

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

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-ческая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------------|------------------------------|
|                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                |                              |
| Завтрак                                          |              |                  |         |             |                                |                              |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)                  | 180          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                       | 200          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                               | 30/10        |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                             | 420          | 9,7              | 14,4    | 45,8        | 374,7                          |                              |
| 2 Завтрак                                        |              |                  |         |             |                                |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                               | 200          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                             | 200          |                  |         |             |                                |                              |
| Обед                                             |              |                  |         |             |                                |                              |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                    | 50           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ           | 180          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                              | 150          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                        | 180          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                              | 50           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                              | 20           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                             | 630          | 26,1             | 21,7    | 79,5        | 624,4                          |                              |
| Полдник                                          |              |                  |         |             |                                |                              |
| ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ                            | 50           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                | 200          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                             | 250          | 4,2              | 3,9     | 57,3        | 281,3                          |                              |
| Ужин                                             |              |                  |         |             |                                |                              |
| ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                      | 70/30        |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                | 130          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10       |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                              | 50           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                             | 480          | 16,9             | 16,6    | 64,4        | 487,5                          |                              |
| 2 Ужин                                           |              |                  |         |             |                                |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                            | 180          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                             | 180          |                  |         |             |                                |                              |
| Всего за день:                                   |              | 63,0             | 61,2    | 273,6       | 1 943,8                        |                              |

| Примерное 20-ти дневное меню<br>для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования |              |                  |         |             |                                |                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------------|------------------------------|
| 2 Вариант                                                                                                 |              |                  |         |             |                                |                              |
| Прием пищи, наименование блюда                                                                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-ческая ценность, ккал | Технологическая документация |
|                                                                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                |                              |
| Завтрак                                                                                                   |              |                  |         |             |                                |                              |
| КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)                                                                                | 180/5        |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ                                                          | 190/10       |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                                                                            | 10           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 25           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 400          | 12,1             | 9,2     | 51,2        | 337,0                          |                              |
| 2 Завтрак                                                                                                 |              |                  |         |             |                                |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                        | 200          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                                                                             | 200          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 400          | 1,8              | 1,0     | 38,6        | 174,6                          |                              |
| Обед                                                                                                      |              |                  |         |             |                                |                              |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                                                                           | 60           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ                                                            | 180          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                                                                             | 150          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                                                                   | 180          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 30           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 20           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 620          | 38,0             | 39,1    | 86,6        | 857,2                          |                              |
| Полдник                                                                                                   |              |                  |         |             |                                |                              |
| ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ                                                                                     | 50           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                                                                         | 200          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 250          | 4,1              | 3,0     | 58,0        | 274,9                          |                              |
| Ужин                                                                                                      |              |                  |         |             |                                |                              |
| РЫБНОЕ БЛЮДО (котлета рыбная, рыбная поджарка, суфле из рыбы и т.д.)                                      | 70           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                                                                     | 150          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                                                             | 180/10/7     |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 40           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 457          | 18,0             | 10,9    | 57,0        | 407,3                          |                              |
| 2 Ужин                                                                                                    |              |                  |         |             |                                |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                                                                                     | 180          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                           |                              |
| Всего за день:                                                                                            |              | 79,1             | 67,6    | 298,4       | 2 143,5                        |                              |

| Примерное 20-ти дневное меню<br>для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования |              |                  |         |             |                               |                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
| 3 Вариант                                                                                                 |              |                  |         |             |                               |                              |
| Прием пищи, наименование блюда                                                                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|                                                                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Завтрак                                                                                                   |              |                  |         |             |                               |                              |
| КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)                                                                                      | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ                                                          | 190/10       |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 20           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)                                                        | 1            |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 445          | 14,4             | 9,8     | 51,8        | 351,7                         |                              |
| 2 Завтрак                                                                                                 |              |                  |         |             |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                        | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 200          |                  |         |             |                               |                              |
| Обед                                                                                                      |              |                  |         |             |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                                                                           | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ                                                       | 180/10       |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БЛЮДО ИЗ СУБПРОДУКТОВ (печень по-строгановски, оладьи из печени, жаркое из субпродуктов и т.д.)           | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                                                             | 180/10/7     |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 20           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 40           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 647          | 16,4             | 12,5    | 72,1        | 487,1                         |                              |
| Полдник                                                                                                   |              |                  |         |             |                               |                              |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                                                                                      | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                                                                                | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 250          | 6,8              | 7,4     | 52,8        | 305,8                         |                              |
| Ужин                                                                                                      |              |                  |         |             |                               |                              |
| ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)                                                                       | 60           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ                                                    | 70/30        |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)                                                                    | 130          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                                                                   | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 60           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 530          | 24,5             | 23,6    | 101,0       | 737,1                         |                              |
| 2 Ужин                                                                                                    |              |                  |         |             |                               |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                                                                                     | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 180          |                  |         |             |                               |                              |
| Всего за день:                                                                                            |              | 68,2             | 57,9    | 304,3       | 2 057,6                       |                              |

| Примерное 20-ти дневное меню<br>для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования |              |                  |         |             |                                |                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------------|------------------------------|
| 4 Вариант                                                                                                 |              |                  |         |             |                                |                              |
| Прием пищи, наименование блюда                                                                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-ческая ценность, ккал | Технологическая документация |
|                                                                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                |                              |
| Завтрак                                                                                                   |              |                  |         |             |                                |                              |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)                                                                         | 180          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                                                             | 180/10/7     |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                                                                         | 40/5/15      |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                                                                             | 200          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 637          | 12,7             | 13,7    | 63,6        | 440,5                          |                              |
| 2 Завтрак                                                                                                 |              |                  |         |             |                                |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                        | 200          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 200          |                  |         |             |                                |                              |
| Обед                                                                                                      |              |                  |         |             |                                |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                                                                           | 60           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ                                                            | 180          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                                                                               | 70/30        |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                                                                      | 130          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                                                                                 | 200          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 40           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 20           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 730          | 24,7             | 21,2    | 99,3        | 701,6                          |                              |
| Полдник                                                                                                   |              |                  |         |             |                                |                              |
| ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ                                                                                     | 50           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                                                                         | 200          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 250          | 4,1              | 3,0     | 58,0        | 274,9                          |                              |
| Ужин                                                                                                      |              |                  |         |             |                                |                              |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ                                                                                | 70           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                                                         | 130          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                                                             | 180/10/7     |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 45           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 442          | 17,8             | 16,8    | 63,1        | 481,9                          |                              |
| 2 Ужин                                                                                                    |              |                  |         |             |                                |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                                                                                     | 180          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 180          |                  |         |             |                                |                              |
| Всего за день:                                                                                            |              | 65,4             | 59,3    | 310,6       | 2 074,8                        |                              |

| Примерное 20-ти дневное меню<br>для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования |              |                  |         |             |                                |                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------------|------------------------------|
| 5 Вариант                                                                                                 |              |                  |         |             |                                |                              |
| Прием пищи, наименование блюда                                                                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-ческая ценность, ккал | Технологическая документация |
|                                                                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                |                              |
| Завтрак                                                                                                   |              |                  |         |             |                                |                              |
| КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)                                                                                | 180          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                                                                | 200          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ                                                                           | 30/5/20      |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 435          | 13,2             | 11,6    | 73,5        | 457,4                          |                              |
| 2 Завтрак                                                                                                 |              |                  |         |             |                                |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                        | 200          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 200          |                  |         |             |                                |                              |
| Обед                                                                                                      |              |                  |         |             |                                |                              |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                                                                             | 50           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ                                                                               | 180          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                                                                             | 150          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                                                                         | 180          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 50           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 20           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 630          | 36,9             | 36,2    | 99,8        | 879,0                          |                              |
| Полдник                                                                                                   |              |                  |         |             |                                |                              |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                                                                                      | 50           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                                                                           | 200          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 250          | 7,7              | 8,2     | 53,7        | 321,1                          |                              |
| Ужин                                                                                                      |              |                  |         |             |                                |                              |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                                                                          | 50           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| РЫБНОЕ БЛЮДО (котлета рыбная, рыбная поджарка, суфле из рыбы и т.д.)                                      | 70           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                                                                     | 130          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                                                                               | 180          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 40           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 470          | 16,7             | 15,4    | 69,5        | 506,6                          |                              |
| 2 Ужин                                                                                                    |              |                  |         |             |                                |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                                                                                     | 180          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 180          |                  |         |             |                                |                              |
| Всего за день:                                                                                            |              | 80,6             | 76,0    | 323,1       | 2 340,0                        |                              |

| Примерное 20-ти дневное меню<br>для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования |              |                  |         |             |                               |                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
| 6 Вариант                                                                                                 |              |                  |         |             |                               |                              |
| Прием пищи, наименование блюда                                                                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|                                                                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Завтрак                                                                                                   |              |                  |         |             |                               |                              |
| КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)                                                                                      | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                                                             | 180/10/7     |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 30           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                                                                            | 10           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 417          | 12,1             | 8,1     | 56,8        | 348,0                         |                              |
| 2 Завтрак                                                                                                 |              |                  |         |             |                               |                              |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                                                                             | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 200          |                  |         |             |                               |                              |
| Обед                                                                                                      |              |                  |         |             |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                                                                           | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ                                                                    | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                                                                           | 140/50       |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                                                                                 | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 720          | 23,4             | 16,0    | 90,6        | 612,4                         |                              |
| Полдник                                                                                                   |              |                  |         |             |                               |                              |
| ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ                                                                                     | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ                                                          | 190/10       |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 250          | 4,2              | 3,9     | 38,7        | 206,7                         |                              |
| Ужин                                                                                                      |              |                  |         |             |                               |                              |
| ТВОРОЖНОЕ БЛЮДО (запеканка, каша молочная, вареники и т.д.)                                               | 150/60       |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                                                             | 180/10/7     |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 45           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 452          | 22,8             | 19,0    | 72,3        | 558,7                         |                              |
| 2 Ужин                                                                                                    |              |                  |         |             |                               |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                                                                                     | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 180          |                  |         |             |                               |                              |
| Всего за день:                                                                                            |              | 68,4             | 52,2    | 284,4       | 1 909,5                       |                              |

| Примерное 20-ти дневное меню<br>для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования |              |                  |         |             |                                |                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------------|------------------------------|
| 7 Вариант                                                                                                 |              |                  |         |             |                                |                              |
| Прием пищи, наименование блюда                                                                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-ческая ценность, ккал | Технологическая документация |
|                                                                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                |                              |
| Завтрак                                                                                                   |              |                  |         |             |                                |                              |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                                                                          | 50           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)                                                        | 150          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ                                                          | 190/10       |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 30           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 430          | 18,7             | 24,3    | 32,0        | 426,9                          |                              |
| 2 Завтрак                                                                                                 |              |                  |         |             |                                |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                        | 200          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 200          |                  |         |             |                                |                              |
| Обед                                                                                                      |              |                  |         |             |                                |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                                                                           | 50           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ                                                                  | 180/25       |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ                                               | 150/30       |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                                                                   | 180          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 40           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 655          | 25,1             | 15,8    | 85,4        | 606,2                          |                              |
| Полдник                                                                                                   |              |                  |         |             |                                |                              |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                                                                                      | 50           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                                                                               | 200          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 250          | 4,5              | 5,2     | 57,3        | 306,6                          |                              |
| Ужин                                                                                                      |              |                  |         |             |                                |                              |
| ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                                                                               | 70/30        |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                                                         | 150          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                                                                                | 200          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 30           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 480          | 18,7             | 19,7    | 62,9        | 517,0                          |                              |
| 2 Ужин                                                                                                    |              |                  |         |             |                                |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                                                                                     | 180          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 180          |                  |         |             |                                |                              |
| Всего за день:                                                                                            |              | 73,1             | 69,6    | 264,2       | 2 032,6                        |                              |

| Примерное 20-ти дневное меню<br>для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования |              |                  |         |             |                                |                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------------|------------------------------|
| 8 Вариант                                                                                                 |              |                  |         |             |                                |                              |
| Прием пищи, наименование блюда                                                                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-ческая ценность, ккал | Технологическая документация |
|                                                                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                |                              |
| Завтрак                                                                                                   |              |                  |         |             |                                |                              |
| КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)                                                                                      | 180          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                                                             | 180/10/7     |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 30           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                                                                            | 10           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 417          | 12,1             | 8,1     | 56,8        | 348,0                          |                              |
| 2 Завтрак                                                                                                 |              |                  |         |             |                                |                              |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                                                                             | 200          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 200          |                  |         |             |                                |                              |
| Обед                                                                                                      |              |                  |         |             |                                |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                                                                           | 50           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ                                                                    | 180          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                                                                           | 140/50       |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                                                                                 | 200          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 50           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 50           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 720          | 23,4             | 16,0    | 90,6        | 612,4                          |                              |
| Полдник                                                                                                   |              |                  |         |             |                                |                              |
| ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ                                                                                     | 50           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ                                                          | 190/10       |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 250          | 4,2              | 3,9     | 38,7        | 206,7                          |                              |
| Ужин                                                                                                      |              |                  |         |             |                                |                              |
| ТВОРОЖНОЕ БЛЮДО (запеканка, каша молочная, вареники и т.д.)                                               | 150/60       |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                                                             | 180/10/7     |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 45           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 452          | 22,8             | 19,0    | 72,3        | 558,7                          |                              |
| 2 Ужин                                                                                                    |              |                  |         |             |                                |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                                                                                     | 180          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 180          |                  |         |             |                                |                              |
| Всего за день:                                                                                            |              | 68,4             | 52,2    | 284,4       | 1 909,5                        |                              |



| Примерное 20-ти дневное меню<br>для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования |              |                  |         |             |                                |                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------------|------------------------------|
| 9 Вариант                                                                                                 |              |                  |         |             |                                |                              |
| Прием пищи, наименование блюда                                                                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-ческая ценность, ккал | Технологическая документация |
|                                                                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                |                              |
| Завтрак                                                                                                   |              |                  |         |             |                                |                              |
| КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)                                                                                   | 180          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                                                                          | 180          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 30           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                                                                            | 10           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 400          | 17,9             | 12,5    | 59,4        | 422,7                          |                              |
| 2 Завтрак                                                                                                 |              |                  |         |             |                                |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                        | 200          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                           |                              |
| Обед                                                                                                      |              |                  |         |             |                                |                              |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                                                                           | 50           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ                                                       | 180/10       |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| БЛЮДО ИЗ СУБПРОДУКТОВ (печень по-строгановски, оладьи из печени, жаркое из субпродуктов и т.д.)           | 150          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                                                                         | 180          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 50           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 20           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 640          | 26,9             | 19,9    | 86,8        | 634,7                          |                              |
| Полдник                                                                                                   |              |                  |         |             |                                |                              |
| ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ                                                                                     | 50           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ                                                          | 190/10       |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 250          | 4,2              | 3,9     | 38,7        | 206,7                          |                              |
| Ужин                                                                                                      |              |                  |         |             |                                |                              |
| ТВОРОЖНОЕ БЛЮДО (запеканка, каша молочная, вареники и т.д.)                                               | 150/60       |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                                                                               | 200          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 40           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 450          | 31,9             | 21,8    | 70,3        | 632,5                          |                              |
| 2 Ужин                                                                                                    |              |                  |         |             |                                |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                                                                                     | 180          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                           |                              |
| Всего за день:                                                                                            |              | 87,0             | 62,7    | 281,8       | 2 072,5                        |                              |

| Примерное 20-ти дневное меню                                              |              |                  |         |             |                               |                              |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
| для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования |              |                  |         |             |                               |                              |
| 10 Вариант                                                                |              |                  |         |             |                               |                              |
| Прием пищи, наименование блюда                                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|                                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Завтрак                                                                   |              |                  |         |             |                               |                              |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                                          | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)                        | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                                                | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                       | 30           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                      | 430          | 21,6             | 26,8    | 37,8        | 484,8                         |                              |
| 2 Завтрак                                                                 |              |                  |         |             |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                                                        | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                      | 200          |                  |         |             |                               |                              |
| Обед                                                                      |              |                  |         |             |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                                           | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ                                    | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ                                         | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                                                 | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                       | 40           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                       | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                      | 670          | 23,9             | 16,4    | 88,4        | 599,9                         |                              |
| Полдник                                                                   |              |                  |         |             |                               |                              |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                                                      | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                                | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                      | 250          | 6,9              | 7,3     | 54,2        | 311,6                         |                              |
| Ужин                                                                      |              |                  |         |             |                               |                              |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ                                       | 70           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)                                    | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ                          | 190/10       |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                       | 30           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                      | 450          | 22,1             | 21,0    | 72,8        | 579,3                         |                              |
| 2 Ужин                                                                    |              |                  |         |             |                               |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                                                     | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                      | 180          |                  |         |             |                               |                              |
| Всего за день:                                                            |              | 80,6             | 76,1    | 279,8       | 2 151,5                       |                              |

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

| Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Завтрак                                                     |              |                  |         |             |                               |                              |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)                             | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                  | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                          | 35/10        |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                        | 405          | 9,9              | 14,1    | 48,1        | 382,2                         |                              |
| 2 Завтрак                                                   |              |                  |         |             |                               |                              |
| ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ                                | 110          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                        | 110          |                  |         |             |                               |                              |
| Обед                                                        |              |                  |         |             |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                             | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ                                 | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 150/30       |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                     | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                         | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                         | 30           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                        | 670          | 23,9             | 11,8    | 105,8       | 648,7                         |                              |
| Полдник                                                     |              |                  |         |             |                               |                              |
| ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ                                       | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                           | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                        | 250          | 4,2              | 3,9     | 57,3        | 281,3                         |                              |
| Ужин                                                        |              |                  |         |             |                               |                              |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)                   | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ     | 70/50        |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                           | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                               | 180/10/7     |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                         | 35           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                        | 552          | 19,5             | 20,7    | 69,7        | 556,8                         |                              |
| 2 Ужин                                                      |              |                  |         |             |                               |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                                       | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                        | 180          |                  |         |             |                               |                              |
| Всего за день:                                              |              | 63,3             | 55,4    | 319,8       | 2 098,5                       |                              |

**Примерное 20-ти дневное меню**

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

**12 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда                                       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|----------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Завтрак                                                              |              |                  |         |             |                               |                              |
| КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)                                           | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                           | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ                                      | 30/5/20      |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                 | 435          | 13,2             | 11,6    | 73,5        | 457,4                         |                              |
| 2 Завтрак                                                            |              |                  |         |             |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                                                   | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                 | 200          |                  |         |             |                               |                              |
| Обед                                                                 |              |                  |         |             |                               |                              |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                                        | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ                                          | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                                        | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                                    | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                  | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                  | 20           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                 | 630          | 36,9             | 36,2    | 99,8        | 879,0                         |                              |
| Полдник                                                              |              |                  |         |             |                               |                              |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                                                 | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                                      | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                 | 250          | 7,7              | 8,2     | 53,7        | 321,1                         |                              |
| Ужин                                                                 |              |                  |         |             |                               |                              |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                                     | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| РЫБНОЕ БЛЮДО (котлета рыбная, рыбная поджарка, суфле из рыбы и т.д.) | 70           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                                | 130          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                                          | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                  | 40           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                 | 470          | 16,7             | 15,4    | 69,5        | 506,6                         |                              |
| 2 Ужин                                                               |              |                  |         |             |                               |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                                                | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                 | 180          |                  |         |             |                               |                              |
| Всего за день:                                                       |              | 80,6             | 76,0    | 323,1       | 2 340,0                       |                              |

| Примерное 20-ти дневное меню<br>для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования |              |                  |         |             |                               |                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
| 13 Вариант                                                                                                |              |                  |         |             |                               |                              |
| Прием пищи, наименование блюда                                                                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|                                                                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Завтрак                                                                                                   |              |                  |         |             |                               |                              |
| КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)                                                                                   | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                                                                                | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ                                                                           | 30/5/20      |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 415          | 13,3             | 10,2    | 77,1        | 457,7                         |                              |
| 2 Завтрак                                                                                                 |              |                  |         |             |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                        | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 200          |                  |         |             |                               |                              |
| Обед                                                                                                      |              |                  |         |             |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                                                                           | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ                                                                    | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                                                                               | 70/30        |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                                                                                           | 130          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                                                                                 | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 30           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 720          | 21,9             | 20,1    | 89,2        | 636,7                         |                              |
| Полдник                                                                                                   |              |                  |         |             |                               |                              |
| ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ                                                                                     | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                                                                               | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 250          | 4,7              | 3,3     | 49,7        | 259,0                         |                              |
| Ужин                                                                                                      |              |                  |         |             |                               |                              |
| РЫБНОЕ БЛЮДО (котлета рыбная, рыбная поджарка, суфле из рыбы и т.д.)                                      | 70           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)                                                                      | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ                                                          | 190/10       |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 30           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 450          | 18,1             | 10,7    | 67,7        | 447,1                         |                              |
| 2 Ужин                                                                                                    |              |                  |         |             |                               |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                                                                                     | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 180          |                  |         |             |                               |                              |
| Всего за день:                                                                                            |              | 64,1             | 48,9    | 310,3       | 1 976,4                       |                              |

| Примерное 20-ти дневное меню                                              |              |                  |         |             |                               |                              |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
| для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования |              |                  |         |             |                               |                              |
| 14 Вариант                                                                |              |                  |         |             |                               |                              |
| Прием пищи, наименование блюда                                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|                                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Завтрак                                                                   |              |                  |         |             |                               |                              |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                                          | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)                        | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ                          | 190/10       |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                       | 20           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                      | 420          | 17,9             | 24,0    | 26,9        | 400,7                         |                              |
| 2 Завтрак                                                                 |              |                  |         |             |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                                                        | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                      | 200          |                  |         |             |                               |                              |
| Обед                                                                      |              |                  |         |             |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                                           | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ                                   | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                                           | 140/50       |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                                   | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                       | 40           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                       | 20           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                      | 660          | 20,0             | 17,4    | 71,0        | 533,3                         |                              |
| Полдник                                                                   |              |                  |         |             |                               |                              |
| ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ                                                     | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ                          | 190/10       |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                      | 250          | 4,2              | 3,9     | 38,7        | 206,7                         |                              |
| Ужин                                                                      |              |                  |         |             |                               |                              |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)                                 | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)                                            | 70/30        |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                                      | 130          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                                               | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                       | 30           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                      | 490          | 20,4             | 20,4    | 78,2        | 600,9                         |                              |
| 2 Ужин                                                                    |              |                  |         |             |                               |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                                                     | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                      | 180          |                  |         |             |                               |                              |
| Всего за день:                                                            |              | 68,6             | 70,3    | 241,4       | 1 917,5                       |                              |

| Примерное 20-ти дневное меню<br>для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования |              |                  |         |             |                                |                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------------|------------------------------|
| 15 Ваг иант                                                                                               |              |                  |         |             |                                |                              |
| Прием пищи, наименование блюда                                                                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-ческая ценность, ккал | Технологическая документация |
|                                                                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                |                              |
| Завтрак                                                                                                   |              |                  |         |             |                                |                              |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)                                                                         | 180          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                                                                            | 10           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                                                                | 200          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 40           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 430          | 13,7             | 11,4    | 52,8        | 369,6                          |                              |
| 2 Завтрак                                                                                                 |              |                  |         |             |                                |                              |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                                                                             | 200          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 200          |                  |         |             |                                |                              |
| Обед                                                                                                      |              |                  |         |             |                                |                              |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                                                                          | 50           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ                                                                                   | 180          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                                                                             | 150          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                                                                         | 180          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 50           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 20           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 630          | 37,0             | 38,1    | 98,2        | 887,2                          |                              |
| Полдник                                                                                                   |              |                  |         |             |                                |                              |
| ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ                                                                                     | 50           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                                                                                | 200          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 250          | 7,0              | 5,5     | 45,2        | 258,2                          |                              |
| Ужин                                                                                                      |              |                  |         |             |                                |                              |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ                                                                       | 70           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)                                                                                  | 150          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                                                             | 180/10/7     |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 35           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 452          | 17,3             | 21,3    | 53,5        | 493,7                          |                              |
| 2 Ужин                                                                                                    |              |                  |         |             |                                |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                                                                                     | 180          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 180          |                  |         |             |                                |                              |
| Всего за день:                                                                                            |              | 80,9             | 81,5    | 275,7       | 2 192,4                        |                              |

| Примерное 20-ти дневное меню<br>для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования |              |                  |         |             |                               |                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
| 16 Вариант                                                                                                |              |                  |         |             |                               |                              |
| Прием пищи, наименование блюда                                                                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|                                                                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Завтрак                                                                                                   |              |                  |         |             |                               |                              |
| КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)                                                                                   | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                                                                | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ                                                                           | 30/5/20      |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 20           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 455          | 15,2             | 10,9    | 90,5        | 525,6                         |                              |
| 2 Завтрак                                                                                                 |              |                  |         |             |                               |                              |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                                                                             | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 200          |                  |         |             |                               |                              |
| Обед                                                                                                      |              |                  |         |             |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                                                                           | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ                                                              | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ                                                                         | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                                                                                 | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 40           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 600          | 19,4             | 17,7    | 53,8        | 455,6                         |                              |
| Полдник                                                                                                   |              |                  |         |             |                               |                              |
| ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ                                                                                     | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                                                                         | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 250          | 4,2              | 3,9     | 57,3        | 281,3                         |                              |
| Ужин                                                                                                      |              |                  |         |             |                               |                              |
| РЫБНОЕ БЛЮДО (котлета рыбная, рыбная поджарка, суфле из рыбы и т.д.)                                      | 70           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                                                         | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ                                                          | 190/10       |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 40           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 460          | 18,1             | 11,4    | 54,4        | 400,6                         |                              |
| 2 Ужин                                                                                                    |              |                  |         |             |                               |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                                                                                     | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 180          |                  |         |             |                               |                              |
| Всего за день:                                                                                            |              | 62,8             | 49,1    | 282,0       | 1 846,8                       |                              |



| Примерное 20-ти дневное меню<br>для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования |              |                  |         |             |                               |                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
| 17 Вариант                                                                                                |              |                  |         |             |                               |                              |
| Прием пищи, наименование блюда                                                                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|                                                                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Завтрак                                                                                                   |              |                  |         |             |                               |                              |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ)                                                                            | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                                                                                | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                                                                         | 30/5/10      |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 405          | 9,8              | 16,2    | 57,0        | 425,4                         |                              |
| 2 Завтрак                                                                                                 |              |                  |         |             |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                        | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 200          |                  |         |             |                               |                              |
| Обед                                                                                                      |              |                  |         |             |                               |                              |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                                                                             | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БОРЩ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ                                                                               | 180/5        |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)                                                                            | 70/30        |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                                                                      | 130          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                                                                         | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 40           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 685          | 21,2             | 24,6    | 93,7        | 696,6                         |                              |
| Полдник                                                                                                   |              |                  |         |             |                               |                              |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                                                                                      | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ                                                          | 190/10       |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 250          | 3,9              | 4,9     | 47,0        | 247,9                         |                              |
| Ужин                                                                                                      |              |                  |         |             |                               |                              |
| ТВОРОЖНОЕ БЛЮДО (запеканка, каша молочная, вареники и т.д.)                                               | 150/60       |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                                                             | 180/10/7     |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 45           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 452          | 31,7             | 22,6    | 63,2        | 599,3                         |                              |
| 2 Ужин                                                                                                    |              |                  |         |             |                               |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                                                                                     | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 180          |                  |         |             |                               |                              |
| Всего за день:                                                                                            |              | 72,7             | 72,9    | 287,5       | 2 145,1                       |                              |

| Примерное 20-ти дневное меню<br>для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования |              |                  |         |             |                               |                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
| 18 Вариант                                                                                                |              |                  |         |             |                               |                              |
| Прием пищи, наименование блюда                                                                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|                                                                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Завтрак                                                                                                   |              |                  |         |             |                               |                              |
| КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)                                                                                | 180/5        |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ                                                          | 190/10       |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                                                                            | 10           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 25           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 400          | 12,1             | 9,2     | 51,2        | 337,0                         |                              |
| 2 Завтрак                                                                                                 |              |                  |         |             |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                        | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                                                                             | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 400          | 1,8              | 1,0     | 38,6        | 174,6                         |                              |
| Обед                                                                                                      |              |                  |         |             |                               |                              |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                                                                           | 60           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ                                                            | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                                                                             | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                                                                   | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 30           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 20           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 620          | 38,0             | 39,1    | 86,6        | 857,2                         |                              |
| Полдник                                                                                                   |              |                  |         |             |                               |                              |
| ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ                                                                                     | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                                                                         | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 250          | 4,1              | 3,0     | 58,0        | 274,9                         |                              |
| Ужин                                                                                                      |              |                  |         |             |                               |                              |
| ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                                                                               | 70/30        |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344                                                                             | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                                                             | 180/10/7     |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 20           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 467          | 14,8             | 18,4    | 45,6        | 427,6                         |                              |
| 2 Ужин                                                                                                    |              |                  |         |             |                               |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                                                                                     | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          |                              |
| Всего за день:                                                                                            |              | 75,9             | 75,1    | 287,0       | 2 163,8                       |                              |

| Примерное 20-ти дневное меню<br>для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования |              |                  |         |             |                                |                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------------|------------------------------|
| 19 Ваг иант                                                                                               |              |                  |         |             |                                |                              |
| Прием пищи, наименование блюда                                                                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-ческая ценность, ккал | Технологическая документация |
|                                                                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                |                              |
| Завтрак                                                                                                   |              |                  |         |             |                                |                              |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                                                                          | 50           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)                                                        | 150          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                                                                                | 200          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 30           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 430          | 21,6             | 26,8    | 37,8        | 484,8                          |                              |
| 2 Завтрак                                                                                                 |              |                  |         |             |                                |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                        | 200          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 200          |                  |         |             |                                |                              |
| Обед                                                                                                      |              |                  |         |             |                                |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                                                                           | 50           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ                                                                    | 180          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ                                                                         | 150          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                                                                                 | 200          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 40           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 50           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 670          | 23,9             | 16,4    | 88,4        | 599,9                          |                              |
| Полдник                                                                                                   |              |                  |         |             |                                |                              |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                                                                                      | 50           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                                                                | 200          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 250          | 6,9              | 7,3     | 54,2        | 311,6                          |                              |
| Ужин                                                                                                      |              |                  |         |             |                                |                              |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ                                                                       | 70           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)                                                                    | 150          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ                                                          | 190/10       |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 30           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 450          | 22,1             | 21,0    | 72,8        | 579,3                          |                              |
| 2 Ужин                                                                                                    |              |                  |         |             |                                |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                                                                                     | 180          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 180          |                  |         |             |                                |                              |
| Всего за день:                                                                                            |              | 80,6             | 76,1    | 279,8       | 2 151,5                        |                              |

| Примерное 20-ти дневное меню<br>для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования |              |                  |         |             |                                |                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------------|------------------------------|
| 20 Ваг нант                                                                                               |              |                  |         |             |                                |                              |
| Прием пищи, наименование блюда                                                                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-ческая ценность, ккал | Технологическая документация |
|                                                                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                |                              |
| Завтрак                                                                                                   |              |                  |         |             |                                |                              |
| КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)                                                                                   | 180          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                                                                | 200          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 50           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 430          | 15,2             | 8,1     | 78,5        | 447,5                          |                              |
| 2 Завтрак                                                                                                 |              |                  |         |             |                                |                              |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                                                                             | 200          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 200          |                  |         |             |                                |                              |
| Обед                                                                                                      |              |                  |         |             |                                |                              |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                                                                          | 50           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ                                                                   | 180          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ                                                                       | 70           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                                                                      | 130          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                                                                         | 180          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 40           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 30           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 680          | 24,5             | 28,4    | 112,6       | 816,1                          |                              |
| Полдник                                                                                                   |              |                  |         |             |                                |                              |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                                                                                      | 50           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                                                                                | 200          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 250          | 6,8              | 7,4     | 52,8        | 305,8                          |                              |
| Ужин                                                                                                      |              |                  |         |             |                                |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                                                                           | 50           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ                                                        | 140/50       |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ                                                          | 190/10       |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                       | 30           |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 470          | 15,2             | 14,0    | 49,6        | 407,5                          |                              |
| 2 Ужин                                                                                                    |              |                  |         |             |                                |                              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                                                                                     | 180          |                  |         |             |                                | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                      | 180          |                  |         |             |                                |                              |
| Всего за день:                                                                                            |              | 67,6             | 63,1    | 319,5       | 2 160,6                        |                              |

| ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ   |          |         |             |          |  |
|----------------------------|----------|---------|-------------|----------|--|
| Итого                      | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ккал     |  |
| Итого за период            | 1 450,9  | 1 303,2 | 5 830,7     | 41 627,9 |  |
| Среднее значение за период | 72,5     | 65,2    | 291,5       | 2081,4   |  |

Исполнитель  
Руководитель \_\_\_\_\_ А.В. Ковалева  
\_\_\_\_\_ м.п.

Заказчик  
Заведующий \_\_\_\_\_ М.Н.Алентьева  
\_\_\_\_\_ м.п.

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