

Утверждаю:

Региональный руководитель ООО «КСП»


И. В. Щеголькова
« 17 » 03 2025 г.

Согласовано:

Заведующий муниципального образовательного учреждения

«Детский сад № 20 Центрального района г. Волгограда»


Щекина И. В.
« 17 » 03 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

Улучшено



Присоединение к системе	Масса порции	Питательная ценность			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Заправка						
СЫР МОЛОЧНЫЙ С КРЕМОВОЙ (РАСЧЕТ)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
БЫТЕРРОД С МОЛОКОМ	30/10					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присоединение:	420	9,7	14,4	45,8	361,1	
2 Заправка						
СОС В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присоединение:	200	1	0,2	19,6	83,4	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОНИМИ РЕЗАННЫМИ НА КУБИКИ	180					Сборник рецептов или ТТК
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКСЕВЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присоединение:	650	27,7	21,8	89,9	673,1	
Углеводный напиток						
ТРОФИКИ С СОУСОМ (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ТТК
ПРОПЕКАТОФЕЛДЖЕ	130					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАНИЛЬНЫМ, ДРОЖЖАМИ, МОЛОКОМ, ПОМИДОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присоединение:	530	21,0	20,5	91,3	654,8	
Всего за день:	59,4	56,9	268,8	1 802,4		

Примерное 20-ти дневное меню

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

2 Вариант

Пример меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖЕЛТКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРИЛЕМ, ДЖЕНКОМ, МЕДОМ, ПОВИДОМ	190/10					Сборник рецептур или ТТК
БЫР (ПРОПИСКИН)	10					Сборник рецептур или ТТК
БАТОН	25					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	420	12,1	9,2	51,2	337,0	
2 Завтрак						
КОЖ. В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	400	1,8	1,0	38,6	174,6	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50					Сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХО) НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ПЛОДЫ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	610	37,9	38,5	85,8	848,2	
Узаконенный полдник						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70					Сборник рецептур или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/10/7					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	20					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	487	20,2	13,0	76,9	514,4	
Всего за день:		72,0	61,7	252,5	1 874,2	

Примерное 20-ти дневное меню

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

3 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Техническая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖЕЛТКАЯ (МАКАРИЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЫМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	20					Сборник рецептов или ТТК
ЯБЛОЧНОЕ БЛЮДО (яблоко вареное, смет, джем и т.д.)	1					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	445	14,4	9,8	51,8	351,7	
2. Обед						
СОС. 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 ВАРЕНОМ СО СМЕТАНОЙ	180/10					Сборник рецептов или ТТК
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКАРИКАПНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	647	16,4	12,5	72,1	487,1	
Учрежденный полдник						
ПРОРЕ ИЗ МОРОЖЕНОГО ИЛИ СЫРОМ (СЫРОМ)	60					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНУРЕЛЫ РУБЕЖНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	70/30					Сборник рецептов или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПЕЧЕНЬ)	120					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВЕСЕЛЫХ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	580	28,5	26,6	130,6	898,0	
Всего за день:		60,3	49,1	274,1	1 820,2	

Примерное 20-ти дневное меню

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

4 Выходит									
Пример меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
СЫР МОРОЖЕНЫЙ С КРЕМОВЫМ (ПРЕЧЕРЕВОД)	180					Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15					Сборник рецептов или ТТК			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	637	12,7	13,7	63,6	440,5				
2 Ланч									
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)	60					Сборник рецептов или ТТК			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК			
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (томатный)	70/30					Сборник рецептов или ТТК			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130					Сборник рецептов или ТТК			
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПЕКСЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	730					24,7	21,2	99,3	701,6
Ужин									
КОТЛЕТА РУБЕЖНАЯ ИЗ ЛУНЦЫ	70					Сборник рецептов или ТТК			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130					Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРИЛЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ЛЮБИМОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК			
БУЛОЧКА БЕСЧУПКА	50					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	500					22,1	18,8	94,5	641,0
Всего за день:		60,5	53,9	277,0	1 866,5				

Примерное 20-ти дневное меню

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

5 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖЕЛТАЯ (ПЕРКУССОВАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЛИНОВЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ДУХОВИЦЫ ИЛИ ПОВИДЛОМ	300/200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	485	13,2	11,6	73,5	457,4	
2. Завтрак						
СОУС В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАПАННОЙ КАПУСТЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМБИНИРОВАННЫЙ ПИРОГ, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	610	35,4	26,1	90,1	833,0	
Ужин						
КАША КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОВЯЗАННЫЙ С МАССОМ СЫВОРОТКАМ	130					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ИЗ ПИРОГОВ ШИШОЧКА	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	
Всего за день:		66,3	63,3	252,7	1 880,4	

Примерное 20-ти дневное меню

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

6 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖЕЛТКАЯ (МАЛИНА)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	30					Сборник рецептов или ТТК
САЛ (ПОМІДОРІВ)	10					Сборник рецептов или ТТК
Итого за завтрак пиши:	417	12,1	8,1	56,8	348,0	
2 Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за завтрак пиши:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОНИМИ НА КУРИЦЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ГОЛІВІСЬ ДІВІВІЕ	140/50					Сборник рецептов или ТТК
КОМОТ НА СУПЕВІХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛІБ ПІШЕВІ						

Примерное 20-ти дневное меню

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

7 Вариант

Прочие виды, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ПЕЧЕНАЯ КАБАЧКОМ И КОМБИНОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
ЯБЛОЧНОЕ БЛЮДО (яблоко, творог, сметана, сахар и т.д.)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРИЛЕЦА, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ТОВАРИЩ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
САТОН	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	430	18,7	24,3	32,0	426,9	
2 Перекус						
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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/25					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫО (пюре) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКСЕВАРИИ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	655	25,1	15,8	85,4	606,2	
Ужин						
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (томатным)	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 ВЕСЕЛЫХА	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	530	22,7	22,7	92,5	677,9	
Итого за день:		67,5	63,0	229,5	1 794,4	

Примерное 20-ти дневное меню

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

8 Выходит

Пример питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖЕЛТАЯ (МАЛЕНА)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	30					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (КОРПУСНЫЙ)	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 МАКАРОНИКАМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ГОЛУБЦЫ ЛЕГЧЕ	140/50					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКСЕВАННЫЙ	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	
Ужин/вечерний десерт						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРОЖЕНЫМ С ОВОЩАМИ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВАФЕЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	467	24,9	22,1	88,3	659,3	
Всего за день:		61,2	47,0	254,7	1 810,9	

Примерное 20-ти дневное меню

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

9. ВАРЕНИКИ						
Пример меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАШКА ЖЕЛТКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
МОЛОКО КИСЛОЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	30					Сборник рецептов или ТТК
САХ (ТРОУЩИН)	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	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед						
САЛАТ ИЗ ОВУШКИ	50					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10					Сборник рецептов или ТТК
ЗАПЕКАВКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РЫСОМ	150					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ЛЮБИЩА, ДРЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКСЕВАННЫЙ	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	
Ужиненный полдник						
ЗАПЕКАВКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОРОЩЕНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/50					Сборник рецептов или ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	450	37,1	26,3	64,9	663,5	
Всего за день:		82,9	58,9	230,7	1 804,3	

Примерное 20-ти дневное меню

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

10 Выходит

Продукты, наименование, фасовка	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МЕРГА КАША ЧЕРНАЯ КОМПЛЕКСИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
МЕРЧНОЕ МОЛОКО (сливочное, острое, жирность 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					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
СУП С МАКАРОНИКАМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМБОТ 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	
Ужин						
КОТЕЛЬ, БИТОЧКА, ПИЦЦА ИЗ РЫБНЫХ	70					Сборник рецептов или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПЕЧЕНАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРИЛЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, 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	
Всего за день:		68,6	64,4	218,6	1 807,4	

Примерное 20-ти дневное меню

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

11 Вариант

Пример меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологически допустимая
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КУРИЦЕЙ (ПРИСОВОИ)	180					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/10					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	405	9,9	14,1	48,1		382,2
2 Завтрак						
ЗАЛЮСКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	110	0,7	0,5	31,9		137,0
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАПТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЧОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫО (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30					Сборник рецептов или ТТК
КОМБОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКСЛЕВАТЕЛЬ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	670	23,9	11,8	105,8		648,7
Удвоенный вариант:						
ИЮРА СЫКОЛЫТАЯ ИЛИ МОРОЖЕНАЯ (МОРОЖЕНАЯ)	50					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТА РУБЛЕЖНАЯ ИЛИ ПИЦЦА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	70/50					Сборник рецептов или ТТК
ПЮРЕ КАПТОФЕЛЬНОЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛЮМОНОМ	180/107					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35					Сборник рецептов или ТТК
БУЛЮЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	602	23,6	24,6	98,6		724,1
Всего за день:		58,1	51,0	284,4		1 892,0

Примерное 20-ти дневное меню

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

12 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Удельный вес в суточной потребности
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (ПЕРС. ЛЕССОВА)	180					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЛИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВАДИКОМ	305/20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за завтрак пиши:	435	13,2	11,6	73,5	457,4	
2. Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за завтрак пиши:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАШНОЙ КАПУСТЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОДЫ ИЗ ПИЦЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКАРИНОВЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за обед пиши:	610	35,4	36,1	90,1	833,0	
Удольственный полдник						
ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОВЯРНУТЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОНИКА	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за полдник пиши:	470	16,7	15,4	69,5	506,6	
Итого за день:		66,3	63,3	252,7	1 880,4	

Примерное 20-ти дневное меню

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

13 Выходит

Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖЕЛТКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОБЕЛКОМ	205/20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	415	13,3	10,2	77,1	457,7	
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
СУП С МАКАРОНИКАМИ И ГДЕ-ЛИБЕ ИЛИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (ГОШАНА)	70/30					Сборник рецептов или ТТК
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	720	21,9	20,1	89,2	636,7	Сборник рецептов или ТТК
Ужин						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70					Сборник рецептов или ТТК
КАША РАСЦАПЛАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПРИСОБА)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЫМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОБЕЛКОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД ВЕСИЧКА	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	22,1	13,7	97,3	608,0	
Всего за день:		58,3	44,2	283,2	1 785,8	

Примерное 20-ти дневное меню

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

14 Выходит

Прочие напитки, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Всего каши/овсяная каша/крупяная каша	50					Сборник рецептур или ТТК
Яичное блюдо (яйцо вареное, омлет, запечен и т.д.)	150					Сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром, варенье, джем, медом, повидлом	190/10					Сборник рецептур или ТТК
Батон	20					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	420	17,9	24,0	26,9	400,7	
2. Завтрак						
Сок в асептической упаковке	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед						
Овощи по сезону	50					Сборник рецептур или ТТК
Борщ с картофелем и картофелем на бульоне	180					Сборник рецептур или ТТК
Полуфабрикаты	140/30					Сборник рецептур или ТТК
Конфит из свежих фруктов	180					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	40					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	20					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	640	19,6	16,6	69,6	516,3	
Ужин						
Фрукты/ягоды в соусах (по сезону)	70/30					Сборник рецептур или ТТК
Макаронные изделия отварные с маслом	130					Сборник рецептур или ТТК
Напиток из фруктов/ягод/ягод	180					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	30					Сборник рецептур или ТТК
Булочка/вафельная	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	490	23,4	21,9	101,5	718,3	
Всего за день:		61,9	62,7	217,6	1 818,7	

Примерное 20-ти дневное меню

Для детей дошкольного возраста 3-7 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 КРУПЯНОЙ (ПРЕЧУБОВОЙ)	180					Оборудов. рецептур или ТТК
СЫР (ГОРЯЧИЙ)	10					Оборудов. рецептур или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Оборудов. рецептур или ТТК
БАТОН	40					Оборудов. рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	430	13,7	11,4	52,8	369,6	
2 Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Оборудов. рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
КАША КАШАЧНАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Оборудов. рецептур или ТТК
СУП С КРУПЯНОЙ НА БУЛЬОНЕ	180					Оборудов. рецептур или ТТК
ПЕЧЕНЬ ИЗ ПТИЦЫ	150					Оборудов. рецептур или ТТК
КРИСЛИ ИЗ ПОМИДОР, ДРЕМЯ, ВАРЕЛЬЯ	180					Оборудов. рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКАРИШНЫЙ	50					Оборудов. рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Оборудов. рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	630	37,0	38,1	98,2	887,2	
Ужиненный напиток						
КОМПОЗИТ. НАПИТОК. ШИШЕЛИ РУСЬЯНОВЫЕ	70					Оборудов. рецептур или ТТК
ПАУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150					Оборудов. рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107					Оборудов. рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Оборудов. рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	447	16,9	21,3	51,0	481,8	
Всего за день:		68,4	71,6	221,0	1 829,8	

Примерное 20-ти дневное меню

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

16 Вариант

Пример меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖЕЛТКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЛИНЬЯЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	455	15,2	10,9	90,5	525,6	
2 Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
ОБЮДИН ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОБОЖАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКСЕВЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЛИНЬЯЙ НАПИТОК	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	630	21,7	20,6	76,1	580,7	
Узловатный напиток						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70					Сборник рецептов или ТТК
ПРОПЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЫЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
БУЛЮЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	490	21,8	14,6	80,4	548,4	
Всего за день:		59,5	46,9	266,0	1 745,9	

Примерное 20-ти дневное меню

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

17 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белок, г	Жир, г	Углевод, г		
Затраты						
КАША БЛАНКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВОМ	180					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/10					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	405	9,8	16,2	57,0	425,4	
2. Закупка						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛКОСЫРНОЙ КАПУСТЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/5					Сборник рецептов или ТТК
ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОМИДА, ДЖЕМА, ВАРЕЛЬЯ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	685	21,2	24,6	93,7	696,6	
Употребленный напиток						
ЗАПЕКАЛКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/60					Сборник рецептов или ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	450	36,7	27,4	58,5	647,3	
Всего за день:		68,7	68,4	228,8	1 852,7	

Примерное 20-ти дневное меню

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

18 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Именные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологические замечания
		Белок, г	Жир, г	Углевод, г		
Завтрак						
КАША ЖЕЛТКАЯ (ПЕРКУТЕ СОВАР)	180,5					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРИЛЕМ, ДРОНОМ, МЕДЛОМ, ЛЮБИТОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ГОРЯЧИЙ)	10					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	25					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	420	12,1	9,2	51,2	337,0	
2. Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	400	1,8	1,0	38,6	174,6	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАПТОФЕЛЬНЫЙ С КОБОРЗАМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОД ИЗ ПИЩА	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМЕКОТ ИЗ СВЕЖИХ ПИЩА	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКАРИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПИЩАЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	610	37,9	38,5	85,8	848,2	
Узаконенный полдник						
ТРОФЕЛИ С СОУСОМ (голланд)	70/30					Сборник рецептов или ТТК
РАТУ ОБЩИНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛЮБИТОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПИЩАЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	467	14,8	18,4	45,6	427,6	
Всего за день:		66,6	67,1	221,2	1 787,4	

Примерное 20-ти дневное меню

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

19 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ИМРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
ЯЙЦОЕ КЛУДО (белок вареное, смет. ,дрозина 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 Залпак						
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
СУП С МАКАРОНИМИ ИЗДЕЛЕНИЯ 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 ПЕКЛЕНАЧНЫЙ	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	
Узкодневный полпак						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70					Сборник рецептов или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПЕЧЕНАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРИЛЬНЫМ, ДЖАКОМ, МЕДОМ, ПОВИДОМ	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	
Всего за день:		68,6	64,4	218,6	1 807,4	

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

20 Выходит

Пример меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖЕЛТКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЛИННЫЙ 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 СРЕДНЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0		91,2
Обед						
НАРА КАВАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛ И РЫБНЫЕ	70					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОНИЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ С МАСЛОМ	130					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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
Ужин						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
ФРИКАДЕЛЬСКИ ВКУСЯШНИКА С СОУСОМ МЕТАЛЛИЧЕСКИМ 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
Всего за день:		55,7	51,3	259,7		1 762,3
ИТОГО ПО ПРИНЕРПНОМУ МЕНЮ						
Итого		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ккал
Итого за неделю		1 292,0	1 156,1	4 966,5		36 434,0
Среднее значение за неделю		64,6	57,8	248,3		1821,7