

Приложение 1

к дополнительному соглашению №2 от

к Контракту № 351253 от 16.01.2025

Утверждаю	Согласовано
Исполнитель: Директор ООО "Алеко" Ковалева А.В.	Заказчик: Чурикова О.И.

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

1 Вариант

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 КРУПой (РИСОВОЙ)	180					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	420	9,7	14,4	45,8	361,1	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	200					1
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50					Сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	650	27,7	21,8	89,9	673,1	
Учтотенный полдник						
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30					Сборник рецептур или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	530	21,0	20,5	93,3	654,8	
Всего за день:		59,4	56,9	268,8	1 802,4	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептур или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептур или ТТК
БАТОН	25					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	420	12,1	9,2	51,2	337,0	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	400	1,8	1,0	38,6	174,6	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50					Сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	610	37,9	38,5	85,8	848,2	
Уплотненный полдник						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70					Сборник рецептур или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	487	20,2	13,0	76,9	514,4	
Всего за день:		72,0	61,7	252,5	1 874,2	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	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					1,0
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10					Сборник рецептов или ТТК
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫЮ (печень)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	647	16,4	12,5	72,1	487,1	
Уютный полдник						
ПУРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	60					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	70/30					Сборник рецептов или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПЕЧЕНЬ)	130					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	580	28,5	26,6	130,6	898,0	
Всего за день:		60,3	49,1	274,1	1 820,2	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (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					1,0
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 ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	730	24,7	21,2	99,3	701,6	
Уплотненный полдник						
КОТЛЕТА РУБЕЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70					Сборник рецептов или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	22,1	18,8	94,5	641,0	
Всего за день:		60,5	53,9	277,0	1 866,5	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	435	13,2	11,6	73,5	457,4	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200					1,0
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАПНОЙ 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	610	35,4	36,1	90,1	833,0	
Успокоительный полдник						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	470	16,7	15,4	69,5	506,6	
Всего за день:		66,3	63,3	252,7	1 880,4	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептур или ТТК
БАТОН	30					Сборник рецептур или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	417	12,1	8,1	56,8	348,0	
2 Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	200					
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	720	23,4	16,0	90,6	612,4	
Удоточненный полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/50					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептур или ТТК
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	467	24,9	22,1	88,3	659,3	
Всего за день:		61,2	47,0	254,7	1 810,9	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

7 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчса и т.д.)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	430	18,7	24,3	32,0	426,9	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	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 ПЕЧЕНЫЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	655	25,1	15,8	85,4	606,2	
Удотенный полдник						
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 ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	530	22,7	22,7	92,5	677,9	
Всего за день:		67,5	63,0	229,5	1 794,4	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

8 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (МАШНАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	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	0,8	0,8	19,0		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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	720	23,4	16,0	90,6	612,4	
Уплотненный полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	467	24,9	22,1	88,3	659,3	
Всего за день:		61,2	47,0	254,7	1 810,9	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

9 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	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
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ НЕКЛЕВАННЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	640	26,9	19,9	86,8	634,7	
Уплотненный полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/50					Сборник рецептов или ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	450	37,1	26,3	64,9	663,5	
Всего за день:		82,9	58,9	230,7	1 804,3	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 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	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
БАТОН	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	430	21,6	26,8	37,8	484,8	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200					
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50	23,9	16,4	88,4	599,9	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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	670					
Удвоенный полдник						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	22,1	21,0	72,8	579,3	Сборник рецептов или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПРЕЧНЕВАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	450					
Всего за день:		68,6	64,4	218,6	1 807,4	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 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 КРУПНОЙ (РИСОВОЙ)	180					Сборник рецептур или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/10					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	405	9,9	14,1	48,1	382,2	
2 Завтрак						
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110	0,7	0,5	31,9	137,0	Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	110					
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	670	23,9	11,8	105,8	648,7	
Уплотненный полдник						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	50					Сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	70/50					Сборник рецептур или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35					Сборник рецептур или ТТК
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	602	23,6	24,6	98,6	724,1	
Всего за день:		58,1	51,0	284,4	1 892,0	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 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)	180					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	435	13,2	11,6	73,5	457,4	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	610	35,4	36,1	90,1	833,0	
Уплотненный полдник						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАЛЕЧЕННЫЕ	70					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	470	16,7	15,4	69,5	506,6	
Всего за день:		66,3	63,3	252,7	1 880,4	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 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)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	415	13,3	10,2	77,1	457,7	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
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 ПЕКЛЕВАНИЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	720	21,9	20,1	89,2	636,7	
Удотненный полдник						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70					Сборник рецептов или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	22,1	13,7	97,3	608,0	
Всего за день:		58,3	44,2	283,2	1 785,8	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 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	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
Батон	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	420	17,9	24,0	26,9	400,7	
2 Завтрак						
Сок в ассортименте	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200					
		1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед						
Овощи по сезону	50					Сборник рецептов или ТТК
Ворщ с капустой и картофелем на бульоне	180					Сборник рецептов или ТТК
Голубцы ленивые	140/30					Сборник рецептов или ТТК
Компот из свежих плодов	180					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	40					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	640	19,6	16,6	69,6	516,3	
Уютный полдник						
Фрикадельки в соусе (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ТТК
Макаронные изделия отварные с маслом	130					Сборник рецептов или ТТК
Напиток из плодов шиповника	180					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	30					Сборник рецептов или ТТК
Булочка ванильная	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	490	23,4	21,9	101,5	718,3	
Всего за день:		61,9	62,7	217,6	1 818,7	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 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 КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	430	13,7	11,4	52,8	369,6	
2 Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200					
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП С КРУПНОЙ 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 ПЕКЛЕВАНИЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	630	37,0	38,1	98,2	887,2	
Успокоительный полдник						
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 ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	447	16,9	21,3	51,0	481,8	
Всего за день:		68,4	71,6	221,0	1 829,8	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 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)	180					Сборник рецептов или ТТК	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептов или ТТК	
БАТОН	20					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	455	15,2	10,9	90,5	525,6		
2 Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	200						0,8
Обед							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	630	21,7	20,6	76,1	580,7		
Удольственный полдник							
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70					Сборник рецептов или ТТК	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130					Сборник рецептов или ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	490	21,8	14,6	80,4	548,4		
Всего за день:		59,5	46,9	266,0	1 745,9		

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 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)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/10					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	405	9,8	16,2	57,0	425,4	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/5					Сборник рецептов или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	685	21,2	24,6	93,7	696,6	
Уплотненный полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/60					Сборник рецептов или ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	450	36,7	27,4	58,5	647,3	
Всего за день:		68,7	68,4	228,8	1 852,7	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 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)	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
БАТОН	25					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	420	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	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕЧЕНАШНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	610	37,9	38,5	85,8	848,2	
Уютный полдник						
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ТТК
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	467	14,8	18,4	45,6	427,6	
Всего за день:		66,6	67,1	221,2	1 787,4	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 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	50					Сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	150					
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					
БАТОН	30					
Итого за прием пищи:	430	21,6	26,8	37,8	484,8	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
Итого за прием пищи:	670	23,9	16,4	88,4	599,9	
Уютный полдник						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ПИНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70					Сборник рецептов или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150					
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Итого за прием пищи:	450	22,1	21,0	72,8	579,3	
Всего за день:		68,6	64,4	218,6	1 807,4	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 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)	180					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	430	15,2	8,1	78,5	447,5	
2 Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ПЛИНЦЕЛИ 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 ПЕКЛЕВАШНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	680	24,5	28,4	112,6	816,1	
Уплотненный полдник						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	140/50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	470	15,2	14,0	49,6	407,5	
Всего за день:		55,7	51,3	259,7	1 762,3	
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
Итого		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	
Итого за период		1 292,0	1 156,1	4 966,5	36 434,0	
Среднее значение за период		64,6	57,8	248,3	1821,7	