

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

1 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУГОЙ (РИСОВОЙ) | 160 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 350 | 9,4 | 7,7 | 45,4 | 299 | |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ | 180 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |
| Обед | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 20 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 20 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 520 | 23,5 | 21,6 | 59,8 | 530,5 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) | 50/30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 180/10 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 15 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 445 | 14,2 | 15,1 | 77,0 | 491,0 | |
| Всего за день: | | 48,0 | 44,6 | 199,9 | 1 395,6 | |

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

2 Вар. ант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 180/10 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 40 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 380 | 9,5 | 5,8 | 53,8 | 303,4 | |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ | 180 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 200 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 380 | 1,7 | 1,0 | 36,7 | 166,3 | |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 130 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 20 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 480 | 14,8 | 20,4 | 76,6 | 509,8 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| РЫБНОЕ БЛЮДО (котлета рыбная, рыбная поджарка, суфле из рыбы и т.д.) | 50 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 120 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 50 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 20 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 437 | 14,4 | 13,8 | 71,1 | 434,9 | |
| Всего за день: | | 40,4 | 41,0 | 238,2 | 1 414,4 | |

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

3 Вар ант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 180/10 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 20 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЯЙЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.) | 1 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 405 | 13,2 | 9 | 47,2 | 323,4 | |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ | 180 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |
| Обед | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 150/10 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| БЛЮДО ИЗ СУБПРОДУКТОВ (печень по-строгановски, оладьи из печени, жаркое из субпродуктов и т.д.) | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/7/3,5 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 20 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 20 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 540 | 14,6 | 12,1 | 58,5 | 426,7 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) | 40 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 50/30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) | 110 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 440 | 15,3 | 17,8 | 82,6 | 547,76 | |
| Всего за день: | | 44 | 39,1 | 206 | 1402 | |

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

4 Вар ант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/7/3,5 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 50 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 5 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 200 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 565 | 10,3 | 7,9 | 64,2 | 375,4 | |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ | 180 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |
| Обед | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) | 50/30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 110 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 20 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 20 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 560 | 16,1 | 14,4 | 84,1 | 521,6 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| КОЛЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ | 50 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 180/10 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 20 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 420 | 14 | 14,4 | 72,8 | 460,8 | |
| Всего за день: | | 41,3 | 36,9 | 238,8 | 1432,9 | |

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

5 Вар ант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 30/5/20 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 355 | 11 | 10,1 | 62,2 | 387,2 | |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ | 180 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 130 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 20 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 40 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 520 | 17,9 | 20,5 | 100,4 | 617,5 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| РЫБНОЕ БЛЮДО (котлета рыбная, рыбная поджарка, суфле из рыбы и т.д.) | 50 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 120 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 410 | 10,8 | 12,2 | 59,3 | 377,8 | |
| Всего за день: | | 40,6 | 43 | 239,6 | 1457,6 | |

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

6 Вар ант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/7/3,5 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 50 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 5 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 365 | 11,2 | 6,4 | 59,5 | 340,7 | |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 200 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | |
| Обед | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 120/15 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 50 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 25 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 540 | 15,3 | 12,9 | 69,2 | 463 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| ТВОРОЖНОЕ БЛЮДО (запеканка, каша молочная, вареники и т.д.) | 130/40 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/7/3,5 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 20 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 400 | 16 | 22,3 | 89,5 | 586,6 | |
| Всего за день: | | 43,3 | 42,4 | 237,2 | 1 481,5 | |

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

7 Вар ант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.) | 130 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 180/10 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 5 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 355 | 11,7 | 10,8 | 31,7 | 316 | |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ | 180 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |
| Обед | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 150/15 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 130/20 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 35 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 560 | 22,1 | 12 | 86,8 | 563,4 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) | 50/30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 180 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 40 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 430 | 15,1 | 14,3 | 67,7 | 450,1 | |
| Всего за день: | | 49,8 | 37,3 | 203,9 | 1404,6 | |

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

8 Вар ант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/7/3,5 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 50 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 5 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 365 | 11,2 | 6,4 | 59,5 | 340,7 | |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 200 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | |
| Обед | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 120/15 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 50 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 25 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 540 | 15,3 | 12,9 | 69,2 | 463 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| ТВОРОЖНОЕ БЛЮДО (запеканка, каша молочная, вареники и т.д.) | 130/40 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/7/3,5 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 20 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 400 | 16 | 22,3 | 89,5 | 586,6 | |
| Всего за день: | | 43,3 | 42,4 | 237,2 | 1 481,5 | |

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

9 Вар ант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 50 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 350 | 15,1 | 8,7 | 61,8 | 384,7 | |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ | 180 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 150/10 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| БЛЮДО ИЗ СУБПРОДУКТОВ (печень по-строгановски, оладьи из печени, жаркое из субпродуктов и т.д.) | 130/5 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 40 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 515 | 13,5 | 19,5 | 62,3 | 468,9 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| ТВОРОЖНОЕ БЛЮДО (запеканка, каша молочная, вареники и т.д.) | 130/50 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 180 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 40 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 400 | 24,3 | 17,9 | 57,1 | 562,9 | |
| Всего за день: | | 53,8 | 46,3 | 198,9 | 1491,6 | |

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

10 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЯЙЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.) | 130 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 40 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 350 | 14,3 | 14,6 | 40,6 | 397 | |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ | 180 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |
| Обед | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 40 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 20 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 540 | 21 | 15,9 | 66,2 | 494,6 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 50 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) | 120 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 180/10 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 40 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 400 | 15,8 | 13,18 | 73,7 | 482,06 | |
| Всего за день: | | 52 | 43,88 | 198,2 | 1448,76 | |

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

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУГОЙ (РИСОВОЙ) | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 5 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 45 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 350 | 10,4 | 8,5 | 46,8 | 307,7 | |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ | 110 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 110 | 0,7 | 0,5 | 31,9 | 137,0 | |
| Обед | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 20 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 20 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 520 | 20,1 | 10,3 | 79,5 | 511,2 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) | 30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ | 50/30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 20 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 487 | 15 | 18 | 76,4 | 517,1 | |
| Всего за день: | | 46,2 | 37,3 | 234,6 | 1 473,0 | |

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

12 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 30/5/20 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 355 | 11 | 10,1 | 62,2 | 387,2 | |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ | 180 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 130 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 20 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 40 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 520 | 17,9 | 20,5 | 100,4 | 617,5 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| РЫБНОЕ БЛЮДО (котлета рыбная, рыбная поджарка, суфле из рыбы и т.д.) | 50 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 120 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 410 | 10,8 | 12,2 | 59,3 | 377,8 | |
| Всего за день: | | 40,6 | 43 | 239,6 | 1457,6 | |

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

13 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 160 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 50 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 360 | 13,6 | 7,4 | 63,8 | 387,4 | |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ | 180 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |
| Обед | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) | 50/30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 120 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 40 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 20 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 590 | 15,9 | 14,7 | 77,6 | 494,7 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| РЫБНОЕ БЛЮДО (котлета рыбная, рыбная поджарка, суфле из рыбы и т.д.) | 50 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) | 120 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНИЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 180/10 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 20 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 430 | 15,2 | 14,4 | 83 | 490,1 | |
| Всего за день: | | 45,6 | 36,7 | 242,1 | 1447,3 | |

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

14 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЯЙЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.) | 130 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 180/10 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 40 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 390 | 11,8 | 12,3 | 39,2 | 360,2 | |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ | 180 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |
| Обед | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 120/15 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 20 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 20 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 505 | 12,3 | 13,8 | 54,7 | 402,3 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) | 50/30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 110 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 450 | 19,4 | 18,6 | 104 | 646,9 | |
| Всего за день: | | 44,4 | 44,9 | 215,6 | 1 484,5 | |

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

15 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 45 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 5 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 350 | 11,3 | 8,7 | 47 | 313,4 | |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 200 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | |
| Обед | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 130 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 20 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 20 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 500 | 16,2 | 20,7 | 88,2 | 563,4 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 50 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) | 110 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 20 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 427 | 14 | 15,9 | 75,2 | 491,26 | |
| Всего за день: | | 42,3 | 46,1 | 229,4 | 1 459,26 | |

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

16 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 30/5/20 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 40 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 395 | 14,6 | 10,2 | 88,5 | 507,9 | |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 200 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | |
| Обед | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КОМПЮТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 20 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 20 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 520 | 19,1 | 16,9 | 50,9 | 436,4 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| РЫБНОЕ БЛЮДО (котлета рыбная, рыбная поджарка, суфле из рыбы и т.д.) | 50 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 180/10 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 20 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 420 | 14,5 | 15,5 | 66,1 | 430,3 | |
| Всего за день: | | 49,0 | 43,4 | 224,5 | 1 465,8 | |

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

17 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 180 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 20 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 5 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 355 | 7,7 | 10,4 | 48 | 321,2 | |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ | 180 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| БОРЩ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 150/5 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) | 50/30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 110 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 20 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 545 | 15,4 | 19,3 | 79,4 | 530,2 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| ТВОРОЖНОЕ БЛЮДО (запеканка, каша молочная, вареники и т.д.) | 130/50 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 180 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 40 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 400 | 24,4 | 18,8 | 55 | 563,1 | |
| Всего за день: | | 48,4 | 48,7 | 200,1 | 1 489,6 | |

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

18 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 180/10 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 40 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 380 | 9,5 | 5,8 | 53,8 | 303,4 | |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ | 180 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 200 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 380 | 1,7 | 1,0 | 36,7 | 166,3 | |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 130 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 40 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 20 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 520 | 17,6 | 20,7 | 94,8 | 596,6 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) | 50/30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) | 110 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 25 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 412 | 10,7 | 12,3 | 48,5 | 342,5 | |
| Всего за день: | | 39,5 | 39,8 | 233,8 | 1 408,8 | |

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

19 Вариант

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

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

20 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 160 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 40 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 5 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 355 | 13,6 | 8,1 | 61,9 | 373,7 | |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 200 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | |
| Обед | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 50 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 110 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 20 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 25 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 535 | 15,8 | 19 | 92,9 | 593,96 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 40 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 100/30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 180/10 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 20 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 20 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 400 | 12 | 11,8 | 51,2 | 375,7 | |
| Всего за день: | | 42,20 | 39,70 | 225,00 | 1 434,56 | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| | | | | |
|-----------------------------------|-----------------|----------------|--------------------|-----------------|
| Итого | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ккал |
| Итого за период | 905,2 | 840,3 | 4 431,1 | 28 933,6 |
| Среднее значение за период | 45,3 | 42,0 | 221,6 | 1446,7 |

Исполнитель
Руководитель _____ А.В. Ковалева
м.п.

Заказчик
Заведующий _____ М.Н.Алентьева
м.п.