

Утверждаю:



Региональный руководитель ООО «КСП»

Е.С. Прокудина

« 12 » 202 6 г.

Согласовано:

Заведующий муниципального образовательного учреждения

«Детский сад № 189 Центрального района г. Волгограда»

Курочкина К. В.

« 12 » 202 6 г.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

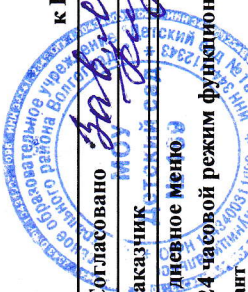
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

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 КРУТОЙ (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 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						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107					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

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
	Масса порции	Белки, г	Жиры, 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, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	70/30				Сборник рецептов или ТПК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ТРЕЧНЕВАЯ)	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 КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180					Сборник рецептов или ГТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ГТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15					Сборник рецептов или ГТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ГТК
Итого за прием пищи:	637	12,7	13,7	63,6	440,5	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ГТК
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ГТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ГТК
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ГТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130					Сборник рецептов или ГТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ГТК
Итого за прием пищи:	730	24,7	21,2	99,3	701,6	
Полдник						
БУЛОЧКА ВЕСУШКА	50					Сборник рецептов или ГТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200					Сборник рецептов или ГТК
Итого за прием пищи:	250	4,1	3,0	58,0	274,9	
Ужин						
КОТЛЕТА РУБЕЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70					Сборник рецептов или ГТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130					Сборник рецептов или ГТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ГТК
БАТОН	45					Сборник рецептов или ГТК
Итого за прием пищи:	442	17,8	16,8	63,1	481,9	
2 Ужин						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ГТК
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 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

5 Вариант

Прим 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	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
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	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	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	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
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	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	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

Прим 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
МАКАРОНИК 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	
Полдник						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ПИПОВНИКА	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	250	4,5	5,2	57,3	306,6	
Ужин						
ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
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

Применение 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 (ПОРЦИЙМИ)	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 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 ПЕКЛЕВААННЫЙ	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	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 ГТК
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180					Сборник рецептов или ГТК
БАТОН	30					Сборник рецептов или ГТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептов или ГТК
Итого за прием пищи:	400	17,9	12,5	59,4	422,7	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ГТК
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50					Сборник рецептов или ГТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10					Сборник рецептов или ГТК
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150					Сборник рецептов или ГТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					Сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ГТК
Итого за прием пищи:	640	26,9	19,9	86,8	634,7	
Полдник						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ГТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ГТК
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 ГТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200					Сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ГТК
Итого за прием пищи:	450	31,9	21,8	70,3	632,5	
2 Ужин						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ГТК
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

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 ГТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	150					Сборник рецептов или ГТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					Сборник рецептов или ГТК
БАТОН	30					Сборник рецептов или ГТК
Итого за прием пищи:	430	21,6	26,8	37,8	484,8	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ГТК
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ГТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ГТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептов или ГТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ ПЕКСЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ГТК
Итого за прием пищи:	670	23,9	16,4	88,4	599,9	
Полдник						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептов или ГТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ГТК
Итого за прием пищи:	250	6,9	7,3	54,2	311,6	
Ужин						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70					Сборник рецептов или ГТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150					Сборник рецептов или ГТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ГТК
Итого за прием пищи:	450	22,1	21,0	72,8	579,3	
2 Ужин						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ГТК
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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (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, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	110	0,7	0,5	31,9	137,0	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП 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 ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	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
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	250	4,2	3,9	57,3	281,3	
Ужин						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	50					Сборник рецептов или ТТК
КОГЛЕТА РУБЕЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	70/50					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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ)	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
ПШОВ ИЗ ПШЕНИЦЫ	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
КОГЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИЛОВНИКА	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	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

Применение 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	457,7	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ТТК
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130					Сборник рецептов или ТТК
КОМОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	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 ВЕСНУШКА	50					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	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, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, 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

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	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
ГОЛУБУЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	660	20,0	17,4	71,0	533,3	
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						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	50					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	600,9	
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:		68,6	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 КРУПНОЙ (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 КРУПНОЙ 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	
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 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 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 ПЕКСЕВАННЫЙ	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
КИСЕЛЬ 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
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					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						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 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 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 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 (говядина)	70/30					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 пеклеваный	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	685	21,2	24,6	93,7	696,6	
Полдник						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190/10					Сборник рецептов или ТТК
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 ТТК
чай с лимоном	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						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	25					Сборник рецептов или ТТК
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	4,4	7,0	92,5	
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 МАКАРОНЬЯМИ 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	
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 РУБЛЕННЫЕ	70					Сборник рецептов или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ТРЕЧНЕВАЯ)	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 ТТК
КОФЕЙНЫЙ 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, ПИНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	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 ПЕКЛЕВАННЫЙ	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	305,8	
Ужин						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	140/50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	470	15,2	14,0	49,6	407,5	
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	2 160,6	
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	2 081,4	