	13,8	54,7	402,3	
Учтотвенный напиток						
ФРУКТАЛЕ/ЛЬОН В СОУСЕ (поливка)	50/30					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОНЫ/БЫЕ НАЧИНКИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110					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
Итого за прием пищи:	450	19,4	18,6	104	646,9	
Всего за день:		44,4	44,9	215,6	1484,5	

Примерное 20-ти дневное меню

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

15 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ПРЯНУЛЬЮ)	150					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЛЬНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	45					Сборник рецептов или ТТК
САЙР (ПОРЦИЯМИ)	5					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	11,3	8,7	47		313,4
2 Завтрак						
ОБРУСКИ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0		91,2
Обед						
КАША КАШАРОВАЯ КОМБИНИРОВАННАЯ	30					Сборник рецептов или ТТК
СУП С КРУПНОЙ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ПШОУ ИЗ ПТИЦЫ	130					Сборник рецептов или ТТК
КАСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКСЕВАННЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	16,2	20,7	88,2		563,4
Узаконенный полдник						
КОФЕЛЬ, ВАРЕНЬЯ, ПИЩЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
РАТУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТА)	110					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВЕСУЛЬКА	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	427	14	15,9	74,2		491,36
Всего за день:		42,3	46,1	229,4		1 459,26

Примерное 28-ти дневное меню

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

16 Выходит

Пример питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖЕЛТКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕ/ЧАЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОМИДОМ	30/5/20					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	395	14,6	10,2	88,5	507,9	
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	30					Сборник рецептов или ТТК
ПИИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	520	19,1	16,9	50,9	436,4	
Узловатный напиток						
СУФЛЕ ИЗ ЯБЛОН	50					Сборник рецептов или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРИЛЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	420	14,5	15,5	66,1	430,3	
Всего за день:		49,0	43,4	224,5	1 465,8	

Примерное 20-ти дневное меню

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

17 Выходит

Пример меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВАРЕНАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВОМ	180					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	20					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ГОРДЫМ)	5					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	355	7,7	10,4	46	321,2	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180				75,1	Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7		
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	30					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/5					Сборник рецептов или ТТК
ФРИКАДЕЛЬСКИ В СОУСЕ (пюре)	50/50					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОНИКИ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОЗИЦИЯ ИЗ ПОМИДОР, ДУМКА, ВАРЕНАЯ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКАРИСКИЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	545	15,4	19,3	79,4	530,2	
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ОВОЩАМИ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	130/50					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОЗИЦИОННЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	400	24,4	18,8	55	563,1	
Итого за день:		48,4	48,7	200,1	1 489,6	

Примерное 20-ти дневное меню

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

18 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖЕЛТКАЯ (ПЕРКУЛЕССЛАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, НАРЕНЬЕМ, ЛЮСИКОМ, МЕЛОМ, ПОМИДРОМ	180/10					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	380	9,5	8,8	83,8	303,4	
2. Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	380	1,7	1,0	36,7	166,3	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОЯРЫШКОМ (ТОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОДЫ ИЗ ТИТАЛЫ	130					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕЧЕНАВНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	520	17,6	20,7	94,8	596,6	
Увечеренный полдник						
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (соевый)	50/30					Сборник рецептов или ТТК
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТА)	110					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛЮСИКОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	412	10,7	12,3	48,5	342,5	
Всего за день:		39,5	39,8	233,8	1408,8	

Примерное 20-ти дневное меню

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

19 Вариант

Пример меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белок, г	Жиры, г	Углевода, г		
Завтрак						
ИЗЮС КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					Сборник рецептов или ТТК
ЖИРНОЕ СЛОВО (или варенье, мед, джем и т.д.)	130					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВОМ	150					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	14,3	14,6	40,6	397	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180					
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОНИМИ ИЛИ ПЕННИ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ПТИЦА, ГРУДИЦА В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕЧЕНАРИЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	520	19,5	15,8	56,5	448,6	
Удольственный напиток						
КОТЛЕТЫ, БАТОНКИ, ШНИЦЫ ИЛИ РУБЛЕННЫЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПЕЧЕНАРИ)	120					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНИЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕЧЕНАРИЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	400	15,8	13,18	73,7	482,06	
Всего за день:		50,5	43,78	188,5	1402,76	

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

20 Вегетариант						
Принес пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая инвентаризация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖЕЛТАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЛИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	40					Сборник рецептов или ТТК
САЙР (ТОРТИЛЬЯ)	5					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	355	13,6	8,1	61,9	373,7	
2. Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
ИСКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ПИШИЛЛИ РУБЕЦЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ С МАСЛОМ	110					Сборник рецептов или ТТК
КРАСЯТКА ИЗ ПОМИДОР, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	535	15,8	19	92,9	593,96	
Учтено в дневном рационе						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	40					Сборник рецептов или ТТК
ФРИКАДЕЛЬНИК "ВКУСНИК" С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	100/30					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДОМ	180/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЛИННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	400	12	11,8	51,2	375,7	
Всего за день:		42,20	39,70	225,00	1 434,56	
ИТОГО ПО ПРИНЕСЕНЫМ МЕДИО						
Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал		
Итого за период	905,2	840,3	4 431,1	28 933,6		
Среднее значение за период	45,3	42,0	221,6	1446,7		