

Приложение 1

к Дополнительному соглашению №2

к Контракту № 621936 от 15.01.2025

Утверждено

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

Примерное 20-ти дневное меню

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовый 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 КРУПНОЙ (РИСОВЫЙ)	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 СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКСЛЕВАННЫЙ	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

Присем пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖЕЛТАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	25					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пиши:	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 присем пиши:	400	1,8	1,0	38,6		174,6
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пиши:	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 присем пиши:	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	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пиши:	457	18,0	10,9	57,0		407,3
2 Ужин						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пиши:	180	5,1	4,4	7,0		92,5
Всего за день:		79,1	67,6	298,4		2 143,5

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

3 Вариант							
Присем 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 САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК	
БАТОН	20					Сборник рецептов или ТТК	
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, дрочена и т.д.)	1					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за присем пищи:	445	14,4	9,8	51,8	351,7		
2 Завтрак							
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за присем пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА ВУЛФОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10					Сборник рецептов или ТТК	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150					Сборник рецептов или ТТК	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за присем пищи:	647	16,4	12,5	72,1	487,1		
Полдник							
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептов или ТТК	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за присем пищи:	250	6,8	7,4	52,8	305,8		
Ужин							
ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	60					Сборник рецептов или ТТК	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	70/30					Сборник рецептов или ТТК	
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ТРЕХНЕВАЯ)	130					Сборник рецептов или ТТК	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за присем пищи:	530	24,5	23,6	101,0	737,1		
2 Ужин							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за присем пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:		68,2	57,9	304,3	2 057,6		

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

4 Вариант						
Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (ПЕЧЕНОВОЙ)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15					Сборник рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	637	12,7	13,7	63,6	440,5	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	730	24,7	21,2	99,3	701,6	
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						
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70					Сборник рецептов или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	45					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	442	17,8	16,8	63,1	481,9	
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:		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							
Присем пиши, 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 присем пиши:	435	13,2	11,6	73,5	457,4		
2 Завтрак							
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за присем пиши:	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	
ПЛОД 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 присем пиши:	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 присем пиши:	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 присем пиши:	470	16,7	15,4	69,5	506,6		
2 Ужин							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за присем пиши:	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 ЖЕЛТКАЯ (МАННАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	30					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	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 ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	720	23,4	16,0	90,6		612,4
Полдник						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	250	4,2	3,9	38,7		206,7
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/60					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	452	22,8	19,0	72,3		558,7
2 Ужин						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	5,1	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**

Принес пиши, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
7 Вариант											
Завтрак											
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	150					Сборник рецептов или ТТК				
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, жареная и т.д.)	150						Сборник рецептов или ТТК				
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	190/10						Сборник рецептов или ТТК				
БАТОН	30						Сборник рецептов или ТТК				
Итого за прием пищи:	430						18,7	24,3	32,0	426,9	Сборник рецептов или ТТК
2 Завтрак											
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	200	1,0	0,2	19,6	83,4	Сборник рецептов или ТТК				
Итого за прием пищи:											
Обед											
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50	180/25					Сборник рецептов или ТТК				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/25						Сборник рецептов или ТТК				
МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30						Сборник рецептов или ТТК				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	40					Сборник рецептов или ТТК				
ХЛЕБ ПЕКСЕВАННЫЙ	40						Сборник рецептов или ТТК				
Итого за прием пищи:	655						25,1	15,8	85,4	606,2	Сборник рецептов или ТТК
Полдник											
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	200					Сборник рецептов или ТТК				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200						Сборник рецептов или ТТК				
Итого за прием пищи:	250						4,5	5,2	57,3	306,6	Сборник рецептов или ТТК
Ужин											
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	150					Сборник рецептов или ТТК				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150						Сборник рецептов или ТТК				
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200						Сборник рецептов или ТТК				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	480	18,7	19,7	62,9	517,0	Сборник рецептов или ТТК				
Итого за прием пищи:											
2 Ужин											
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	180	5,1	4,4	7,0	92,5	Сборник рецептов или ТТК				
Итого за прием пищи:											
Всего за день:							73,1	69,6	264,2	2 032,6	

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

8 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	30					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	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 ПЕКЛЕВАНИЙ	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							
Присем пиши, наименованине блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация	
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180					Сборник рецептов или ТТК	
БАТОН	30					Сборник рецептов или ТТК	
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за присем пиши:	400	17,9	12,5	59,4	422,7		
2 Завтрак							
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за присем пиши:	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50					Сборник рецептов или ТТК	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10					Сборник рецептов или ТТК	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150					Сборник рецептов или ТТК	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДИ, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за присем пиши:	640	26,9	19,9	86,8	634,7		
Полдник							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за присем пиши:	250	4,2	3,9	38,7	206,7		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/60					Сборник рецептов или ТТК	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200					Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за присем пиши:	450	31,9	21,8	70,3	632,5		
2 Ужин							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за присем пиши:	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							
Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК	
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, дрочена и т.д.)	150					Сборник рецептов или ТТК	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					Сборник рецептов или ТТК	
БАТОН	30					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	430	21,6	26,8	37,8	484,8		
2 Завтрак							
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	670	23,9	16,4	88,4	599,9		
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 (ГРЕЧНЕВАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК	
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

11 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (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 ИЖКОМ	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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	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
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ 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

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИЛИКАЯ (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
ПЛОДЫ 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

13 Вариант						
Присем 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
ТЕРТЕЛИ С СОУСОМ (овощная)	70/30					Сборник рецептов или ТТК
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКСЛЕВАННЫЙ	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, дрочена и т.д.)	150					Сборник рецептов или ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК	
БАТОН	20					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	420	17,9	24,0	26,9	400,7		
2 Завтрак							
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50					Сборник рецептов или ТТК	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПЕКСЕВАННЫЙ	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						
Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ПРЕЧНЕВОЙ)	180				Сборник рецептов или ТТК	
СЫР (ТОРЦИАМИ)	10					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					
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					
ПТИЦА ИЗ ПТИЦЫ	150					
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДИ, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180				Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПЕКСЕВАННЫЙ	50					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за прием пищи:	630	37,0	38,1	98,2	Сборник рецептов или ТТК	
887,2						
Полдник						
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50				Сборник рецептов или ТТК	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					
Итого за прием пищи:	250	7,0	5,5	45,2		
258,2						
Ужин						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70				Сборник рецептов или ТТК	
РАТУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35				Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	432	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 ПЕКЛЕВАННЫЙ	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	
ПЮРЕ 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									
Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
КАША ВЯЗАЯ 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 ПЕЧЕНАЯ	40					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	685	21,2	24,6	93,7	696,6				
Полдник									
КОФЕЛИНОВЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, 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							
Присем 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 (ГОРЦЫЯМИ)	10					Сборник рецептов или ТТК	
БАТОН	25					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за присем 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 присем пищи:	400	1,8	1,0	38,6	174,6		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60					Сборник рецептов или ТТК	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК	
КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за присем 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 присем 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 присем пищи:	467	14,8	18,4	45,6	427,6		
2 Ужин							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за присем 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									
Присем 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		
ЯБЛОЧНОЕ БЛЮДО (яблоко 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 присем пищи:	430	21,6	26,8	37,8		484,8			
2 Завтрак									
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200						Сборник рецептов или ТТК		
Итого за присем пищи:	200	1,0	0,2	19,6		83,4			
Обед									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50						Сборник рецептов или ТТК		
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180						Сборник рецептов или ТТК		
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150						Сборник рецептов или ТТК		
КОМОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200						Сборник рецептов или ТТК		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40						Сборник рецептов или ТТК		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						Сборник рецептов или ТТК		
Итого за присем 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 присем пищи:	250	6,9	7,3	54,2		311,6			
Ужин									
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70						Сборник рецептов или ТТК		
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ТРЕХНЕВАЯ)	150						Сборник рецептов или ТТК		
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	190/10						Сборник рецептов или ТТК		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						Сборник рецептов или ТТК		
Итого за присем пищи:	450	22,1	21,0	72,8		579,3			
2 Ужин									
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180						Сборник рецептов или ТТК		
Итого за присем 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									
Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180						Сборник рецептов или ТТК		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200						Сборник рецептов или ТТК		
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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	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									
КОМБИТЕРСКИЕ 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		
ФРИКАДЕЛКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	140/50						Сборник рецептов или ТТК		
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, 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		2081,4			