

Утверждаю:

Региональный руководитель ООО «КСП»

Е.Д. Калчу

« 01 » октября 2026 г.

Согласовано:

Заведующий муниципального образовательного учреждения

«Детский сад № 37 Центрального района г. Волгограда»

« 01 » октября 2026 г.

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

Утверждаю	Согласовано
Исполнитель _____	Заказчик _____

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
Вариант 1							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (КУКУРУЗНАЯ)	180					Сборник рецептур или ТТК
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептур или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за завтрак		440	14,7	9,5	76,7	472,1	
2 Завтрак	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за 2 завтрак		200					
			1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед	ЗАКУСКА (САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ)	50					Сборник рецептур или ТТК
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150					Сборник рецептур или ТТК
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					Сборник рецептур или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	90					Сборник рецептур или ТТК
Итого за обед		650	27,7	21,8	89,9	673,1	
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	70/30					Сборник рецептур или ТТК
	КАША ВЯЗКАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	130					Сборник рецептур или ТТК
	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10					Сборник рецептур или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептур или ТТК
	ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ (БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ)	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за Уплотненный полдник		510	20,0	20,2	79,0	588,9	
Всего за день:			63,4	51,7	265,2	1 817,5	

Утверждаю	Согласовано
Исполнитель _____	Заказчик _____

Примерное 20-ти дневное меню

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
Вариант 2							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5					Сборник рецептур или ТТК
	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10					Сборник рецептур или ТТК
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10					Сборник рецептур или ТТК
Итого за завтрак		425	10,3	13,0	53,5	380,9	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за 2 завтрак		400	1,8	1,0	38,6	174,6	
Обед	ЗАКУСКА (САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ)	50					Сборник рецептур или ТТК
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
	РЫБНОЕ БЛЮДО (СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ)	70					Сборник рецептур или ТТК
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150					Сборник рецептур или ТТК
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептур или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					Сборник рецептур или ТТК
Итого за обед		700	20,3	13,9	98,1	607,7	
Уплотненный полдник	ТВОРОЖНОЕ БЛЮДО (ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОБЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ)	150/50					Сборник рецептур или ТТК
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептур или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20					Сборник рецептур или ТТК
Итого за Уплотненный полдник		467	24,6	20,4	89,7	647,8	
Всего за день:			57,0	48,3	279,9	1 811,0	

Утверждаю	Согласовано
Исполнитель _____	Заказчик _____

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
Вариант 3							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180					Сборник рецептур или ТТК
	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10					Сборник рецептур или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
	ЯИЧНОЕ БЛЮДО (ЯЙЦО ВАРЕНОЕ)	1шт					Сборник рецептур или ТТК
Итого за завтрак		455	15,7	10,9	51,9	366,9	
2 Завтрак	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед	ЗАКУСКА (ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ)	50					Сборник рецептур или ТТК
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10					Сборник рецептур или ТТК
	БЛЮДО ИЗ СУБПРОДУКТОВ (ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ)	150					Сборник рецептур или ТТК
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептур или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					Сборник рецептур или ТТК
Итого за обед		657	17,2	12,6	77,5	512,1	
Уплотненный полдник	ЗАКУСКА (ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ)	60					Сборник рецептур или ТТК
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70					Сборник рецептур или ТТК
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130					Сборник рецептур или ТТК
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептур или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептур или ТТК
	ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ (БУЛОЧКА ВЕСНУШКА)	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за Уплотненный полдник		540	25,0	25,5	123,2	819,4	
Всего за день:			58,9	49,2	272,2	1 781,8	

Утверждаю	Согласовано
Исполнитель _____	Заказчик _____

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
Вариант 4							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕННАЯ)	180					Сборник рецептур или ТТК
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептур или ТТК
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15					Сборник рецептур или ТТК
Итого за завтрак		437	13,2	11,3	63,1	413,6	
2 Завтрак	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за 2 завтрак		200					
			1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед	ЗАКУСКА (ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ)	50					Сборник рецептур или ТТК
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	70/30					Сборник рецептур или ТТК
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)	150					Сборник рецептур или ТТК
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	90					Сборник рецептур или ТТК
Итого за обед		770	26,1	23,2	125,6	832,4	
Уплотненный полдник	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70					Сборник рецептур или ТТК
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130					Сборник рецептур или ТТК
	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10					Сборник рецептур или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за Уплотненный полдник		450	18,1	15,8	64,9	480,1	
Всего за день:			58,4	50,5	273,2	1 809,5	

Утверждаю	Согласовано
Исполнитель _____	Заказчик _____

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
Вариант 5							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180					Сборник рецептур или ТТК
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептур или ТТК
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за завтрак		635	14,0	12,4	92,5	548,6	
2 Завтрак	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед	ЗАКУСКА (САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ)	50					Сборник рецептур или ТТК
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
	РЫБНОЕ БЛЮДО (КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ)	70					Сборник рецептур или ТТК
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130					Сборник рецептур или ТТК
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180					Сборник рецептур или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за обед		650	17,3	14,4	78,5	525,3	
Уплотненный полдник	ЗАКУСКА (ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	50					Сборник рецептур или ТТК
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептур или ТТК
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за Уплотненный полдник		450	33,7	36,0	69,3	738,9	
Всего за день:			66,0	63,0	259,9	1 896,2	

Утверждаю	Согласовано
Исполнитель _____	Заказчик _____

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2							
Вариант 6							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180					Сборник рецептур или ТТК
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептур или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептур или ТТК
Итого за завтрак		437	13,6	8,7	67,1	400,4	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за 2 завтрак		200					
		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	ЗАКУСКА (ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ)	50					Сборник рецептур или ТТК
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50					Сборник рецептур или ТТК
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	100					Сборник рецептур или ТТК
Итого за обед		720	23,7	18,8	93,8	651,5	
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	70/30					Сборник рецептур или ТТК
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептур или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
	ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ (БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ)	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за Уплотненный полдник		537	19,9	20,8	87,4	630,0	
Всего за день:			58,0	49,1	267,3	1 773,1	

Утверждаю	Согласовано
Исполнитель _____	Заказчик _____

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2							
Вариант 7							
Завтрак	ЗАКУСКА (ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	50					Сборник рецептов или ТТК
	ЯИЧНОЕ БЛЮДО (ОМЛЕТ)	150					Сборник рецептов или ТТК
	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за завтрак		430	18.7	24.3	32.0	426.9	
2 Завтрак	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за 2 завтрак		200	1.0	0.2	19.6	83.4	
Обед	ЗАКУСКА (ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ)	50					Сборник рецептов или ТТК
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ (СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ)	180					Сборник рецептов или ТТК
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ГОВЯДИНА)	150					Сборник рецептов или ТТК
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за обед		600	24.9	16.8	86.7	619.0	
Уплотненный полдник	ТВОРОЖНОЕ БЛЮДО (ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ)	150/50					Сборник рецептов или ТТК
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептов или ТТК
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за Уплотненный полдник		450	28,5	25,2	79,0	663,5	
Всего за день:			73,1	66,5	217,3	1 792,8	

Утверждаю	Согласовано
Исполнитель _____	Заказчик _____

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2							
Вариант 8							
Завтрак	КАША ЖИЛКАЯ (КУКУРУЗНАЯ)	180					Сборник рецептур или ТТК
	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10					Сборник рецептур или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептур или ТТК
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептур или ТТК
Итого за завтрак		420	10,2	6,5	59,1	356,0	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за 2 завтрак		200					
			0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	ЗАКУСКА (ИКРА МОРКОВНАЯ)	50					Сборник рецептур или ТТК
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
	КОТЛЕТЫ С КРУПОЙ	70					Сборник рецептур или ТТК
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130					Сборник рецептур или ТТК
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	90					Сборник рецептур или ТТК
Итого за обед		720	23,8	19,2	96,8	647,1	
Уплотненный полдник	ЗАКУСКА (ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ)	50					Сборник рецептур или ТТК
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептур или ТТК
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептур или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
	ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ (БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ)	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за Уплотненный полдник		457	33,8	35,2	68,1	728,1	
Всего за день:			68,6	61,7	243,0	1 822,4	

Утверждаю	Согласовано
Исполнитель _____	Заказчик _____

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2							
Вариант 9							
Завтрак	КАША ЖИЛКАЯ (МАННАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180					Сборник рецептов или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептов или ТТК
Итого за завтрак		420	16.2	10.9	72.5	451.6	
2 Завтрак	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за 2 завтрак		200					
			1.0	0.2	19.6	83.4	
Обед	ЗАКУСКА (САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ)	60					Сборник рецептов или ТТК
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10					Сборник рецептов или ТТК
	БЛЮДО ИЗ СУБПРОДУКТОВ (ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ)	150					Сборник рецептов или ТТК
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептов или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	100					Сборник рецептов или ТТК
Итого за обед		700	29.8	20.2	107.4	732.7	
Уплотненный полдник	ЗАКУСКА (ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ)	60					Сборник рецептов или ТТК
	ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	150					Сборник рецептов или ТТК
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	55					Сборник рецептов или ТТК
Итого за Уплотненный полдник		465	15,4	15,4	79,9	520,5	
Всего за день:			62.4	46.7	279.4	1 788.2	

Утверждаю	Согласовано
Исполнитель _____	Заказчик _____

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 Вариант 10							
Завтрак	ЗАКУСКА (ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	50					Сборник рецептур или ТТК
	ЯИЧНОЕ БЛЮДО (ОМЛЕТ)	150					Сборник рецептур или ТТК
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептур или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за завтрак		447	20.3	24.9	42.5	481.6	
2 Завтрак	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за 2 завтрак		200	1.0	0.2	19.6	83.4	
Обед	ЗАКУСКА (ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ)	50					Сборник рецептур или ТТК
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептур или ТТК
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	100					Сборник рецептур или ТТК
Итого за обед		680	24.6	16.4	92.6	620.3	
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ПИНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70					Сборник рецептур или ТТК
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150					Сборник рецептур или ТТК
	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10					Сборник рецептур или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за Уплотненный полдник		470	23,6	21,1	82,8	626,7	
Всего за день:			69,5	62,6	237,5	1 812,0	

Утверждаю	Согласовано
Исполнитель _____	Заказчик _____

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3							
Вариант 11							
Завтрак	КАША ЖИЛКАЯ (ПШЕННАЯ)	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 завтрак		405	12.2	12.9	66.7	440.2	
2 Завтрак	ЯБЛОКИ. ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110					Сборник рецептов или ТТК
Итого за 2 завтрак		110	0.7	0.5	31.9	137.0	
Обед	ЗАКУСКА (ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ)	50					Сборник рецептов или ТТК
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ГОВЯДИНА)	150					Сборник рецептов или ТТК
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	90					Сборник рецептов или ТТК
Итого за обед		670	24.2	15.8	109.2	696.4	
Уплотненный полдник	ЗАКУСКА (ИКРА МОРКОВНАЯ)	60					Сборник рецептов или ТТК
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70					Сборник рецептов или ТТК
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за Уплотненный полдник		517	19,2	19,4	69,6	538,0	
Всего за день:			56.3	48.6	277.4	1 811.6	

Утверждаю	Согласовано
Исполнитель _____	Заказчик _____

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3							
Вариант 12							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180					Сборник рецептур или ТТК
	КАКАО С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептур или ТТК
Итого за завтрак		435	13,4	12,6	71,8	459,8	
2 Завтрак	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед	ЗАКУСКА (САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ)	50					Сборник рецептур или ТТК
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
	РЫБНОЕ БЛЮДО (КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ)	70					Сборник рецептур или ТТК
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130					Сборник рецептур или ТТК
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180					Сборник рецептур или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					Сборник рецептур или ТТК
Итого за обед		680	19,5	14,5	92,4	591,7	
Уплотненный полдник	ТВОРОЖНОЕ БЛЮДО (ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ)	150/50					Сборник рецептур или ТТК
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200					Сборник рецептур или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за Уплотненный полдник		450	37,1	26,3	64,9	663,5	
Всего за день:			71,0	53,6	248,7	1 798,4	

Утверждаю	Согласовано
Исполнитель _____	Заказчик _____

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3							
Вариант 13							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (КУКУРУЗНАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за завтрак		435	10.9	8.7	78.4	461.4	
2 Завтрак	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за 2 завтрак		200					83.4
Обед	ЗАКУСКА (ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ)	50					Сборник рецептов или ТТК
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСОО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
	РЫБНОЕ БЛЮДО (СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ)	70					Сборник рецептов или ТТК
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130					Сборник рецептов или ТТК
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	90					Сборник рецептов или ТТК
Итого за обед		700	19.3	9.1	94.0	542.1	
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	70/30					Сборник рецептов или ТТК
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
	ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ (БУЛОЧКА ВЕСНУШКА)	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за Уплотненный полдник		540	20,6	20,1	105,7	698,4	
Всего за день:			51.8	38.1	297.7	1 785.3	

Утверждаю	Согласовано
Исполнитель _____	Заказчик _____

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3							
Вариант 14							
Завтрак	ЗАКУСКА (ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	50					Сборник рецептур или ТТК
	ЯИЧНОЕ БЛЮДО (ОМЛЕТ)	150					Сборник рецептур или ТТК
	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10					Сборник рецептур или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
Итого за завтрак		420	17,9	24,0	26,9	400,7	
2 Завтрак	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед	ЗАКУСКА (ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ)	50					Сборник рецептур или ТТК
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/30					Сборник рецептур или ТТК
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептур или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	90					Сборник рецептур или ТТК
Итого за обед		670	21,9	16,7	84,2	585,4	
Уплотненный полдник	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	70/30					Сборник рецептур или ТТК
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150					Сборник рецептур или ТТК
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					Сборник рецептур или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
	ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ (БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ)	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за Уплотненный полдник		520	23,5	22,3	105,8	729,1	
Всего за день:			64,3	63,2	236,5	1 798,6	

Утверждаю	Согласовано
Исполнитель _____	Заказчик _____

Примерное 20-ти дневное меню

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3							
Вариант 15							
Завтрак	КАША ЖИЛКАЯ (МАННАЯ)	180					Сборник рецептур или ТТК
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептур или ТТК
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
Итого за завтрак		410	14,2	10,2	58,8	383,2	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за 2 завтрак		200					
Обед	ЗАКУСКА (ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ)	50					Сборник рецептур или ТТК
	СУП С КРУПОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70					Сборник рецептур или ТТК
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130					Сборник рецептур или ТТК
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180					Сборник рецептур или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за обед		650	19,8	22,5	80,0	610,1	
Уплотненный полдник	ЗАКУСКА (ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	55					Сборник рецептур или ТТК
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептур или ТТК
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептур или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептур или ТТК
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20					Сборник рецептур или ТТК
Итого за Уплотненный полдник		452	34,0	38,3	69,0	760,7	
Всего за день:			68,8	71,8	226,8	1 845,2	

Утверждаю	Согласовано
Исполнитель _____	Заказчик _____

Примерное 20-ти дневное меню

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4							
Вариант 16							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕННАЯ)	180					Сборник рецептур или ТТК
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептур или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за завтрак		485	15,8	10,8	103,8	580,4	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	ЗАКУСКА (ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ)	50					Сборник рецептур или ТТК
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
	РЫБНОЕ БЛЮДО (СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ)	70					Сборник рецептур или ТТК
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130					Сборник рецептур или ТТК
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					Сборник рецептур или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	100					Сборник рецептур или ТТК
Итого за обед		710	24,0	14,9	90,0	599,9	
Уплотненный полдник	ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	160					Сборник рецептур или ТТК
	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10					Сборник рецептур или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
	ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ (БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ)	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за Уплотненный полдник		450	17,3	16,5	81,0	541,0	
Всего за день:			57,9	43,0	293,8	1 812,5	

Утверждаю	Согласовано
Исполнитель _____	Заказчик _____

Примерное 20-ти дневное меню

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4							
Вариант 17							
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ)	180					Сборник рецептур или ТТК
	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10					Сборник рецептур или ТТК
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/10					Сборник рецептур или ТТК
Итого за завтрак		425	7,2	13,9	52,8	377,2	
2 Завтрак	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за 2 завтрак		200					
			1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед	ЗАКУСКА (САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ)	50					Сборник рецептур или ТТК
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ (СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ)	180					Сборник рецептур или ТТК
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	70/30					Сборник рецептур или ТТК
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130					Сборник рецептур или ТТК
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180					Сборник рецептур или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за обед		680	26,5	26,6	99,4	754,6	
Уплотненный полдник	ТВОРОЖНОЕ БЛЮДО (ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ)	150/60					Сборник рецептур или ТТК
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200					Сборник рецептур или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за Уплотненный полдник		450	36,7	27,4	58,5	647,3	
Всего за день:			71,4	68,1	230,3	1 862,5	

Утверждаю	Согласовано
Исполнитель _____	Заказчик _____

Примерное 20-ти дневное меню

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4							
Вариант 18							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5					Сборник рецептур или ТТК
	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10					Сборник рецептур или ТТК
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептур или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	25					Сборник рецептур или ТТК
Итого за завтрак		420	12,1	9,2	51,2	337,0	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за 2 завтрак		400	1,8	1,0	38,6	174,6	
Обед	ЗАКУСКА (САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ)	50					Сборник рецептур или ТТК
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептур или ТТК
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептур или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за обед		610	37,9	38,5	85,8	848,2	
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	70/30					Сборник рецептур или ТТК
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептур или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
Итого за Уплотненный полдник		467	15,1	17,1	52,1	436,9	
Всего за день:			66,9	65,8	227,7	1 796,7	

Утверждаю	Согласовано
Исполнитель _____	Заказчик _____

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4							
Вариант 19							
Завтрак	ЗАКУСКА (ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	50					Сборник рецептур или ТТК
	ЯИЧНОЕ БЛЮДО (ОМЛЕТ)	150					Сборник рецептур или ТТК
	КАКАО С МОЛОКОМ	180					Сборник рецептур или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептур или ТТК
Итого за завтрак		410	21,6	27,3	36,1	482,5	
2 Завтрак	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед	ЗАКУСКА (ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ)	50					Сборник рецептур или ТТК
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептур или ТТК
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептур или ТТК
Итого за обед		640	21,6	16,2	73,0	527,5	
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70					Сборник рецептур или ТТК
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150					Сборник рецептур или ТТК
	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10					Сборник рецептур или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20					Сборник рецептур или ТТК
Итого за Уплотненный полдник		490	25,1	23,1	97,7	710,1	
Всего за день:			69,3	66,8	226,4	1 803,5	

Утверждаю	Согласовано
Исполнитель _____	Заказчик _____

Примерное 20-ти дневное меню

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 Вариант 20							
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	180					Сборник рецептур или ТТК
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за завтрак		430	10,7	7,1	63,3	359,9	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	ЗАКУСКА (ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	50					Сборник рецептур или ТТК
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
	КОТЛЕТЫ С КРУПОЙ	70					Сборник рецептур или ТТК
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130					Сборник рецептур или ТТК
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180					Сборник рецептур или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	80					Сборник рецептур или ТТК
Итого за обед		690	23,1	22,9	119,6	770,1	
Уплотненный полдник	ЗАКУСКА (ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ)	50					Сборник рецептур или ТТК
	ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	140/50					Сборник рецептур или ТТК
	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10					Сборник рецептур или ТТК
	ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
	ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ (БУЛОЧКА ВЕСНУШКА)	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за Уплотненный полдник		530	19,7	17,6	84,4	579,8	
Всего за день:			54,3	48,4	286,3	1 801,0	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	ккал
Итого за период	1 267,3	1 116,7	5 146,5	36 219,8
Среднее значение за период	63,4	60,8	267,3	1 811,0

