

к Дополнительному соглашению №2 от 17 MAR 2025
к Контракту № 45/0634 от 15 ЯНВ 2025

Утверждено	Согласовано
Исполнитель: Директор ООО "Алеко" Ковалева А.В.	Заказчик: МОУ

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

Присем пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пиши:	420	9,7	14,4	45,8		361,1
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пиши:	200	1	0,2	19,6		83,4
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пиши:	650	27,7	21,8	89,9		673,1
Успокоительный полдник						
ТЕФЕЛИН С СОУСОМ (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пиши:	530	21,0	20,5	93,3		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

2. завтрак						
Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖЕЛТАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
САДР (ПЮРИЯМИ)	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 СВЕКЛЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОЮВЫМИ (ТОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	610	37,9	38,5	85,8	848,2	
Удольственный полдник						
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
КОФЕИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	487					20,2
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

Принем пищи, наименование блюда		Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
КАША ЖЕЛТКАЯ (МАШИНА)		180						
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕЛЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДОМ		190/10						
БАТОН		20						
ЯБЛОЧНОЕ БЛЮДО (с яблок варенье, омлет, дрожжи и т.д.)		1						
Итого за прием пищи:		445						
		14,4						
2 Завтрак								
СОК В АССОРТИМЕНТЕ		200						
Итого за прием пищи:		200						
		1,0						
Обед								
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ		50						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ		180/10						
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень.)		150						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/107						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20						
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ		40						
Итого за прием пищи:		647						
		16,4						
Узкоотнесный полдник								
ПЮРЕ ИЗ МОРОЖЕНОГО ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)		60						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ		70/30						
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПЕЧЕНЬ)		130						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		60						
БУЛОЧКА ВЕЩУШКА		50						
Итого за прием пищи:		580						
		28,5						
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 Вариант

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологические документы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ТРЕХНЕВОЙ)	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
Итого за прием пищи:	637	12,7	13,7	63,6	440,5	
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	60					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ТЕРТЕЛИ 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 ПЕКАВАННЫЙ	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	
Узаконенный полдник						
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70					Сборник рецептов или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДКОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВЕЩУШКА	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	Технологический документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИРНАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	435	13,2	11,6	73,5	457,4	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ПУЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	610	35,4	36,1	90,1	833,0	
Успокоительный полдник						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	470	16,7	15,4	69,5	506,6	
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

Присем пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	30					Сборник рецептов или ТТК
Сыр (ТОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пиши:	417	12,1	8,1	56,8	348,0	
2 Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пиши:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ТОЛУБЫ ЛЕЗНОВЫЕ	140/50					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕРЛЕВАНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пиши:	720	23,4	16,0	99,6	612,4	
Удлиненный полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пиши:	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

7 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, жареная и т.д.)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	430	18,7	24,3	32,0	426,9	
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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/25					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	655	25,1	15,8	85,4	606,2	
Удвоенный полдник						
ТВОРДОМ С СОУСОМ (говядина)	70/70					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
Итого за прием пищи:	530	22,7	22,7	92,5	677,9	
Всего 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 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	30					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ГОРЧИЦЫМ)	10					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	417	12,1	8,1	56,8	348,0	
2 Залпак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
ОВОЩИ ПРО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОНИМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ТОЛУЩА ЛЕНИВЫЕ	140/50					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЦЫЙ	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	
Учтотенный полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 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 ВАНИЛЬНАЯ	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 Вариант

Принем пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180						Сборник рецептов или ТТК
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180						Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	30						Сборник рецептов или ТТК
СЫР (КОРЧИЖИ)	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
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50						Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10						Сборник рецептов или ТТК
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150						Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180						Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50						Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	640						26,9
Успокоительный полдник							
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
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 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептур или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, смет., дрочени и т.д.)	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					Сборник рецептур или ТТК
БАТОН	30					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	430	21,6	26,8	37,8	484,8	
2 Завтрак						
СОЖ В АССОРТИМЕНТЕ	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
СУП С МАКАРОНИДАМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептур или ТТК
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕЧЕНАВАННЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	670	23,9	16,4	88,4	599,9	
Ужиноветенный полдник						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ПШЕНЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70					Сборник рецептур или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДОМ	190/10					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	480	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 пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ)	180					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ 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						
ЯБЛОКИ, ФАЛШИРОВАННЫЕ 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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПИРЖОК	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКСЕВАННЫЙ	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	
Успокоительный полдник						
ИЖРА, СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРОЖЕНАЯ)	50					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	70/50					Сборник рецептов или ТТК
ПИРОГ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
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

1.2. вариант						
Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
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
Итого за прием пищи:	435	13,2	11,6	73,5	457,4	
2. Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ПЮРОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК
КНЕСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	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 ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЮРОВ ШИПОВНИКА	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	470	16,7	15,4	69,5	506,6	
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**

13 Вариант

1.2 вариант						
Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологический 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 ПОВИДЛОМ	30/5/20					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	81,4	
Обед						
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 ПЕКИВАННЫЙ	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	
Узаконенный полдник						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70					Сборник рецептов или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (Рисовая)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	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 Вариант

Применение, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		50					Сборник рецептов или ТТК
Яичное БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, жареная и т.д.)		150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ		190/10					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН		20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:		420	17,9	24,0	26,9	400,7	
2 Завтрак							
СОК В АССОРТИМЕНТЕ		200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:		200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ		50					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ		180					Сборник рецептов или ТТК
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		140/30					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯ		40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:		640	19,6	16,6	69,6	516,3	
Узачасовый полдник							
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (овощном)		70/30					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		130					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА		180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ		50					Сборник рецептов 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

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (ПРЕЧНЕВОЙ)	180					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ТОРЦИЯНИ)	10					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	430	13,7	11,4	52,8	369,6	
2 Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП С КРУТОЙ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	630	37,0	38,1	98,2	887,2	
Учтотенный полдник						
КОТЛЕТЫ, БЫТОЧКИ, 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
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

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
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						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ИЛИ БУЛЬОНОМ	180					Сборник рецептов или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
КОНИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	630	21,7	20,6	76,1	580,7	
Удлиненный полдник						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70					Сборник рецептов или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
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

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГРИСОВАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/10					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	405	9,8	16,2	57,0	425,4	
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 БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/5					Сборник рецептов или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (томатном)	70/5/0					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕЧЕННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	685	21,2	24,6	93,7	696,6	
Успокоительный полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/60					Сборник рецептов или ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	40					Сборник рецептов или ТТК
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

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)		180/5					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ		190/10					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ПОПУЦИАНД)		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 СВЕКЛЫ		50					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОКОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ		180					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОДЫ 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
Итого за прием пищи:		610	37,9	38,5	85,8	848,2	
Удоточненный полдник							
ТЕ-ФЕДЖИ С СОУСОМ (гипоаллерген)		70/30					Сборник рецептов или ТТК
ПАУЧ 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
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

19 вариант						
Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
ЯЧМЕННОЕ БЛЮДО (ячмень вареное, сметана, лук 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 МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	670	23,9	16,4	88,4	599,9	
Узатишний обед						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ РУБЛЕННЫЕ	70					Сборник рецептов или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПЕЧЕНАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, 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 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЯНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	430	15,2	8,1	78,5		447,5
2 Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0		91,2
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛ И РЫБНЫЕ	70					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯ	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
Учеленический полдник						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСАЮЩА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	140/50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДОМ	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 ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал		
Итого за период	1 292,0	1 156,1	4 966,5	36 034,0		
Среднее значение за период	64,6	57,8	248,3	1821,7		

Утверждено		Согласовано				
Исполнитель: Директор ООО "Алекс" Колпаева А.В. 		Заказчик  Алексей				
Примерное 20-ти дневное меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовый режим функционирования		Контракт № 45/06639 от				
I Вариант						
Присып, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присып:	420	9,7	14,4	45,8	374,7	
2. Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присып:	200	1	0,2	19,6	81,4	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКИЗВАННЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присып:	620	26,1	21,7	79,5	624,4	
Полдник						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
КАСЕЛЬ ИЗ ПОВИДИ, ДЖЕНА, ВАНИЛЬ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присып:	250	4,2	3,9	57,3	281,3	
Ужин						
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (ПОВИДИ)	70/30					Сборник рецептов или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАНИЛЬ, ДЖЕНА, МЕЛОМ, ПОВИДИ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присып:	480	16,9	16,6	64,4	487,5	
2. Ужин						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присып:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Итого за день:		63,0	61,2	273,6	1 943,8	

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

2 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
САЙР (ПЮРЦИАНДИ)	10					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	25					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	400	12,1	9,2	51,2		337,0
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	400	1,8	1,0	38,6		174,6
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОКОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКАРЕННЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	620	38,0	29,1	86,6		857,2
Полдник						
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	250	4,1	3,0	58,0		274,9
Ужин						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	457	18,0	10,9	57,0		407,3
2 Ужин						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0		92,5
Всего за день:		79,1	67,6	298,4		2 143,5

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

3 Вариант

Присем пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖЕЛТКАЯ (МАННАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЫЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	20					Сборник рецептов или ТТК
ЯБЛОЧНОЕ ПИРОГД (яблоко варенье, смет, джем и т.д.)	1					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пищи:	445	14,4	9,8	51,8	351,7	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10					Сборник рецептов или ТТК
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫО (говядина)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКАРИВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пищи:	647	16,4	12,5	72,1	487,1	
Полдник						
КОФЕИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пищи:	250	6,8	7,4	52,8	305,8	
Ужин						
ПЮРЕ ИЗ МОРОЖЕНО ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	60					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ, БАТОНЧИ, ПИЦЦЕЛЫ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	70/30					Сборник рецептов или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПЕЧЕНЬЯ)	130					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пищи:	530	24,5	23,6	101,0	737,1	
2 Ужин						
КАСЛЕМОЗОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		68,2	57,9	304,3	2 057,6	

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

4 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Температурная обработка
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧЕВОЙ)	180					Оборник репештур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/10/7					Оборник репештур или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15					Оборник репештур или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Оборник репештур или ТТК
Итого за прием пищи:	637	12,7	13,7	63,6	440,5	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Оборник репештур или ТТК
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Оборник репештур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	180					Оборник репештур или ТТК
ПЕЧЕНЬ С СОУСОМ (говядина)	70/30					Оборник репештур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130					Оборник репештур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	200					Оборник репештур или ТТК
ХЛЕБ ПЕЧЕННЫЙ	40					Оборник репештур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Оборник репештур или ТТК
Итого за прием пищи:	730	24,7	21,2	99,3	701,6	
Полдник						
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50					Оборник репештур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200					Оборник репештур или ТТК
Итого за прием пищи:	250	4,1	3,0	58,0	274,9	
Ужин						
КОШЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70					Оборник репештур или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130					Оборник репештур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/10/7					Оборник репештур или ТТК
БАТОН	45					Оборник репештур или ТТК
Итого за прием пищи:	442	17,8	16,8	63,1	481,9	
2 Ужин						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Оборник репештур или ТТК
Итого за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		65,4	59,3	310,6	2 074,8	

Примерное 28-ти дневное меню

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

5 Выходит

Прочие пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологический документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (ПЕРСЯЛЕСОВАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	435	13,2	11,6	73,5	457,4	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	81,4	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАНОЙ КАПУСТЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКСЕВАННЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	630	36,9	36,2	99,8	879,0	
Полдник						
КОФЕЙНСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	250	7,7	8,2	53,7	321,1	
Ужин						
КАРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ ИЛИ ВЫТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ЦИТОВНИКА	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	470	16,7	15,4	69,5	506,6	
2 Ужин						
КРАСНОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		80,6	76,0	323,1	2 340,0	

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

6 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Таблицы рецептур или ТТК
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖЕЛТКАЯ (МАННАЯ)	180					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептур или ТТК
БАТОН	30					Сборник рецептур или ТТК
СЫР (ПОРЦИОНАМ)	10					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	417	12,1	8,1	56,8		348,0
2 Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0		91,2
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛКОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ГОЛУБЦЫ ЛЕГКИЕ	140/50					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	720	23,4	16,0	90,6		612,4
Полдник						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДОМ	190/10					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	250	4,2	3,9	38,7		206,7
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	120/60					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	452	22,8	19,0	72,3		588,7
2 Ужин						
КАСЛОВОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0		92,5
Всего за день:		68,4	52,2	284,4		1 909,5

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

7. Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
СЫРНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, сметана, джем и т.д.)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	430	18,7	24,3	32,0	436,9	
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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/25					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/20					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКАВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	658	25,1	15,8	85,4	606,2	
Полдник						
КОШТИКОВЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ИЗ ФРУКТОВ ШИТОВНИКА	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	250	4,5	5,2	57,3	306,6	
Ужин						
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	480	18,7	19,7	62,9	517,0	
2 Ужин						
КРЕСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		73,1	69,6	264,2	2 032,6	

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

8 Вариант

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Температурная документация
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖЕЛТКАЯ (МАЛЫША)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	30					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ПОРЦИОННЫЙ)	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 И ОВОЩАМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ГОЛУШЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯ	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	
Вечерний						
БУЛЬОНКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАНИЛЬЮ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	250	4,2	3,9	38,7	286,7	
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/60					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	482	22,8	19,0	72,3	558,7	
2 Ужин						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		68,4	52,2	284,4	1 909,5	

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

9. Вариант

9. Выходит		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	30					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ГОРЧИЦЫМ)	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	1,9	0,2	19,6	81,4	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛИ	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
КРЕСЛЫ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКАРИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	640	26,9	19,9	86,8	634,7	
Полдник						
БУЛЬОНКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	250	4,2	3,9	38,7	206,7	
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/60					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ЦИТРУСОВИКА	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	450	31,9	21,8	70,3	632,5	
2. Ужин						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		87,0	62,7	281,8	2 072,5	

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

10 Вариант

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША КАШАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
ЯБЛЧНОЕ БЛЮДО (яблоко вареное, сметана, сахар 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	1,8	0,2	19,6	83,4	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОНИМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКАВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	670	23,9	16,4	88,4	599,9	
Полдник						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕИНАТЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	250	6,9	7,3	84,3	311,6	
Ужин						
КОТЛЕТЫ, ВИТОНЧИ, ШНИЦЕЛИ РУБЕНЫЕ	70					Сборник рецептов или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПРЕЧЕНАЯ)	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	
2 Ужин						
КАШЕМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		80,6	76,1	279,8	2 151,5	

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

11 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Температурная обработка
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ)	180					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ 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						
РЕЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗМОМО	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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫО (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕРЛЕВАТЫЙ	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	
Полдник						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
КАСЕЛЬ ИЗ ПОРЯДКА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	250	4,2	3,9	57,3	281,3	
Ужин						
КАРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРОЖЕНАЯ (МОРОЖЕНАЯ)	50					Сборник рецептов или ТТК
КОШЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	70/30					Сборник рецептов или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	552	19,5	20,7	69,7	556,8	
2 Ужин						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		63,3	55,4	319,8	2 098,5	

Примерное 20-ти дневное меню

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

12 Вариант

Присы пшени, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЬСОВАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
КОРЕННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присы пшени:	485	13,2	11,6	73,5	457,4	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присы пшени:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК
КРЕКЕРЫ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКАРИННЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присы пшени:	630	36,9	36,2	99,8	879,0	
Полдник						
КОФЕТИНСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присы пшени:	250	7,7	8,2	53,7	321,1	
Ужин						
НИЖА КАЛАЧОВАЯ 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 ЦИТРУСОВНИКА	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присы пшени:	470	16,7	15,4	69,5	506,6	
2 Ужин						
КРАСНОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присы пшени:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		80,6	76,0	323,1	2 340,0	

Примерное 20-ти дневное меню

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

13 Вариант

Прочие пит., назначавшиеся бланко	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖЕЛТАЯ (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
Итого за прием пищи:	415	13,3	10,2	77,1	487,7	
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 МАКАРОНИМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	20/30					Сборник рецептов или ТТК
КАЛИСТА ТУШЕНАЯ	130					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯ	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	
Полдник						
БУЛОЧКА ВЕСУШКА	50					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИРОКНИКА	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	250	4,7	3,3	49,7	259,0	
Ужин						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70					Сборник рецептов или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНИЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	450	18,1	10,7	67,7	447,1	
2 Ужин						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		64,1	48,9	310,3	1 976,4	

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

14 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ИМРА КАЛАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
ВЕТЧИНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, сметана, картофель и т.д.)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
БАТТЕР	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	420	17,9	24,0	26,9	400,7	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ПОТУЖЕНАЯ ЛЕНЬИЦА	160/30					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	660	20,0	17,4	71,0	533,3	
Полдник						
БУЛЬОНКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	250	4,2	3,9	38,7	206,7	
Ужин						
НИРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	50					Сборник рецептов или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	490	20,4	20,4	78,2	600,9	
2 Ужин						
КРЕСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		68,6	70,3	241,4	1 917,5	

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

15 Вариант

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ПРЕЧНЕВОЙ)	180					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ПОРЦИОН)	10					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЯВЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	430	13,7	11,4	52,8	369,6	
2 Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
КОРКА 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
КОМБИНИРОВАННЫЙ ПОМИДОР, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕЧЕНЬЕЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПИШЕНАЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	630	37,0	38,1	98,2	887,2	
Полдник						
БУЛЬОНКА ВЕСНУШКА	50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	250	7,0	5,5	45,2	258,2	
Ужин						
КОМБИНИРОВАННЫЙ ПИШЕНАЧНЫЙ	70					Сборник рецептов или ТТК
РАДУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТА)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПИШЕНАЧНЫЙ	35					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	432	17,3	21,3	53,5	493,7	
2 Ужин						
КОМБИНИРОВАННЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		80,9	81,5	275,7	2 192,4	

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

16 Варенье

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАЛИТОК 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:	485	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						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕЧЕНАВАНИЛЬНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	600	19,4	17,7	53,8	455,6	
Полдник						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
КОРЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	250	4,2	3,9	57,3	281,3	
Ужин						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70					Сборник рецептов или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	100/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	460	18,1	11,4	54,4	400,6	
2 Ужин						
КОСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		62,8	49,1	282,0	1 846,8	

Примерное 28-ти дневное меню

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

17 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Температурная документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/10					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	405	9,8	16,2	57,0	425,4	
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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/5					Сборник рецептов или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (овощная)	70/30					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ С МАСЛОМ	130					Сборник рецептов или ТТК
КОМБИНИРОВАННЫЙ ПИРОГ	180					Сборник рецептов или ТТК
УЛЕС ТЕКШЕВАТЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	685	21,2	24,6	93,7	696,6	
Полдник						
КОМБИНИРОВАННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	290	3,9	4,9	47,0	247,9	
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/60					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	45					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	452	31,7	22,6	63,2	599,3	
2 Ужин						
КОМБИНИРОВАННЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		72,7	72,9	287,5	2 145,1	

Примерное 20-ти дневное меню

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

18 Вариант

Присе пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИРНАЯ (ПЕРКУЛИСОВАЯ)	180/5					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (КОРЧИДЫМИ)	10					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	25					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присе пищи:	400	12,1	9,2	51,2	337,0	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СРЕДНЕЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присе пищи:	400	1,8	1,0	38,6	174,6	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКИЗАННЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присе пищи:	620	38,0	39,1	86,6	857,2	
Полдник						
БУЛЮЧКА ВЕСНУШКА	50					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присе пищи:	250	4,1	3,0	58,0	274,9	
Ужин						
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (томатным)	70/30					Сборник рецептов или ТТК
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТА) №244	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присе пищи:	467	14,8	16,4	45,6	427,6	
2 Ужин						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присе пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		78,9	78,1	287,0	2 163,8	

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

19 Вариант

Продукт питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МЯСО КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
ЯБЛОЧНОЕ БЛЮДО (яблоко, сахар, сметана 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 МАКАРОНИИМИ 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 ПЕКАРИВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	670	23,9	16,4	88,4	599,9	
Полдник						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	250	6,9	7,8	54,2	311,6	
Ужин						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ РУБЕЖНЫЕ	70					Сборник рецептов или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПЕЧЕНЕВАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЫМ, 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	579,8	
2 Ужин						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		80,6	76,1	279,8	2 151,5	

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

20 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Техническое описание документации
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЯВЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	490	16,2	8,1	78,5		447,5
2 Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0		91,2
Обед						
Икра кабачковая консервированная	50					Сборник рецептов или ТТК
Борщ с капустой и картофелем на бульоне	180					Сборник рецептов или ТТК
Котлеты, биточки, шницели рулетные	70					Сборник рецептов или ТТК
Макаронные изделия отварные с маслом	130					Сборник рецептов или ТТК
Кисель из повидла, джема, варенья	180					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеварный	40					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	680	24,5	28,4	112,6		816,1
Полдник						
Кондитерские изделия	50					Сборник рецептов или ТТК
Чай с молоком или сливками	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	250	6,8	7,4	52,8		365,8
Ужин						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
Фрикадельки говяжьи с соусом сметанным с томатом	140/50					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190/70					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	470	15,2	14,0	49,6		407,5
2 Ужин						
Кисломолочный продукт	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0		92,5
Всего за день:		67,6	63,1	319,5		2 166,6
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал		
Итого за период	1 450,9	1 303,2	5 830,7	41 627,9		
Среднее значение за период	72,5	65,2	291,5	2081,4		

к Дополнительному соглашению №21 7 МАР 2025
к Контракту № 45/0638 от 15 ЯНВ 2025

Утверждено

Исполнитель: Директор ООО "Агено" Ковалева А.В.

Согласовано
Заказчик

Примерное 20-ти дневное меню

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

1 Вариант

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая 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	45,4	299	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
НИКРА 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 ПЕЧЕННЫЙ	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	
Удоточненный полдник						
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (томатный)	50/30					Сборник рецептов или ТТК
ПРОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЫЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	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	
Всего 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

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖЕЛТКАЯ (ПЕРКУРСОВАЯ)	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 присм пищи:	380	9,5	5,8	53,8	303,4	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присм 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
ПЛОДЫ ИЗ ПТИЦЫ	130					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присм пищи:	480	14,8	20,4	76,6	509,8	
Удотепненный полдник						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
КОМДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присм пищи:	437	14,4	13,8	71,1	434,9	
Всего за день:		40,4	41,0	238,2	1 414,4	

Примерное 20-ти дневное меню

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

3 Вариант

Присм пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ (МАЛЫНКА)	150						Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОМИДОМ	180/10						Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	20						Сборник рецептов или ТТК
ЯБЛОЧНОЕ ВАЛОДО (ябло запеченое, смет, дрожжи и т.д.)	1						Сборник рецептов или ТТК
Итого за присм пищи:	405	13,2	9	47,2	323,4		
2 Завтрак							
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180						Сборник рецептов или ТТК
Итого за присм пищи:	180						0,9
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 ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150						Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	150/7/3,5						Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕХТЕРВАНИННЫЙ	20						Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						Сборник рецептов или ТТК
Итого за присм пищи:	540						14,6
Удольственный полдник							
ПЮРЕ ИЗ МОРОЖЕНО ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	40						Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	50/30						Сборник рецептов или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧЕНОВАЯ)	110						Сборник рецептов или ТТК
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180						Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						Сборник рецептов или ТТК
Итого за присм пищи:	440	15,3	17,8	82,6	547,36		
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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологический документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (ПРЕЧЕВОЙ)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	150/73,5					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	50					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ГОРЦЫМИ)	5					Сборник рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	565	10,3	7,9	64,2	375,4	
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 МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ТВОРЕДГИ С СОУСОМ (говядина)	50/30					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	560	16,1	14,4	84,1	521,6	
Успокоительный полдник						
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
ПРОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДОМ	180/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
БУЛЮЧКА ВЕСУЩКА	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	420	14	14,4	72,8	460,8	
Всего 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	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая)	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
ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ	130					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКСЕВАННЫЙ	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	
Успокоительный полдник						
ИГРА КАЧАЮЩАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	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

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖЕЛТКАЯ (МАЛЕНА)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	150/7/3,5					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	50					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ГОРЧИЗНА)	5					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	365	11,2	6,4	59,5	340,7	
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
СУП С МАКАРОНИИМИ ИЗДЕЛИЯМИ ИЛИ БУЛЬОНО	150					Сборник рецептов или ТТК
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120/15					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКАВАННЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	540	15,3	12,9	69,2	463	
Удешевленный полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	130/40					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	150/7/3,5					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					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

7 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологический документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Яичное блюдо (яйцо вареное, омлет, дрочка и т.д.)	130					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10					Сборник рецептов или ТТК
Батон	30					Сборник рецептов или ТТК
Сыр (порезанный)	5					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	355	11,7	10,8	31,7	316	
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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНОЮ (ГОВЯДИНА) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130/20					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	35					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	560	22,1	12	86,8	563,4	
Удобрительный полдник						
ТВОРОГ С СОУСОМ (ГОВЯДИНА)	50/30					Сборник рецептов или ТТК
ПЮРЕ 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

8 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛЕДЯНОМ	150/73,5					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	50					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ПОРЕЦИМЫ)	5					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	365	11,2	6,4	59,5	340,7	
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
СУП С МАКАРОНИМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120/15					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	540	15,3	12,9	69,2	463	
Удочеренный полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРОЖЕНЫМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 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
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					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 Вегетариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	15,1	8,7	61,8	384,7	
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
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАПТОДЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10					Сборник рецептов или ТТК
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РЫСОМ	130/5					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ТОВАРДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	515	13,5	19,5	62,3	468,9	
Удвоенный полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	130/50					Сборник рецептов или ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	40					Сборник рецептов 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 Вариант

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					Сборник рецептов или ТТК
ЛИЧНОЕ ЕЛЮДО (айур вареное, омлет, дрочена 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 присм пищи:	350	14,3	14,6	40,6	397	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присм пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМОДОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присм пищи:	540	21	15,9	66,2	494,6	
Успокоительный полдник						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПРЕЧЕНАЯ)	120					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присм пищи:	400	15,8	13,18	73,7	482,06	
Всего 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 КРУПКОЙ (РИСОВОЙ)	150					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ТОРТИЛЬНИ)	5					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	45					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	10,4	8,5	46,8	307,7	
2 Завтрак						
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	110	0,7	0,5	31,9	137,0	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	520	20,1	10,3	79,5	511,2	
Удвоенный полдник						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	30					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	50/50					Сборник рецептов или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием 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 Вареник

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖЕЛТАЯ (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 присм пищи:	355	11	10,1	62,2	387,2	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присм 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
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	130					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присм пищи:	520	17,9	20,5	100,4	617,5	
Удольственный полдник						
КАША КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	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 присм 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 ЖЕЛКАЯ (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 МАКАРОНИМИ И РЕДИСНЫМИ ЛИА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/50					Сборник рецептов или ТТК
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	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/вечерний полдник						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)	120					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
БУЛЮЧКА ВЕЩУШКА	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

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					Сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, дрессинг и т.д.)	130					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНИЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присм пищи:	390	11,8	12,3	39,2	360,2	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присм 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
ГОЛУБИЦЫ ЛЕГКИЕ	120/15					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКСЕВАННЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присм пищи:	505	12,3	13,8	54,7	402,3	
Ужины/вечерний полдник						
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)	50/30					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ 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 присм пищи:	450	19,4	18,6	104	646,9	
Всего за день:		44,4	44,9	215,6	1 484,5	

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

15 Вариант

Принес пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (ПРЕЧНЕВОЙ)	150					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	45					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ГОРЯЧИЙ)	5					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	11,3	8,7	47	313,4	
2 Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					Сборник рецептов или ТТК
СУП С КРУТОЙ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ	130					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКАВАННЫЙ	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	
Успокоительный полдник						
КОГТЕЦЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	110					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВЕСУШКА	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	427	14	15,9	75,2	491,26	
Всего за день:		42,3	46,1	229,4	1 459,26	

Примерное 20-ти дневное меню

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

16 Вариант

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологические документы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	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
БАТОН	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присм пищи:	395	14,6	10,2	88,5	507,9	
2 Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присм пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присм пищи:	520	19,1	16,9	59,9	436,4	
Удешевленный полдник						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присм 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 Вариант

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	20					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ТОРТИМ)	5					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присм пищи:	355	7,7	10,4	48	321,2	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присм пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/5					Сборник рецептов или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)	50/30					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присм пищи:	545	15,4	19,3	79,4	530,2	
Успокоительный полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	130/50					Сборник рецептов или ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присм пищи:	400	24,4	18,8	55	563,1	
Всего 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

Принес пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖЕЛКАЯ (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 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 БОРОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОДЫ ИЗ ПТИЦЫ	130					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	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	
Ужины/вечерний полдник						
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30					Сборник рецептов или ТТК
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТА)	110					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	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	1 408,8	

Примерное 20-ти дневное меню

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

19 Вариант

Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					Сборник рецептов или ТТК
ЯЧМЕННОЕ ЕЛЮДО (сбро варенье, омет, дрочка 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					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 МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКИЗАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	520	19,5	15,8	56,5	448,6	
Удешевленный полдник						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧЕВАЯ)	120					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПРОВИДЛОМ	180/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	40					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ПОРЦИОННЫЙ)	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						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕЧЕНАЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	535	15,8	19	92,9	593,96	
Уютный полдник						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	40					Сборник рецептов или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНУШКА" С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	100/30					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕИНОВЫЕ 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 ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
Итого		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	
Итого за период		908,2	840,3	4 431,1	28 933,6	
Среднее значение за период		45,3	42,0	221,6	1446,7	

Утверждено:	Согласовано:
Неподписано: Департамент ООО "Аэро" Колесов А.В.	Закатых

Примечание: 20-ти дневное питание для детей дошкольного возраста 3-7 лет (обед) при 4-часовом пребывании

1 Выходит

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белков, г	Жиров, г	Углеводов, г		
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОВОСЧАНОЙ КАПУСТЫ	50					Общая рецептура или ТТК
СУП С МАКАРОНИМИ И КУРИЦЕЙ НА ВУЛКОВЕ	180					Общая рецептура или ТТК
ЖАРЕНОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150					Общая рецептура или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					Общая рецептура или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Общая рецептура или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Общая рецептура или ТТК
Итого за пример питания:	630	27,2	21,8	89,9	678,1	Общая рецептура или ТТК
Всего за день:		27,2	21,8	89,9	678,1	

**Примерное 28-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет (общ.) при 4-часовом пребывании**

		4 Вариант			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборная рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОКОВЫМИ (ГОРХИ) НА ВУЛКОНЕ	180					Сборная рецептур или ТТК
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (голландский)	70/20					Сборная рецептур или ТТК
МАКАРОНЫ С ИДЕЛЬНЫМИ ОТВАРИМ С МАСЛОМ	130					Сборная рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборная рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборная рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборная рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	720	24,7	21,2	99,3		701,6
Всего за день:		24,7	21,2	99,3		701,6
5 Вариант						
Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАВНОЙ КАПУСТЫ	50					Сборная рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА ВУЛКОНЕ	180					Сборная рецептур или ТТК
ЩОС ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборная рецептур или ТТК
КВАС ИЗ ЯБЛОКА, ЛЕЖИМ, ВАРЕНЬЕ	180					Сборная рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборная рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	610	25,6	26,1	98,1		831,0
Всего за день:		25,6	26,1	98,1		831,0
6 Вариант						
Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборная рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОНЫМИ ИДЕЛЬНЫМИ НА ВУЛКОНЕ	180					Сборная рецептур или ТТК
ГОЛУБЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50					Сборная рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборная рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборная рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборная рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	720	21,4	16,0	90,6		612,6
Всего за день:		21,4	16,0	90,6		612,6
7 Вариант						
Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборная рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКСИМАЛЬНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ	180/25					Сборная рецептур или ТТК
МАКАРОНЫ С МЯСОМ ИЛИ ПЕРЕЦЫ (голландский) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/20					Сборная рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборная рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборная рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборная рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	705	29,1	18,6	115,0		767,1
Всего за день:		29,1	18,6	115,0		767,1

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет (обед) при 4-часовом пребывании**

8 Вариант

Прочие виды, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Температурная характеристика
		Белок, г	Жир, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Собраны рассадой или ТТК
СУП С МАКАРОНИМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Собраны рассадой или ТТК
ГОРЮЧЫЙ ПЕЧЕНЬ	140/50					Собраны рассадой или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Собраны рассадой или ТТК
ХЛЕБ ПЕКАРЕННЫЙ	50					Собраны рассадой или ТТК
ХЛЕБ ПИШЕВЫЙ	50					Собраны рассадой или ТТК
Итого за прочие виды	720	23,4	16,8	90,6	612,4	
Всего за день:		23,4	16,8	90,6	612,4	

9 Вариант

Прочие виды, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Температурная характеристика
		Белок, г	Жир, г	Углеводы, г		
Обед						
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	50					Собраны рассадой или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10					Собраны рассадой или ТТК
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РЫБОМ	130					Собраны рассадой или ТТК
КОРЕЛЬ ИЗ ПОМИДО, ЛЕЧЕНА, ВАРЕНЫ	180					Собраны рассадой или ТТК
ХЛЕБ ПЕКАРЕННЫЙ	50					Собраны рассадой или ТТК
ХЛЕБ ПИШЕВЫЙ	20					Собраны рассадой или ТТК
Итого за прочие виды	640	26,9	19,8	86,8	634,7	
Всего за день:		26,9	19,8	86,8	634,7	

10 Вариант

Прочие виды, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Температурная характеристика
		Белок, г	Жир, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Собраны рассадой или ТТК
СУП С МАКАРОНИМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Собраны рассадой или ТТК
ПТИЦА, ГРУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	130					Собраны рассадой или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Собраны рассадой или ТТК
ХЛЕБ ПЕКАРЕННЫЙ	40					Собраны рассадой или ТТК
ХЛЕБ ПИШЕВЫЙ	50					Собраны рассадой или ТТК
Итого за прочие виды:	670	23,9	16,4	88,4	599,9	
Всего за день:		23,9	16,4	88,4	599,9	

**Примерное 28-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет (около) при 4-часовом пребывании**

11 Вариант

Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Согласно рецептур или ТТК
СУП КАПУЦИНОВЫЙ НА БУЛЬОНЕ	180					Согласно рецептур или ТТК
МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (по желанию) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30					Согласно рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Согласно рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Согласно рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Согласно рецептур или ТТК
Итого за первое питание:	670	23,9	11,8	105,8		648,7
Всего за день:		23,9	11,8	105,8		648,7

12 Вариант

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
САЛАТ ИЗ ВЕЩЕКОРАТНОЙ КАПУСТЫ	50					Согласно рецептур или ТТК
СУП КАПУЦИНОВЫЙ НА БУЛЬОНЕ	180					Согласно рецептур или ТТК
ПЛОД ПО СЕЗОНУ	150					Согласно рецептур или ТТК
КРЕПЬИ ИЛИ ПИЦЦА, ДЖЕМА, ВАРЕНЫ	180					Согласно рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Согласно рецептур или ТТК
Итого за первое питание:	610	35,4	26,1	98,1	833,8	
Всего за день:		35,4	26,1	98,1	833,8	

13 Вариант

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Согласно рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОНИКАМИ ИЗ ПЕЧЕНИИ НА БУЛЬОНЕ	180					Согласно рецептур или ТТК
ТЕФТЕЛЕС С СОУСОМ (по желанию)	70/20					Согласно рецептур или ТТК
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130					Согласно рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180					Согласно рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Согласно рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Согласно рецептур или ТТК
Итого за первое питание:	720	21,9	28,1	89,2	626,7	
Всего за день:		21,9	28,1	89,2	626,7	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет (общ.) при 4-часовом пребывании**

14 Вариант									
Пример пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация		
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Общая									
Овощи по сезону		50						Способы приготовления или ТТК	
Картофель и капуста на бульоне		180						Способы приготовления или ТТК	
Говядина тушеная		140/30						Способы приготовления или ТТК	
Компот из свежих плодов		180						Способы приготовления или ТТК	
Хлеб пшеничный		40						Способы приготовления или ТТК	
Хлеб пшеничный		20						Способы приготовления или ТТК	
Итого за пример питания:		640	19,6	16,6	69,6	69,6	586,2		
Всего за день:			17,6	16,6	69,6	69,6	586,2		
15 Вариант									
Пример пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация		
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Общая									
Икра кабачковая консервированная		50						Способы приготовления или ТТК	
Суп с капустой на бульоне		180						Способы приготовления или ТТК	
Плов из пшеницы		150						Способы приготовления или ТТК	
Кнели из говядины, лука, капусты		180						Способы приготовления или ТТК	
Хлеб пшеничный		50						Способы приготовления или ТТК	
Хлеб пшеничный		20						Способы приготовления или ТТК	
Итого за пример питания:		600	37,6	38,1	98,2	98,2	887,2		
Всего за день:			37,6	38,1	98,2	98,2	887,2		
16 Вариант									
Пример пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация		
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Общая									
Овощи по сезону		50						Способы приготовления или ТТК	
Суп из свежих овощей с картофелем на бульоне		180						Способы приготовления или ТТК	
Птица, тушеная в соусе с овощами		150						Способы приготовления или ТТК	
Компот из свежих фруктов		180						Способы приготовления или ТТК	
Хлеб пшеничный		40						Способы приготовления или ТТК	
Кондитерские изделия		30						Способы приготовления или ТТК	
Итого за пример питания:		630	21,7	20,6	76,1	76,1	580,7		
Всего за день:			21,7	20,6	76,1	76,1	580,7		
17 Вариант									
Пример пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация		
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Общая									
Салат из свежих овощей		50						Способы приготовления или ТТК	
Вареники на бульоне со сметаной		180/5						Способы приготовления или ТТК	
Фрукты свежие в соусе (овощи)		70/30						Способы приготовления или ТТК	
Макаронные изделия отварные с соусом		130						Способы приготовления или ТТК	
Хлеб пшеничный		180						Способы приготовления или ТТК	
Хлеб пшеничный		40						Способы приготовления или ТТК	
Итого за пример питания:		605	21,2	24,6	93,7	93,7	606,6		
Всего за день:			21,2	24,6	93,7	93,7	606,6		

**Примерное 20-е дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет (обед) при 4-часовом пребывании**

Прочие виды, наименование блюда		18 Вегетариант				Энергетическая допустимость
		Масса порции	Питательная ценность			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	50				Сборная рецептура или ТТК	
СУП КАПТОФЕЛЬНИК С БОРОВОМЫМ (ГОРОХ) ИЛИ БУЛГУНОМ	180				Сборная рецептура или ТТК	
ПИЛОМ ИЗ ПТИЦЫ	150				Сборная рецептура или ТТК	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЦИТРУСОВ	180				Сборная рецептура или ТТК	
ХЛЕБ ПЕКСИДАНСКИЙ	30				Сборная рецептура или ТТК	
ХЛЕБ ПИШЕНПЕЧНЫЙ	20				Сборная рецептура или ТТК	
Итого за прием пищи:	610	37,0	38,5	85,8	848,2	
Всего за день:		37,0	38,5	85,8	848,2	
19 Вегетариант						
Прочие виды, наименование блюда	Масса порции	Питательная ценность			Энергетическая допустимость	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОБЛОМКИ ПРО СТОЛОВУ	30				Сборная рецептура или ТТК	
СУП С МАКАРОНИКАМИ ИЛИ ЗЕРНАМИ НА БУЛГУНОМ	180				Сборная рецептура или ТТК	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150				Сборная рецептура или ТТК	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200				Сборная рецептура или ТТК	
ХЛЕБ ПЕКСИДАНСКИЙ	40				Сборная рецептура или ТТК	
ХЛЕБ ПИШЕНПЕЧНЫЙ	30				Сборная рецептура или ТТК	
Итого за прием пищи:	670	23,9	16,4	88,4	599,5	
Всего за день:		23,9	16,4	88,4	599,5	
20 Вегетариант						
Прочие виды, наименование блюда	Масса порции	Питательная ценность			Энергетическая допустимость	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОЖЕГУРИКОВАНАЯ	50				Сборная рецептура или ТТК	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАПТОФЕЛЕМ ИЛИ БУЛГУНОМ	180				Сборная рецептура или ТТК	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЫ ИЛИ РУБЛЕНЫШЕ	70				Сборная рецептура или ТТК	
МАКАРОНИК С ПИЦЦЕЙ ОТВАРЕННЫЕ С МАСЛОМ	130				Сборная рецептура или ТТК	
КАКСЕЛЬ ИЗ ПОМИДОРА, ДУКНА, БАЧЕРА	180				Сборная рецептура или ТТК	
ХЛЕБ ПЕКСИДАНСКИЙ	40				Сборная рецептура или ТТК	
ХЛЕБ ПИШЕНПЕЧНЫЙ	30				Сборная рецептура или ТТК	
Итого за прием пищи:	680	24,5	26,4	112,6	816,1	
Всего за день:		24,5	26,4	112,6	816,1	
ИТОГО ВО ВНЕШНЕПЕЧНОМ МЕНЮ						
Итого	Всего, г	Жиры, г	Углеводы, г	Всего, г	Всего, г	
Итого за неделю	525,8	688,4	1 816,1	13 822,9	13 822,9	
Среднее значение за неделю	26,8	33,4	90,9	691,8	691,8	

Утверждено	Согласовано
Исполнитель: Директор ООО "Алекс" Коняев А.В.	Заказчик



Примечание 20-ти дневное меню для детей дошкольного возраста 1-3 лет (завтрак) при 5-часовом пребывании

1 Вариант

Принес пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (РЫСОВОЙ)	160					Сборник рецептов или ТТХ Сборник рецептов или ТТХ Сборник рецептов или ТТХ
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40					
Итого за прием пищи:	350	9,4	7,7	45,4	299	
Всего за день:		9,4	7,7	45,4	299,0	

2 Вариант

Принес пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (ПЕРСУ/ЛЕСОВАЯ)	150				*	Сборник рецептов или ТТХ
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРИЛЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					Сборник рецептов или ТТХ
БАТОН	40					Сборник рецептов или ТТХ
Итого за прием пищи:	360	9,5	5,8	53,8	303,4	
Всего за день:		9,5	5,8	53,8	303,4	

3 Вариант

Принес пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТХ
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРИЛЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					Сборник рецептов или ТТХ
БАТОН	20					Сборник рецептов или ТТХ
ДРУГОЕ БЛЮДО (ябло вареное, салат, фрукты и т.д.)	1					Сборник рецептов или ТТХ
Итого за прием пищи:	405	13,2	9	47,2		323,4
Всего за день:		13,2	9	47,2		323,4

Примерные 20-ти дневное меню

для детей дошкольного возраста 1-3 лет (завтрак) при 4-часовом пребывании

4 Вариант

Присоединение блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СЫР МОЛОЧНЫЙ С КРЕМОВЫМ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	150/73,5					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	50					Сборник рецептов или ТТК
СЫР ПОСЫПАНИЙ	5					Сборник рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СРЕДНЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	565	10,3	7,9	64,2		375,4
Всего за день:		10,3	7,9	64,2		375,4

5 Вариант

Присоед. пище. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белок, г	Жиры, г	Углевода, г		
Завтрак						
КАША ЖЕЛТЫХ (персиковая)	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
Всего за день:		11	10,1	62,2		387,2

6 Вариант

Присое присое, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖЕЛТЫХ (МАЛЫША)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	150/73,5					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	50					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ПОПРЕЖИМ)	5					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присое пищи:	365	11,2	6,4	59,5		340,7
Всего за день:		11,2	6,4	59,5		340,7

7 Вариант

Присоединение блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ВАРИЖЕ БЛЮДО (яблоко варенье, омлет, творог и т.д.)	130					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЫМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	10,5	9,3	31,7		298,3
Всего за день:		10,5	9,3	31,7		298,3

Примерные 20-ти дневные меню

для детей дошкольного возраста 1-3 лет (завтрак) при 4-часовом пребывании

8 Вариант

Принес пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖЕЛТКАЯ (МАЛЫША)	130					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	150/73,5					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	50					Сборник рецептов или ТТК
САДР (ГОРЧИЖНИ)	5					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	345	11,2	6,4	59,5	340,7	
Всего за день:		11,2	6,4	59,5	340,7	

9 Вариант

Принес пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАШКА ЖЕЛТКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	130					Сборник рецептов или ТТК
МОЛОКО КОЗЬИЧЕНОЕ	130					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	50					Сборник рецептов или ТТК
САДР (ГОРЧИЖНИК)	5					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	355	16,3	10,2	61,8	402,4	
Всего за день:		16,3	10,2	61,8	402,4	

10 Вариант

Принес пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					Сборник рецептов или ТТК
ЯБЛОННОЕ БЛЮДО (яблоко вареное, салат, дрожжи 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	
Всего за день:		14,3	14,6	40,6	397	

11 Вариант

Принес пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КУРУТОЙ (ГРИБОВОЙ)	150					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150					Сборник рецептов или ТТК
САДР (ГОРЧИЖНИ)	5					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	45					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	10,4	8,5	46,8	307,7	
Всего за день:		10,4	8,5	46,8	307,7	

Примерное 20-ти дневное меню
 для детей дошкольного возраста 1-3 лет (завтрак) при 4-часовом пребывании

12 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖЕЛТЫХА (геркулесовая)	150				62,2	Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/3/20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	355	13	10,1	62,2	387,2	
Всего за день:		13	10,1	62,2	387,2	

13 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАШИЯ ЖЕЛТЫХА (ПШЕНИЧНАЯ)	150				63,8	Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВОМ	160					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи	360	13,6	7,4	63,8	387,4	
Всего за день:		13,6	7,4	63,8	387,4	

14 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ПЕЧА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					Сборник рецептов или ТТК
ЯБЛОЧНОЕ ВАРЕНЬЕ (яблоко варенье, сахар, мука и т.д.)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	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	
Всего за день:		11,8	12,3	39,2	360,2	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 лет (завтрак) при 4-часовом пребывании**

Пример пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
15 Вариант							
		Завтрак					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ПРЕЧЕДВОЙ)		150					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЛЬНЫЙ ПАЙЛЮК С МОЛОКОМ		150					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН		45					Сборник рецептов или ТТК
САЙР (ПОРЕЦИНКИ)		5					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:		350	11,3	8,7	47	313,4	
Всего за день:			11,3	8,7	47,0	313,4	
16 Вариант							
		Завтрак					
Пример пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
КАША ЖАРИСТАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)		150					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЛЬНЫЙ ПАЙЛЮК С МОЛОКОМ		150					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДОМ		30/5/20					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН		40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:		395	14,6	10,2	88,4	507,9	
Всего за день:			14,6	10,2	88,5	507,9	
17 Вариант							
		Завтрак					
Пример пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ПРЯСОВАЯ)		150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ		180					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН		20					Сборник рецептов или ТТК
САЙР (ПОРЕЦИНКИ)		5					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:		355	7,7	10,4	48	321,2	
Всего за день:			7,7	10,4	48,0	321,2	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 лет (завтрак) при 4-часовом пребывании**

18 Вариант						
Принес пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ЦУКАДАТОМ	180/10					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	380	9,5	5,8	51,8		303,4
Всего за день:		9,5	5,8	51,8		303,4
19 Вариант						
Принес пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					Сборник рецептов или ТТК
ЯБЛОЧНОЕ ДЖЕМО (ябло варенье, омлет, апельсины и т.д.)	130					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	190					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	390	14,3	14,6	40,6		397
Всего за день:		14,3	14,6	40,6		397
20 Вариант						
Принес пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЛИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	40					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ГОРЧИКОВЫЙ)	5					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	355	13,6	8,1	61,9		373,7
Всего за день:		13,6	8,1	61,9		373,7
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
Итого		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	всего	
Итого за период		234,7	183,5	1 077,7	7 126,6	
Среднее значение за период		11,7	9,2	53,9	356,3	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 лет (всего) при 4-часовом пребывании**

Продукты, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Углеводородная энергетическая	
Масса порции	Объем	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Углеводородная энергетическая	
4 Вегетариан							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ		10				Свежая капуста или ТТК	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ		130				Свежая капуста или ТТК	
ГОРЮЩИЕ ЛЕГКОЕ		130/13				Свежая капуста или ТТК	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		130				Свежая капуста или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20				Свежая капуста или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20				Свежая капуста или ТТК	
Итого за сутки меню:		500	16,3	14,4	84,1	831,6	
Всего за день:			16,3	14,4	84,1	831,6	
5 Вегетариан							
Продукты, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Углеводородная энергетическая
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Объем							
САЛАТ СО СЛИВКАМИ		10				Свежая капуста или ТТК	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ		130				Свежая капуста или ТТК	
БЛЮД ИЗ ПТИЦЫ		130				Свежая капуста или ТТК	
КОРТЕЖ ИЗ КОМБИКОТ, ДЖЕЛЛА, ВАНИЛИ		130				Свежая капуста или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20				Свежая капуста или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40				Свежая капуста или ТТК	
Итого за сутки меню:		528	17,9	20,5	106,4	817,5	
Всего за день:			17,9	20,5	106,4	817,5	
6 Вегетариан							
Продукты, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Углеводородная энергетическая
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Объем							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ		10				Свежая капуста или ТТК	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ		130				Свежая капуста или ТТК	
ГОРЮЩИЕ ЛЕГКОЕ		130/13				Свежая капуста или ТТК	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		130				Свежая капуста или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20				Свежая капуста или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20				Свежая капуста или ТТК	
Итого за сутки меню:		548	15,3	12,9	69,2	653,6	
Всего за день:			15,3	12,9	69,2	653,6	

Приложение №6-та. Анкетное исследование детей дошкольного возраста 1-3 лет (общее) при 4-часовом пребывании

Исходные данные, наименование блока	Диагностика					Загрязненность воздуха, мкг/м³	Эпидемиологическая ситуация
	Масса ребенка	Плановые показатели			Загрязненность воздуха, мкг/м³		
		Возраст, г	Женский, г	Мужской, г			
Объемы по сезону	30						Объемы по сезону по ТТК
Сумма калорийности с малярийными фебрильными атаками	15015						Объемы по сезону по ТТК
Максимальная температура в течение 1-3 лет (общее)	11020						Объемы по сезону по ТТК
Количество излучения по сезонам	132						Объемы по сезону по ТТК
Характеристики по сезонам	32						Объемы по сезону по ТТК
Характеристики по сезонам	30						Объемы по сезону по ТТК
Всего по сезонам	560	22,1	12,8	86,8	86,8	86,8	Объемы по сезону по ТТК
Всего по сезонам	22,1	12,8	86,8	86,8	86,8	86,8	Объемы по сезону по ТТК

8. Вспомогательные данные						
Прочие данные, наименование блока	Масса ребенка, килограмм	Плановые показатели			Загрязненность воздуха, мкг/м³	Транспортная стоимость перевозки
		Возраст, г	Женский, г	Мужской, г		
Общая						
Объемы по сезону	30					Объемы по сезону по ТТК
Сумма калорийности с малярийными фебрильными атаками	138					Объемы по сезону по ТТК
Максимальная температура в течение 1-3 лет (общее)	12015					Объемы по сезону по ТТК
Количество излучения по сезонам	130					Объемы по сезону по ТТК
Характеристики по сезонам	50					Объемы по сезону по ТТК
Характеристики по сезонам	25					Объемы по сезону по ТТК
Всего по сезонам:	560	15,1	12,8	69,2	69,2	Объемы по сезону по ТТК
Всего по сезонам:		15,1	12,8	69,2	69,2	Объемы по сезону по ТТК

		в зависимости от				Угрожающие заболевания
Исходные данные	Масса ребенка	Плановые показатели			Загрязненность воздуха, мкг/м³	
		Возраст, г	Женский, г	Мужской, г		
Общая						
Средняя температура	30					Объемы по сезону по ТТК
Вспомогательные данные	15010					Объемы по сезону по ТТК
Максимальная температура в течение 1-3 лет (общее)	1102					Объемы по сезону по ТТК
Количество излучения по сезонам	130					Объемы по сезону по ТТК
Характеристики по сезонам	40					Объемы по сезону по ТТК
Характеристики по сезонам	515	11,6	19,4	62,3	60,9	Объемы по сезону по ТТК
Всего по сезонам	11,6	19,4	62,3	60,9	60,9	Объемы по сезону по ТТК

10 Вегетар

Исходные данные, наименование блюда	Масса порции	Плановый состав			Загрязненность, мг/кг	Температурная характеристика
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Свежие продукты или ТТК
СУП С МАКАРОНИМИ ПОДЛИВКАМИ НА БУЛЬОНЕ	120					Свежие продукты или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	110					Свежие продукты или ТТК
КОММОТ ИЗ СУШЕНЫХ ОПУХОВ	110					Свежие продукты или ТТК
ХЛЕБ ПЕРЕКВАШАН	40					Свежие продукты или ТТК
ХЛЕБ ПИЦЦАРИИ	20					Свежие продукты или ТТК
Всего за обеденное время:	540	21,8	12,9	66,2		494,6
Всего за день:		21,8	12,9	66,2		494,6

11 Вегетар

Наименование блюда	Масса порции	Плановые показатели			Загрязненность мг/кг сырья, воды	Температура хранения продукта
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
Овощи по сезону	30					Свежие продукты или ТТК
Суп картофельный на бульоне	140					Свежие продукты или ТТК
Макароны с мясом и овощами (говядина)	120					Свежие продукты или ТТК
Компот из свежих фруктов	130					Свежие продукты или ТТК
Хлеб переквашенный	20					Свежие продукты или ТТК
Хлеб пиццерийный	20					Свежие продукты или ТТК
Итого за обеденное время:	520	26,1	18,2	79,5		411,2
Итого за день:		26,1	18,2	79,5		411,2

12 Вегетар

Исходные данные, наименование блюда	Масса порции	Плановые показатели			Загрязненность, кг/кг	Температурная характеристика
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	30					Свежие продукты или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	120					Свежие продукты или ТТК
ПТИЦА ПОДЛИВКА	130					Свежие продукты или ТТК
КОММОТ ИЗ ПОКОШЕНЫХ ЛЕГКИХ ПАРТИК	130					Свежие продукты или ТТК
ХЛЕБ ПЕРЕКВАШАН	30					Свежие продукты или ТТК
ХЛЕБ ПИЦЦАРИИ	40					Свежие продукты или ТТК
Всего за обеденное время:	520	17,9	26,5	100,4		417,2
Всего за день:		17,9	26,5	100,4		417,2

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 лет (обед) при 4-часовом пребывании**

Источники энергии, использованные блюда		Масса порции	Плановые потребности			Энергетическая ценность, ккал	Табличная энергетическая ценность
		Блюда, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30						Среднее количество калорий
СУП С МАКСИМАЛЬНЫМ КАРТОФЕЛЕМ ИА ВУЛЮКЕ	150						Среднее количество калорий
ТЕПЕЛН С СОУСНОМ (соевый)	100/20						Среднее количество калорий
КАПЕТА ТУШЕНАЯ	120						Среднее количество калорий
КОМПОЗИТ ИЗ СУШЕНЫХ СПРЯТОВ	150						Среднее количество калорий
ХЛЕБ ПЕКАРИВАНИИ	40						Среднее количество калорий
ХЛЕБ ПЕКАРИВАНИИ	20						Среднее количество калорий
Итого за обеденное время:	290	15,0	14,7	71,6		494,7	
Всего за день:		15,0	14,7	71,6		494,7	
14 Вегетариан							
Источники энергии, использованные блюда	Масса порции	Плановые потребности			Энергетическая ценность, ккал	Табличная энергетическая ценность	
		Блюда, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30						Среднее количество калорий
КАПЕТА С КАПЕТОМ ИА ВУЛЮКЕ	150						Среднее количество калорий
КОМПОЗИТ ИЗ СУШЕНЫХ СПРЯТОВ	120/15						Среднее количество калорий
КАПЕТА ПЕКАРИВАНИИ	150						Среднее количество калорий
ХЛЕБ ПЕКАРИВАНИИ	20						Среднее количество калорий
ХЛЕБ ПЕКАРИВАНИИ	20						Среднее количество калорий
Итого за обеденное время:	500	12,3	13,8	54,7		402,3	
Всего за день:		12,3	13,8	54,7		402,3	
15 Вегетариан							
Источники энергии, использованные блюда	Масса порции	Плановые потребности			Энергетическая ценность, ккал	Табличная энергетическая ценность	
		Блюда, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
КАПЕТА С КАПЕТОМ ИА ВУЛЮКЕ	30						Среднее количество калорий
КАПЕТА ПЕКАРИВАНИИ	150						Среднее количество калорий
КАПЕТА ПЕКАРИВАНИИ	120						Среднее количество калорий
КАПЕТА ПЕКАРИВАНИИ	150						Среднее количество калорий
КАПЕТА ПЕКАРИВАНИИ	20						Среднее количество калорий
Итого за обеденное время:	500	16,3	28,7	88,3		563,4	
Всего за день:		16,3	28,7	88,3		563,4	
16 Вегетариан							
Источники энергии, использованные блюда	Масса порции	Плановые потребности			Энергетическая ценность, ккал	Табличная энергетическая ценность	
		Блюда, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30						Среднее количество калорий
КАПЕТА С КАПЕТОМ ИА ВУЛЮКЕ	150						Среднее количество калорий
КАПЕТА ПЕКАРИВАНИИ	120						Среднее количество калорий
КАПЕТА ПЕКАРИВАНИИ	150						Среднее количество калорий
КАПЕТА ПЕКАРИВАНИИ	20						Среднее количество калорий
Итого за обеденное время:	500	16,3	28,7	88,3		563,4	
Всего за день:		16,3	28,7	88,3		563,4	

к Контракту № 45/0652 от 15 АНВ 2025

Утверждено

Исполнитель: Директор ООО "Алеко" Ковалев А.В. 

Согласовано

Заказчик: 

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет (завтрак при 4-часовом пребывании)

1 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции				Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	420	9,7	14,4	45,8	361,1	
Всего за день:		9,7	14,4	45,8	361,1	

2 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИТНАЯ (ПЕРКУЛЕЦОВАЯ)	180/5					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЫМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ГОРЦЫВАН)	10					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	25					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	420	12,1	9,2	51,2	337,0	
Всего за день:		12,1	9,2	51,2	337,0	

3 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИТНАЯ (МАЛЫН)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЫМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	20					Сборник рецептов или ТТК
ЯБЛОЧНОЕ БЛЮДО (яблоко вареное, омлет, гречка и т.д.)	1					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	445	14,4	9,8	51,8		351,7
Всего за день:		14,4	9,8	51,8		351,7

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет (завтрак) при 4-часовом пребывании**

4 Вариант

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ПЕЩЕВЫЙ)	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	
Всего за день:		12,7	13,7	63,6	440,5	

5 Вариант

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (ПЕРСУЛЕСОВАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	435	13,2	11,6	73,5	457,4	
Всего за день:		13,2	11,6	73,5	457,4	

6 Вариант

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (МАЛИНОВАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	30					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ГОРЯЧИЙ)	10					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	417	12,1	8,1	56,8	348,0	
Всего за день:		12,1	8,1	56,8	348,0	

7 Вариант

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ИКРА КАРАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
ЯЧЕЧНОЕ БЛЮДО (для взрослых, омагт, дрожжи и т.д.)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЫМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	430	18,7	24,3	32,0	426,9	
Всего за день:		18,7	24,3	32,0	426,9	

Примерное 20-ти дневное меню

для детей дошкольного возраста 3-7 лет (завтрак) при 4-часовом пребывании

8 Вариант

Пример пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
КАША ЖЕЛТКАЯ (МАЛЫША)	180						Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7						Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	30						Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ПОРЦИОНАМ)	10						Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	417	12,1	8,1	56,8	348,0		
Всего за день:		12,1	8,1	56,8	348,0		

9 Вариант

Пример пищи, 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
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	30					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ПОРЦИОНАМ)	10					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	400	17,9	12,5	59,4	422,7	
Всего за день:		17,9	12,5	59,4	422,7	

10 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
ЯГНИЧНОЕ БЛЮДО (сало вареное, оладьи, дрожжи 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	
Всего за день:		21,6	26,8	37,8	484,8	

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет (завтрак) при 4-часовом пребывании
11 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРИСОВОЙ)	180					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ 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	368,6	
Всего за день:		9,9	14,1	48,1	368,6	

12 Вариант						
Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
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
Итого за прием пищи:	435	13,2	11,6	73,5	437,4	
Всего за день:		13,2	11,6	73,5	437,4	

13 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30,5/20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	415	13,3	10,2	77,1	437,7	
Всего за день:		13,3	10,2	77,1	437,7	

14 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
ЯБЛОЧНОЕ БАЙОДО (сладко варенье, смет, дрочина и т.д.)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДНОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	420	17,9	24,0	26,9	400,7	
Всего за день:		17,9	24,0	26,9	400,7	

Примерное 20-ти дневное меню

для детей дошкольного возраста 3-7 лет (завтрак) при 4-часовом пребывании

15 Вариант

Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ПЕЧЕНЕВОЙ)	180					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ПОРЦИОННЫЙ)	10					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	430	13,7	11,4	52,8		
Всего за день:		13,7	11,4	52,8	369,6	

16 Вариант

Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	435	15,2	10,9	90,5	525,6	
Всего за день:		15,2	10,9	90,5	525,6	

17 Вариант

Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/10					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	405	9,8	16,2	57,0	425,4	
Всего за день:		9,8	16,2	57,0	425,4	

18 Вариант

Примерное 20-ти дневное меню

для детей дошкольного возраста 3-7 лет (завтрак) при 4-часовом пребывании

Итого за прием пищи:					Энергетическая ценность, ккал		Технологическая документация
Принем пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
КАША ЖЕЛТКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ)		180/5				Сборник рецептов или ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЫМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ		190/10				Сборник рецептов или ТТК	
СЫР (ПОРЦИОННЫЙ)		10				Сборник рецептов или ТТК	
БАТОН		25				Сборник рецептов или ТТК	
		420	12,1	9,2	51,2	337,0	
Всего за день:			12,1	9,2	51,2	337,0	

19 Вариант

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
ЯБЛОЧНОЕ БЛИНДО (блин вареное, сметан, джем 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	
Всего за день:		21,6	26,8	37,8	484,8	

20 Вариант

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖЕЛТКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) КОФЕЛЬНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БАТОН	180					Сборник рецептов или ТТК Сборник рецептов или ТТК Сборник рецептов или ТТК
	200					
	50					
Итого за прием пищи:	430	15,2	8,1	78,5	447,5	
Всего за день:		15,2	8,1	78,5	447,5	
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
Итого		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	
Итого за неделю		286,4	281,0	1122,1	8252,4	
Среднее значение за неделю		14,3	14,1	56,1	412,6	