

Утверждаю:

Региональный руководитель ООО «КСП»

Е.Д. Калчу

« 01 » октября 2026 г.

Согласовано:

Заведующий муниципального образовательного учреждения

«Детский сад № 100 Центрального района г.Волгограда»

Заведующий: *М.Н. Матренина*

« _____ » сентября 2026 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 100
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДА

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 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						
КАША ЖИДКАЯ (КУКУРУЗНАЯ)	160					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	10,2	5,3	62,1	337,3	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180					0,9
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	520	23,5	21,6	59,8	530,5	
Уплотненный полдник						
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	50/30					Сборник рецептов или ТТК
КАША ВЯЗКАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	110					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	435	13,7	14,8	67,9	448,3	
Всего за день:		48,3	41,9	207,5	1 391,2	

к Контракту на оказание услуг по организации питания

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 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)	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	380	9,5	5,8	53,8	303,4	
2 Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	380	1,7	1,0	36,7	166,3	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					Сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50					Сборник рецептур или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	520	11,3	9,5	62,4	385,3	
Уплотненный полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	130/40					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	437	15,8	20,6	93,9	587,8	
Всего за день:		38,3	36,9	246,8	1 442,8	

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 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)	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10					Сборник рецептур или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	1шт					Сборник рецептур или ТТК
БАТОН	20					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	415	14,5	10,1	47,3	338,6	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептур или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10					Сборник рецептур или ТТК
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за прием пищи:	540	14,6	12,1	58,5	426,7	
Уплотненный полдник						
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	40					Сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ПНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептур или ТТК
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	450	16,4	18,1	106,2	626,36	
Всего за день:		46,4	40,5	229,7	1466,76	

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

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕННАЯ)	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5					Сборник рецептур или ТТК
БАТОН	50					Сборник рецептур или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	365	10,6	5,6	60,7	335,7	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	180					
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	50/30					Сборник рецептур или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)	120					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	590	16,8	15,1	101,8	600,7	
Уплотненный полдник						
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50					Сборник рецептур или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	410	12	12,2	56,4	367,6	
Всего за день:		40,3	33,1	236,6	1379,1	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 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)	150					Сборник рецептур или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептур или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	555	11,8	10,9	81,2	478,4	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	180					
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					Сборник рецептур или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
Итого за прием пищи:	560	13,8	12,4	80,1	464,9	
Уплотненный полдник						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					Сборник рецептур или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	400	14,6	18,8	74,4	484,2	
Всего за день:		41,1	42,3	253,4	1502,6	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 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)	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5					Сборник рецептур или ТТК
БАТОН	50					Сборник рецептур или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	365	11,2	6,4	59,5	340,7	
2 Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120/15					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	540	15,5	14,8	71,2	488,6	
Уплотненный полдник						
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	50/30					Сборник рецептур или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептур или ТТК
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	430	13,4	15,4	70,4	464	
Всего за день:		40,9	37,4	220,1	1 384,5	

к Контракту на оказание услуг по организации питания

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 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						
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	130					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	30					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	355	11,7	10,8	31,7	316	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ	150					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)	130					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	19,9	10,4	73,2	484,6	
Уплотненный полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	130/40					Сборник рецептов или ТТК
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	400	20,1	24,5	91,4	629,9	
Всего за день:		52,6	45,9	214	1505,6	

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 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 (КУКУРУЗНАЯ)	160					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10					Сборник рецептур или ТТК
БАТОН	50					Сборник рецептур или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	405	10	5,3	65,6	349,3	
2 Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	200					0,8
Обед						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	30					Сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТЫ С КРУПОЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	570	16,5	14,2	75,5	490,5	
Уплотненный полдник						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	40					Сборник рецептур или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	427	15,5	19,9	76,2	507,6	
Всего за день:		42,8	40,2	236,3	1 438,6	

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 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 (манная)	150					Сборник рецептур или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150					Сборник рецептур или ТТК
БАТОН	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	350	12,2	6,7	63,9	365,3	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					Сборник рецептур или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10					Сборник рецептур или ТТК
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	130/5					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	555	16,6	19,3	82,2	558,7	
Уплотненный полдник						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептур или ТТК
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	150					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	400	13,8	14,1	67,9	455,8	
Всего за день:		43,5	40,3	231,7	1454,9	

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

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					Сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (омлет)	130					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	361	11,8	12,3	36,4	349,8	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	540	21	15,9	66,2	494,6	
Уплотненный полдник						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	120					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	400	15,8	13,18	73,7	482,06	
Всего за день:		49,5	41,58	194	1401,56	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 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						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕННАЯ)	150					Сборник рецептур или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150					Сборник рецептур или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					Сборник рецептур или ТТК
БАТОН	45					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	350	12,4	7,2	62,5	364,9	
2 Завтрак						
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	110	0,7	0,5	31,9	137,0	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)	150					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	520	20,2	12,2	81,3	536,6	
Уплотненный полдник						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	40					Сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50					Сборник рецептур или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	437	12,2	13,5	56,9	383,7	
Всего за день:		45,5	33,4	232,6	1422,2	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 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)	150					Сборник рецептов или ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ	160					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	365	11,4	11	63,2	400,5	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180					
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					Сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	560	13,8	12,4	80,1	464,9	
Уплотненный полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	130/50					Сборник рецептов или ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	400	24,3	17,9	57,1	562,9	
Всего за день:		50,4	41,5	218,1	1503,4	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 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 (КУКУРУЗНАЯ)	160					Сборник рецептур или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150					Сборник рецептур или ТТК
БАТОН	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	360	11	5,6	67,2	363,5	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	180					0,9
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50					Сборник рецептур или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	550	13,9	7,4	69,8	405,8	
Уплотненный полдник						
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	50/30					Сборник рецептур или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)	120					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	470	15,4	14,6	97	570,3	
Всего за день:		41,2	27,8	251,7	1414,7	

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 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	30					Сборник рецептур или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (омлет)	130					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10					Сборник рецептур или ТТК
БАТОН	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	390	11,8	12,3	39,2	360,2	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
	180					
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептур или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120/15					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	505	12,3	13,8	54,7	402,3	
Уплотненный полдник						
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	50/30					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептур или ТТК
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	440	17,3	18,3	93,4	581,6	
Всего за день:		42,3	44,6	205,0	1 419,2	

к Контракту на оказание услуг по организации питания

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 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						
КАША ЖИДКАЯ (манная)	150					Сборник рецептур или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180					Сборник рецептур или ТТК
БАТОН	20					Сборник рецептур или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	355	11,1	7,8	49,9	313,8	
2 Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептур или ТТК
СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	540	13,9	15,1	76,5	483,26	
Уплотненный полдник						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40					Сборник рецептур или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептур или ТТК
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	407	14,9	21,6	74,2	510,6	
Всего за день:		40,7	45,3	219,6	1 398,9	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 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 (ПШЕННАЯ)	150					Сборник рецептур или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептур или ТТК
БАТОН	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	395	13,1	9,3	87,4	490,8	
2 Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19	91,2	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептур или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50					Сборник рецептур или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	530	13,5	14,8	53,9	372,5	
Уплотненный полдник						
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептур или ТТК
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	400	14,3	15,5	64,0	452,2	
Всего за день:		41,7	40,4	224,3	1406,7	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 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)	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10					Сборник рецептур или ТТК
БАТОН	20					Сборник рецептур или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	365	5,1	8,1	43,8	273,0	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	180					
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					Сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ	150					Сборник рецептур или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	50/30					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	20					Сборник рецептур или ТТК
	540	18,3	20,3	84,4	569,4	
Уплотненный полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	130/50					Сборник рецептур или ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептур или ТТК
БАТОН	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	400	24,4	18,8	55	563,1	
Всего за день:		48,7	47,4	200,9	1 480,6	

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

18 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая)	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10					Сборник рецептур или ТТК
БАТОН	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	380	9,5	5,8	53,8	303,4	
2 Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
	380					1,7
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					Сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	520	17,6	20,7	94,8	596,6	
Уплотненный полдник						
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	50/30					Сборник рецептур или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	412	11	11,3	53,3	349,7	
Всего за день:		39,8	38,8	238,6	1 416,0	

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

19 Вариант

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	30					Сборник рецептур или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	130					Сборник рецептур или ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ	160					Сборник рецептур или ТТК
БАТОН	30					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	350	13,7	14,7	36,6	379,2	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	500	18,2	15,6	48	407,8	
Уплотненный полдник						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	110					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	420	17,5	17,1	91,2	577,56	
Всего за день:		50,3	47,6	193,5	1439,66	

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

20 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С	150					Сборник рецептур или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	365	7,9	8,3	56,7	337,6	
2 Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	200					
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					Сборник рецептур или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТЫ С КРУПОЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	530					
Уплотненный полдник						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	40					Сборник рецептур или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ	100/30					Сборник рецептур или ТТК
СМЕТАННЫМ						
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептур или ТТК
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	430	14,3	13,4	66,5	442,2	
Всего за день:		38,8	39,8	226,5	1424,5	
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал		
Итого за период	883,1	806,7	4 480,9	28 693,4		
Среднее значение за период	44,2	42,3	224,0	1 434,7		