

к контракту № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Утверждено

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

Согласовано

Заказчик *Иванов И.И.* *Иванов И.И.* *Иванов И.И.*

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  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |             |              |                               |                              |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ)                 | 160          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                       | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                               | 40           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>350</b>   | <b>9,4</b>       | <b>7,7</b>  | <b>45,4</b>  | <b>299</b>                    |                              |
| <b>2 Завтрак</b>                                 |              |                  |             |              |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                               | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>180</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>  | <b>17,7</b>  | <b>75,1</b>                   |                              |
| <b>Обед</b>                                      |              |                  |             |              |                               |                              |
| 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           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>520</b>   | <b>23,5</b>      | <b>21,6</b> | <b>59,8</b>  | <b>530,5</b>                  |                              |
| <b>Уплотненный полдник</b>                       |              |                  |             |              |                               |                              |
| ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                      | 50/30        |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                | 110          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ | 180/10       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 15           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>445</b>   | <b>14,2</b>      | <b>15,1</b> | <b>77,0</b>  | <b>491,0</b>                  |                              |
| <b>Всего за день:</b>                            |              | <b>48,0</b>      | <b>44,6</b> | <b>199,9</b> | <b>1 395,6</b>                |                              |

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  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |             |              |                               |                              |
| КАША ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ)                       | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 180/10       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БАТОН  | 40           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>380</b>   | <b>9,5</b>       | <b>5,8</b>  | <b>53,8</b>  | <b>303,4</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>                                 |              |                  |             |              |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                               | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                    | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>380</b>   | <b>1,7</b>       | <b>1,0</b>  | <b>36,7</b>  | <b>166,3</b>                  |                              |
| <b>Обед</b>                                      |              |                  |             |              |                               |                              |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                  | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ                      | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                    | 130          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                          | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                 | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>480</b>   | <b>14,8</b>      | <b>20,4</b> | <b>76,6</b>  | <b>509,8</b>                  |                              |
| <b>Уютнейший полдник</b>                         |              |                  |             |              |                               |                              |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                    | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ            | 120          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                    | 180/10/7     |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                             | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>437</b>   | <b>14,4</b>      | <b>13,8</b> | <b>71,1</b>  | <b>434,9</b>                  |                              |
| <b>Всего за день:</b>                            |              | <b>40,4</b>      | <b>41,0</b> | <b>238,2</b> | <b>1 414,4</b>                |                              |

**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 |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |             |             |                               |                              |
| КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)                                   | 150          |                  |             |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ       | 180/10       |                  |             |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БАТОН  | 20           |                  |             |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЛИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)     | 1            |                  |             |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                            | <b>405</b>   | <b>13,2</b>      | <b>9</b>    | <b>47,2</b> | <b>333,4</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>                                       |              |                  |             |             |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                                     | 180          |                  |             |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                            | <b>180</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>  | <b>17,7</b> | <b>75,1</b>                   |                              |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |             |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ  | 30           |                  |             |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ    | 150/10       |                  |             |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)    | 150          |                  |             |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ  | 150/7/3,5    |                  |             |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                       | 20           |                  |             |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20           |                  |             |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                            | <b>540</b>   | <b>14,6</b>      | <b>12,1</b> | <b>58,5</b> | <b>426,7</b>                  |                              |
| <b>Уплотненный полдник</b>                             |              |                  |             |             |                               |                              |
| ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)                    | 40           |                  |             |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 50/30        |                  |             |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)                 | 110          |                  |             |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                | 180          |                  |             |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 30           |                  |             |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                            | <b>440</b>   | <b>15,3</b>      | <b>17,8</b> | <b>82,6</b> | <b>547,76</b>                 |                              |
| <b>Всего за день:</b>                                  |              | <b>44</b>        | <b>39,1</b> | <b>206</b>  | <b>1402</b>                   |                              |

**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  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |             |              |                               |                              |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)               | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                    | 150/7/3,5    |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БАТОН  | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БЫР (ПОРЦИЯМИ)                                   | 5            |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                    | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>565</b>   | <b>10,3</b>      | <b>7,9</b>  | <b>64,2</b>  | <b>375,4</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>                                 |              |                  |             |              |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                               | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>180</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>  | <b>17,7</b>  | <b>75,1</b>                   |                              |
| <b>Обед</b>                                      |              |                  |             |              |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                  | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ           | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                      | 50/30        |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ             | 110          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                        | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                 | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>560</b>   | <b>16,1</b>      | <b>14,4</b> | <b>84,1</b>  | <b>521,6</b>                  |                              |
| <b>Углепесенный полдник</b>                      |              |                  |             |              |                               |                              |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ                       | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                | 110          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 180/10       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                                 | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>420</b>   | <b>14</b>        | <b>14,4</b> | <b>72,8</b>  | <b>460,8</b>                  |                              |
| <b>Всего за день:</b>                            |              | <b>41,3</b>      | <b>36,9</b> | <b>238,8</b> | <b>1432,9</b>                 |                              |

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  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                        |              |                  |             |              |                               |                              |
| КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая)            | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ            | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ       | 30/5/20      |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>355</b>   | <b>11</b>        | <b>10,1</b> | <b>62,2</b>  | <b>387,2</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>                      |              |                  |             |              |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                    | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>180</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>  | <b>17,7</b>  | <b>75,1</b>                   |                              |
| <b>Обед</b>                           |              |                  |             |              |                               |                              |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                       | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ           | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                         | 130          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ     | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                      | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 40           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>520</b>   | <b>17,9</b>      | <b>20,5</b> | <b>100,4</b> | <b>617,5</b>                  |                              |
| <b>Углотенный полдник</b>             |              |                  |             |              |                               |                              |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ      | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ    | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 120          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА           | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>410</b>   | <b>10,8</b>      | <b>12,2</b> | <b>59,3</b>  | <b>377,8</b>                  |                              |
| <b>Всего за день:</b>                 |              | <b>40,6</b>      | <b>43</b>   | <b>239,6</b> | <b>1457,6</b>                 |                              |

Примерное 20-ти дневное меню

Для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

6 Вариант

| Присем пищи, наименование блюда                                     | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)  | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ   | 150/7/3,5    |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БАТОН   | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Сыр (ПОРЦИЙМИ)  | 5            |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>365</b>   | <b>11,2</b>      | <b>6,4</b>  | <b>59,5</b>  | <b>340,7</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ   | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>200</b>   | <b>0,8</b>       | <b>0,8</b>  | <b>19,0</b>  | <b>91,2</b>                   |                              |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |              |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ   | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ                              | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ   | 120/15       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ   | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ  | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 25           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>540</b>   | <b>15,3</b>      | <b>12,9</b> | <b>69,2</b>  | <b>463</b>                    |                              |
| <b>Уплотненный полдник</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 130/40       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ   | 150/7/3,5    |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ   | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>400</b>   | <b>16</b>        | <b>22,3</b> | <b>89,5</b>  | <b>586,6</b>                  |                              |
| <b>Всего за день:</b>   |              | <b>43,3</b>      | <b>42,4</b> | <b>237,2</b> | <b>1 481,5</b>                |                              |

**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  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)          | 130          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ            | 180/10       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БАТОН   | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)  | 5            |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                 | <b>355</b>   | <b>11,7</b>      | <b>10,8</b> | <b>31,7</b>  | <b>316</b>                    |                              |
| <b>2 Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ  | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                 | <b>180</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>  | <b>17,7</b>  | <b>75,1</b>                   |                              |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |              |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ   | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ                    | 150/15       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 130/20       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                     | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ  | 35           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                 | <b>560</b>   | <b>22,1</b>      | <b>12</b>   | <b>86,8</b>  | <b>563,4</b>                  |                              |
| <b>Удлгоженный полдник</b>                                  |              |                  |             |              |                               |                              |
| ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                                 | 50/30        |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ   | 130          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                                  | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 40           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                 | <b>430</b>   | <b>15,1</b>      | <b>14,3</b> | <b>67,7</b>  | <b>450,1</b>                  |                              |
| <b>Всего за день:</b>                                       |              | <b>49,8</b>      | <b>37,3</b> | <b>203,9</b> | <b>1404,6</b>                 |                              |

**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  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)  | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ   | 150/7/3,5    |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БАТОН   | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)  | 5            |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>365</b>   | <b>11,2</b>      | <b>6,4</b>  | <b>59,5</b>  | <b>340,7</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ   | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>200</b>   | <b>0,8</b>       | <b>0,8</b>  | <b>19,0</b>  | <b>91,2</b>                   |                              |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |              |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ   | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ                              | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ   | 120/15       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ  | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ  | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 25           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>540</b>   | <b>15,3</b>      | <b>12,9</b> | <b>69,2</b>  | <b>463</b>                    |                              |
| <b>Уплотненный полдник</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 130/40       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ   | 150/7/3,5    |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ   | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>400</b>   | <b>16</b>        | <b>22,3</b> | <b>89,5</b>  | <b>586,6</b>                  |                              |
| <b>Всего за день:</b>   |              | <b>43,3</b>      | <b>42,4</b> | <b>237,2</b> | <b>1 481,5</b>                |                              |

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  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |             |              |                               |                              |
| КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)                                  | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ   | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БАТОН  | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>350</b>   | <b>15,1</b>      | <b>8,7</b>  | <b>61,8</b>  | <b>384,7</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>   |              |                  |             |              |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                                       | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>180</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>  | <b>17,7</b>  | <b>75,1</b>                   |                              |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ  | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ      | 150/10       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ                              | 130/5        |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                        | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ   | 40           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>515</b>   | <b>13,5</b>      | <b>19,5</b> | <b>62,3</b>  | <b>468,9</b>                  |                              |
| <b>Уплотненный полдник</b>                               |              |                  |             |              |                               |                              |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 130/50       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                                    | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БАТОН  | 40           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>400</b>   | <b>24,3</b>      | <b>17,9</b> | <b>57,1</b>  | <b>562,9</b>                  |                              |
| <b>Всего за день:</b>                                    |              | <b>53,8</b>      | <b>46,3</b> | <b>198,9</b> | <b>1491,6</b>                 |                              |

**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  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                                     |              |                  |              |              |                               |                              |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                   | 30           |                  |              |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, дрочена и т.д.) | 130          |                  |              |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                         | 150          |                  |              |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БАТОН  | 40           |                  |              |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>350</b>   | <b>14,3</b>      | <b>14,6</b>  | <b>40,6</b>  | <b>397</b>                    |                              |
| <b>2 Завтрак</b>                                   |              |                  |              |              |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                                 | 180          |                  |              |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>180</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>   | <b>17,7</b>  | <b>75,1</b>                   |                              |
| <b>Обед</b>  |              |                  |              |              |                               |                              |
| 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           |                  |              |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 20           |                  |              |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>540</b>   | <b>21</b>        | <b>15,9</b>  | <b>66,2</b>  | <b>494,6</b>                  |                              |
| <b>Уплотненный полдник</b>                         |              |                  |              |              |                               |                              |
| КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ПИНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ               | 50           |                  |              |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)             | 120          |                  |              |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ   | 180/10       |                  |              |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 40           |                  |              |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>400</b>   | <b>15,8</b>      | <b>13,18</b> | <b>73,7</b>  | <b>482,06</b>                 |                              |
| <b>Всего за день:</b>                              |              | <b>52</b>        | <b>43,88</b> | <b>198,2</b> | <b>1448,76</b>                |                              |

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  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |             |              |                               |                              |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ)                       | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                             | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СЫР (ТОРЦИЯМИ)   | 5            |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БАТОН  | 45           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                            | <b>350</b>   | <b>10,4</b>      | <b>8,5</b>  | <b>46,8</b>  | <b>307,7</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>                                       |              |                  |             |              |                               |                              |
| ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ                           | 110          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                            | <b>110</b>   | <b>0,7</b>       | <b>0,5</b>  | <b>31,9</b>  | <b>137,0</b>                  |                              |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ  | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ                            | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)              | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                       | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                            | <b>520</b>   | <b>20,1</b>      | <b>10,3</b> | <b>79,5</b>  | <b>511,2</b>                  |                              |
| <b>Углотенный полдник</b>                              |              |                  |             |              |                               |                              |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)              | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОГЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ | 50/30        |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                      | 110          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ  | 180/10/7     |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                      | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                            | <b>487</b>   | <b>15</b>        | <b>18</b>   | <b>76,4</b>  | <b>517,1</b>                  |                              |
| <b>Всего за день:</b>                                  |              | <b>46,2</b>      | <b>37,3</b> | <b>234,6</b> | <b>1 473,0</b>                |                              |

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  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                        |              |                  |             |              |                               |                              |
| КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая)            | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ            | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ       | 30/5/20      |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>355</b>   | <b>11</b>        | <b>10,1</b> | <b>62,2</b>  | <b>387,2</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>                      |              |                  |             |              |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                    | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>180</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>  | <b>17,7</b>  | <b>75,1</b>                   |                              |
| <b>Обед</b>                           |              |                  |             |              |                               |                              |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                       | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ           | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                         | 130          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ     | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                      | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 40           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>520</b>   | <b>17,9</b>      | <b>20,5</b> | <b>100,4</b> | <b>617,5</b>                  |                              |
| <b>Уплотненный полдник</b>            |              |                  |             |              |                               |                              |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ      | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОГТЕТЬЯ, ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ   | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 120          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА           | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>410</b>   | <b>10,8</b>      | <b>12,2</b> | <b>59,3</b>  | <b>377,8</b>                  |                              |
| <b>Всего за день:</b>                 |              | <b>40,6</b>      | <b>43</b>   | <b>239,6</b> | <b>1457,6</b>                 |                              |

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  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |             |              |                               |                              |
| КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)                          | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                       | 160          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БАТОН  | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>360</b>   | <b>13,6</b>      | <b>7,4</b>  | <b>63,8</b>  | <b>387,4</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>                                 |              |                  |             |              |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                               | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>180</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>  | <b>17,7</b>  | <b>75,1</b>                   |                              |
| <b>Обед</b>                                      |              |                  |             |              |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                  | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ           | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                      | 50/30        |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                                  | 120          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                        | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                  | 40           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>590</b>   | <b>15,9</b>      | <b>14,7</b> | <b>77,6</b>  | <b>494,7</b>                  |                              |
| <b>Уплотненный полдник</b>                       |              |                  |             |              |                               |                              |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                    | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)             | 120          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ | 180/10       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                                 | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>430</b>   | <b>15,2</b>      | <b>14,4</b> | <b>83</b>    | <b>490,1</b>                  |                              |
| <b>Всего за день:</b>                            |              | <b>45,6</b>      | <b>36,7</b> | <b>242,1</b> | <b>1447,3</b>                 |                              |

**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  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                                     |              |                  |             |              |                               |                              |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                   | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЯИЧНОЕ ЕЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.) | 130          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ   | 180/10       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БАТОН  | 40           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>390</b>   | <b>11,8</b>      | <b>12,3</b> | <b>39,2</b>  |                               | <b>360,2</b>                 |
| <b>2 Завтрак</b>                                   |              |                  |             |              |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                                 | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>180</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>  | <b>17,7</b>  |                               | <b>75,1</b>                  |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                    | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ            | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                    | 120/15       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                            | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                   | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>505</b>   | <b>12,3</b>      | <b>13,8</b> | <b>54,7</b>  |                               | <b>402,3</b>                 |
| <b>Улотненный полдник</b>                          |              |                  |             |              |                               |                              |
| ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)                     | 50/30        |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ               | 110          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                        | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                  | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>450</b>   | <b>19,4</b>      | <b>18,6</b> | <b>104</b>   |                               | <b>646,9</b>                 |
| <b>Всего за день:</b>                              |              | <b>44,4</b>      | <b>44,9</b> | <b>215,6</b> |                               | <b>1 484,5</b>               |

**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  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                       |              |                  |             |              |                               |                              |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)   | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ           | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БАТОН                                | 45           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СЫР (ГОРЦИЯМИ)                       | 5            |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>350</b>   | <b>11,3</b>      | <b>8,7</b>  | <b>47</b>    | <b>313,4</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>                     |              |                  |             |              |                               |                              |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                        | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>200</b>   | <b>0,8</b>       | <b>0,8</b>  | <b>19,0</b>  | <b>91,2</b>                   |                              |
| <b>Обед</b>                          |              |                  |             |              |                               |                              |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ     | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП С КРУПНОЙ НА БУЛЬОНЕ             | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ                        | 130          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ    | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                      | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>500</b>   | <b>16,2</b>      | <b>20,7</b> | <b>88,2</b>  | <b>563,4</b>                  |                              |
| <b>Уплотненный полдник</b>           |              |                  |             |              |                               |                              |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ПИНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)             | 110          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                        | 180/10/7     |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                     | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>427</b>   | <b>14</b>        | <b>15,9</b> | <b>75,2</b>  | <b>491,26</b>                 |                              |
| <b>Всего за день:</b>                |              | <b>42,3</b>      | <b>46,1</b> | <b>229,4</b> | <b>1 459,26</b>               |                              |

**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  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |             |              |                               |                              |
| КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)                          | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                       | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ                  | 30/5/20      |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БАТОН  | 40           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>395</b>   | <b>14,6</b>      | <b>10,2</b> | <b>88,5</b>  |                               | <b>507,9</b>                 |
| <b>2 Завтрак</b>                                 |              |                  |             |              |                               |                              |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                    | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>200</b>   | <b>0,8</b>       | <b>0,8</b>  | <b>19,0</b>  |                               | <b>91,2</b>                  |
| <b>Обед</b>                                      |              |                  |             |              |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                  | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 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 ПЕКЛЕВАНЫЙ                                  | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>520</b>   | <b>19,1</b>      | <b>16,9</b> | <b>50,9</b>  |                               | <b>436,4</b>                 |
| <b>Уплотненный полдник</b>                       |              |                  |             |              |                               |                              |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                    | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                | 110          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 180/10       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>420</b>   | <b>14,5</b>      | <b>15,5</b> | <b>66,1</b>  |                               | <b>430,3</b>                 |
| <b>Всего за день:</b>                            |              | <b>49,0</b>      | <b>43,4</b> | <b>224,5</b> |                               | <b>1 465,8</b>               |

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  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |             |              |                               |                              |
| КАША ВЯЗАКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ)                          | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                               | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БАТОН  | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СЫР (ПОРЦИЙМИ)   | 5            |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>355</b>   | <b>7,7</b>       | <b>10,4</b> | <b>48</b>    | <b>321,2</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>   |              |                  |             |              |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                                       | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>180</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>  | <b>17,7</b>  | <b>75,1</b>                   |                              |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ  | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БОРЩ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ                              | 150/5        |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ (говядина)                            | 50/30        |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                     | 110          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                        | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ   | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>545</b>   | <b>15,4</b>      | <b>19,3</b> | <b>79,4</b>  | <b>530,2</b>                  |                              |
| <b>Углотенный подник</b>                                 |              |                  |             |              |                               |                              |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 130/50       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                                    | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БАТОН  | 40           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>400</b>   | <b>24,4</b>      | <b>18,8</b> | <b>55</b>    | <b>563,1</b>                  |                              |
| <b>Всего за день:</b>                                    |              | <b>48,4</b>      | <b>48,7</b> | <b>200,1</b> | <b>1 489,6</b>                |                              |

**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  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |             |              |                               |                              |
| КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)                       | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДИОМ | 180/10       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БАТОН  | 40           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>380</b>   | <b>9,5</b>       | <b>5,8</b>  | <b>53,8</b>  | <b>303,4</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>                                 |              |                  |             |              |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                               | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                    | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>380</b>   | <b>1,7</b>       | <b>1,0</b>  | <b>36,7</b>  | <b>166,3</b>                  |                              |
| <b>Обед</b>                                      |              |                  |             |              |                               |                              |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                  | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ   | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                    | 130          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                          | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                 | 40           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>520</b>   | <b>17,6</b>      | <b>20,7</b> | <b>94,8</b>  | <b>596,6</b>                  |                              |
| <b>Уплотненный полдник</b>                       |              |                  |             |              |                               |                              |
| ТФЕТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                      | 50/30        |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)                         | 110          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                    | 180/10/7     |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 25           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>412</b>   | <b>10,7</b>      | <b>12,3</b> | <b>48,5</b>  | <b>342,5</b>                  |                              |
| <b>Всего за день:</b>                            |              | <b>39,5</b>      | <b>39,8</b> | <b>233,8</b> | <b>1 408,8</b>                |                              |

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

19 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                                     |              |                  |              |              |                               |                              |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                   | 30           |                  |              |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, дрочена и т.д.) | 130          |                  |              |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                         | 150          |                  |              |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БАТОН  | 40           |                  |              |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>350</b>   | <b>14,3</b>      | <b>14,6</b>  | <b>40,6</b>  | <b>397</b>                    |                              |
| <b>2 Завтрак</b>                                   |              |                  |              |              |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                                 | 180          |                  |              |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>180</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>   | <b>17,7</b>  | <b>75,1</b>                   |                              |
| <b>Обед</b>  |              |                  |              |              |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                    | 30           |                  |              |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ              | 150          |                  |              |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ                  | 150          |                  |              |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ                         | 150          |                  |              |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                   | 40           |                  |              |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>520</b>   | <b>19,5</b>      | <b>15,8</b>  | <b>56,5</b>  | <b>448,6</b>                  |                              |
| <b>Углоточный полдник</b>                          |              |                  |              |              |                               |                              |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ                | 50           |                  |              |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)             | 120          |                  |              |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ   | 180/10       |                  |              |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 40           |                  |              |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>400</b>   | <b>15,8</b>      | <b>13,18</b> | <b>73,7</b>  | <b>482,06</b>                 |                              |
| <b>Всего за день:</b>                              |              | <b>50,5</b>      | <b>43,78</b> | <b>188,5</b> | <b>1402,76</b>                |                              |

Примерное 20-ти дневное меню

Для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

| Примерное наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |                |                    | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--|--------------|------------------|----------------|--------------------|-------------------------------|------------------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г        | Углеводы, г        |                               |                              |
| <b>20 Вариант</b>                                |              |                  |                |                    |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |                |                    |                               |                              |
| КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)                          | 150          |                  |                |                    |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                       | 160          |                  |                |                    |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| БАТОН  | 40           |                  |                |                    |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| СЫР (ПОРЦИЙМИ)                                   | 5            |                  |                |                    |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>355</b>   | <b>13,6</b>      | <b>8,1</b>     | <b>61,9</b>        | <b>373,7</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>                                 |              |                  |                |                    |                               |                              |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                    | 200          |                  |                |                    |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>200</b>   | <b>0,8</b>       | <b>0,8</b>     | <b>19,0</b>        | <b>91,2</b>                   |                              |
| <b>Обед</b>                                      |              |                  |                |                    |                               |                              |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                 | 30           |                  |                |                    |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ          | 150          |                  |                |                    |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ              | 50           |                  |                |                    |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ             | 110          |                  |                |                    |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                | 150          |                  |                |                    |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                 | 20           |                  |                |                    |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 25           |                  |                |                    |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>535</b>   | <b>15,8</b>      | <b>19</b>      | <b>92,9</b>        | <b>593,96</b>                 |                              |
| <b>Уплотненный полдник</b>                       |              |                  |                |                    |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                  | 40           |                  |                |                    |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ СМЕТАНЫМ        | 100/30       |                  |                |                    |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 180/10       |                  |                |                    |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 20           |                  |                |                    |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                             | 20           |                  |                |                    |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>400</b>   | <b>12</b>        | <b>11,8</b>    | <b>51,2</b>        | <b>375,7</b>                  |                              |
| <b>Всего за день:</b>                            |              | <b>42,20</b>     | <b>39,70</b>   | <b>225,00</b>      | <b>1 434,56</b>               |                              |
| <b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>                  |              |                  |                |                    |                               |                              |
| <b>Итого</b>                                     |              | <b>Белки, г</b>  | <b>Жиры, г</b> | <b>Углеводы, г</b> | <b>ккал</b>                   |                              |
| <b>Итого за период</b>                           |              | 905,2            | 840,3          | 4 431,1            | 28 933,6                      |                              |
| <b>Среднее значение за период</b>                |              | 45,3             | 42,0           | 221,6              | 1446,7                        |                              |