

Утверждаю:



Региональный руководитель ООО «КСП»

Е.С. Прокудина

«12» _____ 2026 г.

Согласовано:



Заведующий муниципального образовательного учреждения

«Детский сад № 224» Центрального района г.Волгограда»

«12» _____ 2026 г.

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

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

Утверждаю	Согласовано
Исполнитель	Заказчик

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ (РИСОВОЙ)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	420	9,7	14,4	45,8	374,7	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	19,6	83,4	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	630	26,1	21,7	79,5	624,4	
Полдник						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	250	4,2	3,9	57,3	281,3	
Ужин						
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	480	16,9	16,6	64,4	487,5	
2 Ужин						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		63,0	61,2	273,6	1 943,8	

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

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5					Сборник рецептов или ТПК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТПК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептов или ТПК
БАТОН	25					Сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	400	12,1	9,2	51,2	337,0	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТПК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	400	1,8	1,0	38,6	174,6	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60					Сборник рецептов или ТПК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТПК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТПК
КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТПК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30					Сборник рецептов или ТПК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	620	38,0	39,1	86,6	857,2	
Полдник						
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50					Сборник рецептов или ТПК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200					Сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	250	4,1	3,0	58,0	274,9	
Ужин						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70					Сборник рецептов или ТПК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150					Сборник рецептов или ТПК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТПК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	457	18,0	10,9	57,0	407,3	
2 Ужин						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0		92,5
Всего за день:		79,1	67,6	298,4	2 143,5	

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

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180					Сборник рецептов или ТПК			
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТПК			
БАТОН	20					Сборник рецептов или ТПК			
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	1					Сборник рецептов или ТПК			
Итого за прием пищи:	445	14,4	9,8	51,8	351,7				
2 Завтрак									
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТПК			
Итого за прием пищи:	200					1,0	0,2	19,6	83,4
Обед									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТПК			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10					Сборник рецептов или ТПК			
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150					Сборник рецептов или ТПК			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТПК			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТПК			
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТПК			
Итого за прием пищи:	647	16,4	12,5	72,1	487,1				
Полдник									
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептов или ТПК			
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					Сборник рецептов или ТПК			
Итого за прием пищи:	250					6,8	7,4	52,8	305,8
Ужин									
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	60					Сборник рецептов или ТПК			
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ПШЕНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	70/30					Сборник рецептов или ТПК			
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	130					Сборник рецептов или ТПК			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТПК			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					Сборник рецептов или ТПК			
Итого за прием пищи:	530	24,5	23,6	101,0	737,1				
2 Ужин									
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТПК			
Итого за прием пищи:	180					5,1	4,4	7,0	92,5
Всего за день:						68,2	57,9	304,3	2 057,6

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

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180					Сборник рецептов или ТПК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТПК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15					Сборник рецептов или ТПК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	637	12,7	13,7	63,6	440,5	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	200					
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТПК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТПК
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ТПК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130					Сборник рецептов или ТПК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТПК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТПК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	730	24,7	21,2	99,3	701,6	
Полдник						
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50					Сборник рецептов или ТПК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200					Сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	250	4,1	3,0	58,0	274,9	
Ужин						
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70					Сборник рецептов или ТПК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130					Сборник рецептов или ТПК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТПК
БАТОН	45					Сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	442	17,8	16,8	63,1	481,9	
2 Ужин						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	180					5,1
Всего за день:		65,4	59,3	310,6	2 074,8	

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

5 Вариант

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

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

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	30					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	417	12,1	8,1	56,8	348,0	
2 Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200					
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	720	23,4	16,0	90,6	612,4	
Полдник						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	250	4,2	3,9	38,7	206,7	
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/60					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	452	22,8	19,0	72,3	558,7	
2 Ужин						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180					5,1
Всего за день:		68,4	52,2	284,4	1 909,5	

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

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Икра кабачковая консервированная	50					Сборник рецептов или ТТК	
Яичное блюдо (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	150					Сборник рецептов или ТТК	
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190/10					Сборник рецептов или ТТК	
Батон	30					Сборник рецептов или ТТК	
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	
Макаронник с мясом или печенью (говядина) с соусом томатным	150/30					Сборник рецептов или ТТК	
Компот из свежих плодов	180					Сборник рецептов или ТТК	
Хлеб пеклеваный	40					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	655	25,1	15,8	85,4	606,2		
Полдник							
Кондитерские изделия	50					Сборник рецептов или ТТК	
Напиток из плодов шиповника	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							
Кисломолочный 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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180					Сборник рецептов или ТПК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТПК
БАТОН	30					Сборник рецептов или ТПК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	417	12,1	8,1	56,8	348,0	
2 Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТПК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТПК
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50					Сборник рецептов или ТПК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТПК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					Сборник рецептов или ТПК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	720	23,4	16,0	90,6	612,4	
Полдник						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТПК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	250					4,2
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/60					Сборник рецептов или ТПК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТПК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45					Сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	452					22,8
2 Ужин						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		68,4	52,2	284,4	1 909,5	

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

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180					Сборник рецептов или ТПК
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180					Сборник рецептов или ТПК
БАТОН	30					Сборник рецептов или ТПК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	400	17,9	12,5	59,4	422,7	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6		
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50					Сборник рецептов или ТПК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10					Сборник рецептов или ТПК
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150					Сборник рецептов или ТПК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептов или ТПК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					Сборник рецептов или ТПК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	640	26,9	19,9	86,8	634,7	
Полдник						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТПК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТПК
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 ТПК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200					Сборник рецептов или ТПК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	450	31,9	21,8	70,3	632,5	
2 Ужин						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0		
Всего за день:		87,0	62,7	281,8	2 072,5	

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

10 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТПК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	150					Сборник рецептов или ТПК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					Сборник рецептов или ТПК
БАТОН	30					Сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	430	21,6	26,8	37,8	484,8	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТПК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТПК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептов или ТПК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТПК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТПК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	670	23,9	16,4	88,4	599,9	
Полдник						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептов или ТПК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	250	6,9	7,3	54,2	311,6	
Ужин						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70					Сборник рецептов или ТПК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150					Сборник рецептов или ТПК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТПК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	450	22,1	21,0	72,8	579,3	
2 Ужин						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		80,6	76,1	279,8	2 151,5	

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

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

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

12 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
Завтрак										
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180					Сборник рецептов или ТПК				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТПК				
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептов или ТПК				
Итого за прием пищи:	435	13,2	11,6	73,5	457,4					
2 Завтрак										
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТПК				
Итого за прием пищи:	200						1,0	0,2	19,6	83,4
Обед										
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50					Сборник рецептов или ТПК				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТПК				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТПК				
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептов или ТПК				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					Сборник рецептов или ТПК				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТПК				
Итого за прием пищи:	630	36,9	36,2	99,8	879,0					
Полдник										
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептов или ТПК				
КАКАО С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТПК				
Итого за прием пищи:	250					7,7	8,2	53,7	321,1	
Ужин										
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТПК				
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70					Сборник рецептов или ТПК				
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130					Сборник рецептов или ТПК				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180					Сборник рецептов или ТПК				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТПК				
Итого за прием пищи:	470	16,7	15,4	69,5	506,6					
2 Ужин										
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТПК				
Итого за прием пищи:	180						5,1	4,4	7,0	92,5
Всего за день:							80,6	76,0	323,1	2 340,0

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

13 Вариант

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

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

14 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Икра кабачковая консервированная	50				400,7	Сборник рецептов или ТТК
Яичное блюдо (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	150					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190/10					Сборник рецептов или ТТК
Батон	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	420	17,9	24,0	26,9		
2 Завтрак						
Сок в ассортименте	200				83,4	Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6		
Обед						
Овощи по сезону	50				533,3	Сборник рецептов или ТТК
Борщ с капустой и картофелем на бульоне	180					Сборник рецептов или ТТК
Голубцы ленивые	140/50					Сборник рецептов или ТТК
Компот из свежих плодов	180					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеваный	40					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	660	20,0	17,4	71,0		
Полдник						
Булочка ванильная	50				206,7	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		
Ужин						
Икра свекольная или морковная (морковная)	50				600,9	Сборник рецептов или ТТК
Фрикадельки в соусе (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ТТК
Макаронные изделия отварные с маслом	130					Сборник рецептов или ТТК
Напиток из плодов шиповника	180					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	490	20,4	20,4	78,2		
2 Ужин						
Кисломолочный продукт	180				92,5	Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0		
Всего за день:		68,6	70,3	241,4	1 917,5	

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

15 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	430	13,7	11,4	52,8	369,6	
2 Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	630	37,0	38,1	98,2	887,2	
Полдник						
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	250	7,0	5,5	45,2	258,2	
Ужин						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70					Сборник рецептов или ТТК
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	452	17,3	21,3	53,5	493,7	
2 Ужин						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		80,9	81,5	275,7	2 192,4	

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

16 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180					Сборник рецептов или ТПК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТПК
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептов или ТПК
БАТОН	20					Сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	455	15,2	10,9	90,5	525,6	
2 Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	200					0,8
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТПК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТПК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептов или ТПК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					Сборник рецептов или ТПК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	600	19,4	17,7	53,8	455,6	
Полдник						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТПК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200					Сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	250	4,2	3,9	57,3	281,3	
Ужин						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70					Сборник рецептов или ТПК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150					Сборник рецептов или ТПК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТПК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	460	18,1	11,4	54,4	400,6	
2 Ужин						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	180					5,1
Всего за день:		62,8	49,1	282,0	1 846,8	

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

17 Вариант

Прием пищи, 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 ТПК			
ЧАЙ с молоком или сливками	180					Сборник рецептов или ТПК			
БУТЕРБРОД с сыром	30/5/10					Сборник рецептов или ТПК			
Итого за прием пищи:	405	9,8	16,2	57,0	425,4				
2 Завтрак									
СОК в АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТПК			
Итого за прием пищи:	200					1,0	0,2	19,6	83,4
Обед									
САЛАТ из БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50					Сборник рецептов или ТПК			
БОРЩ на БУЛЬОНЕ со СМЕТАНОЙ	180/5					Сборник рецептов или ТПК			
ФРИКАДЕЛЬКИ в СОУСЕ (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ТПК			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с МАСЛОМ	130					Сборник рецептов или ТПК			
КИСЕЛЬ из ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептов или ТПК			
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТПК			
Итого за прием пищи:	685	21,2	24,6	93,7	696,6				
Полдник									
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептов или ТПК			
ЧАЙ с САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТПК			
Итого за прием пищи:	250					3,9	4,9	47,0	247,9
Ужин									
ЗАПЕКАНКА из ТВОРОГА с СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ с ВАНИЛЬЮ	150/60					Сборник рецептов или ТПК			
ЧАЙ с ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТПК			
БАТОН	45					Сборник рецептов или ТПК			
Итого за прием пищи:	452	31,7	22,6	63,2	599,3				
2 Ужин									
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТПК			
Итого за прием пищи:	180					5,1	4,4	7,0	92,5
Всего за день:						72,7	72,9	287,5	2 145,1

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

18 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	25					Сборник рецептов или ТТК
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 БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	620	38,0	39,1	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						
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ТТК
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	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	
2 Ужин						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180					5,1
Всего за день:		75,9	75,1	287,0	2 163,8	

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

19 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Икра кабачковая консервированная	50					Сборник рецептов или ТТК
Яичное блюдо (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	150					Сборник рецептов или ТТК
Чай с молоком или сливками	200					Сборник рецептов или ТТК
Батон	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	430	21,6	26,8	37,8	484,8	
2 Завтрак						
Сок в ассортименте	200					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 пеклеваный	40					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	670	23,9	16,4	88,4	599,9	
Полдник						
Кондитерские изделия	50					Сборник рецептов или ТТК
Кофейный напиток с молоком	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	250	6,9	7,3	54,2	311,6	
Ужин						
Котлеты, биточки, шницели рубленые	70					Сборник рецептов или ТТК
Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	150					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190/10					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	450	22,1	21,0	72,8	579,3	
2 Ужин						
Кисломолочный продукт	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0		92,5
Всего за день:		80,6	76,1	279,8		2 151,5

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

20 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180					Сборник рецептов или ТПК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТПК
БАТОН	50					Сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	430	15,2	8,1	78,5	447,5	
2 Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200				91,2	Сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0		
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТПК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТПК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70					Сборник рецептов или ТПК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130					Сборник рецептов или ТПК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептов или ТПК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТПК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	680	24,5	28,4	112,6	816,1	
Полдник						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50				305,8	Сборник рецептов или ТПК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					Сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	250	6,8	7,4	52,8		
Ужин						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТПК
ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	140/50					Сборник рецептов или ТПК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТПК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	470	15,2	14,0	49,6	407,5	
2 Ужин						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180				92,5	Сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0		
Всего за день:		67,6	63,1	319,5		2 160,6
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
Итого		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	
Итого за период		1 450,9	1 303,2	5 830,7	41 627,9	
Среднее значение за период		72,5	65,2	291,5	2081,4	