



Приложение 1

к дополнительному соглашению  
к контракту на оказание услуг по организации питания

|   |  |
|---|--|
| Утверждаю   | Согласовано  |
| Исполнитель   | Заказчик   |
|  |  |

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

| Прим. пища, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                              |
| <b>I Вариант</b>                                 |              |                  |             |              |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |             |              |                               |                              |
| 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     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>420</b>   | <b>9,7</b>       | <b>14,4</b> | <b>45,8</b>  | <b>361,1</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>                                 |              |                  |             |              |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                               | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>200</b>   | <b>1</b>         | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>  | <b>83,4</b>                   |                              |
| <b>Обед</b>                                      |              |                  |             |              |                               |                              |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                    | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б               | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                              | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                        | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>630</b>   | <b>26,1</b>      | <b>21,7</b> | <b>79,5</b>  | <b>624,4</b>                  |                              |
| <b>Увлекательный полдник</b>                     |              |                  |             |              |                               |                              |
| 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 ВАНИЛЬНАЯ                                | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>500</b>   | <b>22,2</b>      | <b>19,7</b> | <b>93,8</b>  | <b>647,4</b>                  |                              |
| <b>Всего за день:</b>                            |              | <b>59,0</b>      | <b>56,0</b> | <b>238,7</b> | <b>1 716,3</b>                |                              |



Исполнитель  
Руководитель

К.В. Тюрина

**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  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                                 |              |                  |             |              |                               |                              |
| ОМЛЕГ НАТУРАЛЬНЫЙ                              | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| МОЛОКО КИШЕЧНОЕ                                | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БЛЮБИ  | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>400</b>   | <b>24,7</b>      | <b>25,3</b> | <b>37,9</b>  | <b>485,2</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>                               |              |                  |             |              |                               |                              |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                  | 200          |                  |             |              |                               |                              |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>200</b>   | <b>0,8</b>       | <b>0,8</b>  | <b>19,0</b>  | <b>91,2</b>                   | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Обед</b>                                    |              |                  |             |              |                               |                              |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ                                | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУПС КРУПЯНОЙ НА БУЛЬОНЕ                       | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕЗНИВЫЕ                               | 140/30       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ              | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>650</b>   | <b>20,6</b>      | <b>17,7</b> | <b>84,9</b>  | <b>590,8</b>                  | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Уплотненный полдник</b>                     |              |                  |             |              |                               |                              |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 150/60       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 40           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОМБИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                           | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>470</b>   | <b>30,5</b>      | <b>24,5</b> | <b>77,0</b>  | <b>668,0</b>                  | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Всего за день:</b>                          |              | <b>76,6</b>      | <b>68,3</b> | <b>218,8</b> | <b>1 835,2</b>                |                              |

Исполнитель  
 Руководитель \_\_\_\_\_ м.р. К.В. Тюрина



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  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |             |              |                               |                              |
| 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     |
| ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ   | 45           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                            | <b>445</b>   | <b>14,4</b>      | <b>9,8</b>  | <b>51,8</b>  | <b>351,7</b>                  | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>2 Завтрак</b>                                       |              |                  |             |              |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                                     | 200          |                  |             |              |                               |                              |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                            | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>  | <b>83,4</b>                   | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ  | 50           |                  |             |              |                               |                              |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ               | 180/10       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)  | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ  | 180/10/7     |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 40           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                            | <b>647</b>   | <b>16,4</b>      | <b>12,5</b> | <b>72,5</b>  | <b>486,4</b>                  | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Уплотнительный полдник</b>                          |              |                  |             |              |                               |                              |
| ПИРОГ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)                   | 60           |                  |             |              |                               |                              |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 70/30        |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПЕЧЕНЕВАЯ)                 | 130          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 60           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                            | <b>530</b>   | <b>24,5</b>      | <b>23,6</b> | <b>101,0</b> | <b>731,6</b>                  |                              |
| <b>Всего за день:</b>                                  |              | <b>56,3</b>      | <b>46,1</b> | <b>244,9</b> | <b>1 683,1</b>                |                              |



Исполнитель  
Руководитель *С. К. В. Торина*  
М.П.



Руководитель  
*А. П. Вильямс*  
03.06.2014

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

**4 Вариант**

| Присем пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |             |              |                               |                              |
| 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     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>437</b>   | <b>11,9</b>      | <b>12,9</b> | <b>44,6</b>  | <b>349,3</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>                                 |              |                  |             |              |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                               | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>  | <b>83,4</b>                   |                              |
| <b>Обед</b>                                      |              |                  |             |              |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                  | 60           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА М/Б       | 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 РЖАНОЙ                                      | 40           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>730</b>   | <b>24,7</b>      | <b>21,3</b> | <b>100,2</b> | <b>707,9</b>                  |                              |
| <b>Уплотненный полдник</b>                       |              |                  |             |              |                               |                              |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ                       | 70           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ПОРЕ 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     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>500</b>   | <b>22,1</b>      | <b>18,8</b> | <b>94,5</b>  | <b>641,0</b>                  |                              |
| <b>Всего за день:</b>                            |              | <b>59,5</b>      | <b>53,8</b> | <b>258,3</b> | <b>1 789,4</b>                |                              |



Исполнитель \_\_\_\_\_ м.п.  
 Руководитель \_\_\_\_\_ К.В. Тюркина

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

5 Вариант

| Применение пищи, наименование блюда     | Масса порции | Исходные вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|---|--------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
|   |              | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                          |              |                   |             |              |                               |                              |
| 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     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>435</b>   | <b>13,2</b>       | <b>11,6</b> | <b>73,5</b>  | <b>457,4</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>                        |              |                   |             |              |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                      | 200          |                   |             |              |                               |                              |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>200</b>   | <b>1,0</b>        | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>  | <b>83,4</b>                   | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Обед</b>                             |              |                   |             |              |                               |                              |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ           | 50           |                   |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б                 | 180          |                   |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                           | 150          |                   |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КНЕСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ      | 180          |                   |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 50           |                   |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 20           |                   |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>630</b>   | <b>36,9</b>       | <b>36,2</b> | <b>99,8</b>  | <b>879,0</b>                  | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Увечеренный полдник</b>              |              |                   |             |              |                               |                              |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ        | 50           |                   |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ   | 70           |                   |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 130          |                   |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА             | 180          |                   |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 40           |                   |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>470</b>   | <b>17,0</b>       | <b>16,0</b> | <b>64,8</b>  | <b>495,1</b>                  |                              |
| <b>Всего за день:</b>                   |              | <b>68,1</b>       | <b>64,0</b> | <b>257,7</b> | <b>1 914,9</b>                |                              |

Исполнитель \_\_\_\_\_ м.п. \_\_\_\_\_  
 Руководитель \_\_\_\_\_ к.в. Туркина



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

6 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                    | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|---|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
|   | Масса порции     | Белья, г    | Жиры, г     |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                                    |                  |             |             |                               |                              |
| КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)                              | 180              |             |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                     | 180/10/7         |             |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БАТОН   | 30               |             |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                    | 10               |             |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>417</b>       | <b>12,1</b> | <b>8,1</b>  | <b>56,8</b>                   | <b>348,0</b>                 |
| <b>2 Завтрак</b>                                  |                  |             |             |                               |                              |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                     | 200              |             |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>200</b>       | <b>0,8</b>  | <b>0,8</b>  | <b>19,0</b>                   | <b>91,2</b>                  |
| <b>Обед</b>                                       |                  |             |             |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                   | 50               |             |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б                | 180              |             |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                   | 140/50           |             |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                        | 200              |             |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 50               |             |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 50               |             |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>720</b>       | <b>23,4</b> | <b>16,0</b> | <b>91,0</b>                   | <b>612,9</b>                 |
| <b>Удлотенный полдник</b>                         |                  |             |             |                               |                              |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 150/50           |             |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                     | 180/10/7         |             |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 20               |             |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БУЛЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                | 50               |             |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>467</b>       | <b>24,9</b> | <b>22,1</b> | <b>88,3</b>                   | <b>659,3</b>                 |
| <b>Всего за день:</b>                             |                  | <b>61,2</b> | <b>47,0</b> | <b>255,1</b>                  | <b>1 711,4</b>               |

Исполнитель \_\_\_\_\_ м.п.  
Руководитель \_\_\_\_\_ К.В. Торина



**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  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |             |              |                               |                              |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                         | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ  | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ         | 190/10       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БАТОН  | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>430</b>   | <b>18,7</b>      | <b>24,3</b> | <b>32,0</b>  | <b>426,9</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>   |              |                  |             |              |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                                       | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>  | <b>83,4</b>                   |                              |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ  | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ                 | 180/25       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 150/30       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                  | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 40           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>655</b>   | <b>25,1</b>      | <b>15,9</b> | <b>86,1</b>  | <b>611,4</b>                  |                              |
| <b>Уплотнительный полдник</b>                            |              |                  |             |              |                               |                              |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ                                | 70           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ПИРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ  | 130          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                               | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БАТОН  | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                                     | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>450</b>   | <b>20,8</b>      | <b>13,7</b> | <b>66,5</b>  | <b>481,4</b>                  |                              |
| <b>Всего за день:</b>                                    |              | <b>65,6</b>      | <b>54,1</b> | <b>204,2</b> | <b>1 603,1</b>                |                              |



Руководитель  
*А.Н. Вязников*  
03.06.2014



Исполнитель  
Руководитель  
М.П. К.В. Тюрина

**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  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                                       |              |                  |             |              |                               |                              |
| КАША ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ)                           | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                      | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БАТОН  | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ  | 45           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                          | <b>425</b>   | <b>18,4</b>      | <b>14,1</b> | <b>54,6</b>  | <b>420,5</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>                                     |              |                  |             |              |                               |                              |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ  | 200          |                  |             |              |                               |                              |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                          | <b>200</b>   | <b>0,8</b>       | <b>0,8</b>  | <b>19,0</b>  | <b>91,2</b>                   | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                        | 50           |                  |             |              |                               |                              |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ | 180/5        |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                                  | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ  | 180/10/7     |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 40           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                          | <b>622</b>   | <b>23,4</b>      | <b>24,0</b> | <b>53,7</b>  | <b>533,4</b>                  | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Уплотненный полдник</b>                           |              |                  |             |              |                               |                              |
| ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (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                                       | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ                                      | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                          | <b>510</b>   | <b>23,1</b>      | <b>22,7</b> | <b>112,1</b> | <b>769,5</b>                  |                              |
| <b>Всего за день:</b>                                |              | <b>65,7</b>      | <b>61,6</b> | <b>239,4</b> | <b>1 814,6</b>                |                              |



Исполнитель  
Руководитель *К.В. Тюрина*  
М.П.



Руководитель *Н.А. Вилкина*



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

9 Вариант

| Пример пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |             |              |                               |                              |
| 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     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>400</b>   | <b>17,9</b>      | <b>12,5</b> | <b>59,4</b>  | <b>422,7</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>                                 |              |                  |             |              |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                               | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>  | <b>83,4</b>                   |                              |
| <b>Обед</b>                                      |              |                  |             |              |                               |                              |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                  | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 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 РЖАНОЙ                                      | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>640</b>   | <b>26,9</b>      | <b>19,9</b> | <b>86,8</b>  | <b>667,6</b>                  |                              |
| <b>Уплотненный полдник</b>                       |              |                  |             |              |                               |                              |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) | 150/50       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                            | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>450</b>   | <b>37,4</b>      | <b>28,7</b> | <b>68,1</b>  | <b>699,8</b>                  |                              |
| <b>Всего за день:</b>                            |              | <b>83,2</b>      | <b>61,3</b> | <b>233,9</b> | <b>1 873,5</b>                |                              |



Исполнитель  
Руководитель К. В. Тюрина  
М.П. Тюрина



Руководитель Н. Н. Васильева  
М.П. Васильева

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

10 Варшав

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |             |              |                               |                              |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                 | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                       | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БАТОН  | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>430</b>   | <b>21,6</b>      | <b>26,8</b> | <b>37,8</b>  | <b>484,8</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>                                 |              |                  |             |              |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                               | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>  | <b>83,4</b>                   |                              |
| <b>Обед</b>                                      |              |                  |             |              |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                  | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б               | 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 РЖАНОЙ                                      | 40           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>670</b>   | <b>23,9</b>      | <b>16,4</b> | <b>88,8</b>  | <b>600,4</b>                  |                              |
| <b>Уплотненный полдник</b>                       |              |                  |             |              |                               |                              |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЕЛЕННЫЕ             | 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 ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>450</b>   | <b>22,1</b>      | <b>21,0</b> | <b>72,8</b>  | <b>579,3</b>                  |                              |
| <b>Всего за день:</b>                            |              | <b>68,6</b>      | <b>64,4</b> | <b>219,0</b> | <b>1 747,9</b>                |                              |

Исполнитель  
Руководитель  К.В. Тюрина  
М.П. 

  
МОУ  
детский сад № 333  
Руководитель  Заказчик  
И.Н. Вилласов В.П.  
03.08.2024

**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  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| 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     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>405</b>   | <b>9,9</b>       | <b>14,1</b> | <b>48,1</b>  | <b>368,6</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ   | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>200</b>   | <b>0,8</b>       | <b>0,8</b>  | <b>19,0</b>  | <b>91,2</b>                   |                              |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |              |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ   | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ                             | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ)                  | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СОУС ТОМАТНЫЙ   | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                 | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>670</b>   | <b>23,9</b>      | <b>11,9</b> | <b>106,5</b> | <b>653,9</b>                  |                              |
| <b>Уплотненный полдник</b>                              |              |                  |             |              |                               |                              |
| 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 ПШЕНИЧНЫЙ  | 35           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                       | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>602</b>   | <b>23,6</b>      | <b>24,6</b> | <b>98,6</b>  | <b>724,1</b>                  |                              |
| <b>Всего за день:</b>                                   |              | <b>58,2</b>      | <b>51,4</b> | <b>272,2</b> | <b>1 837,8</b>                |                              |



Исполнитель \_\_\_\_\_  
 Руководитель \_\_\_\_\_ К.В. Терина  
 м.п.

**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  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |             |              |                               |                              |
| КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)                                       | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ  | 45           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ   | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БАТОН  | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                | <b>425</b>   | <b>19,3</b>      | <b>14,2</b> | <b>50,3</b>  | <b>406,6</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>   |              |                  |             |              |                               |                              |
| ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ                               | 110          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                | <b>110</b>   | <b>0,7</b>       | <b>0,5</b>  | <b>31,9</b>  | <b>137,0</b>                  |                              |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ  | 60           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ              | 200/10       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ                        | 80           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)                     | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                          | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                | <b>750</b>   | <b>27,3</b>      | <b>28,4</b> | <b>111,5</b> | <b>823,8</b>                  |                              |
| <b>Уплотнительный полдник</b>                              |              |                  |             |              |                               |                              |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) | 150/50       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                                      | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                                       | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                | <b>450</b>   | <b>33,6</b>      | <b>24,9</b> | <b>78,1</b>  | <b>686,0</b>                  |                              |
| <b>Всего за день:</b>                                      |              | <b>80,9</b>      | <b>68,0</b> | <b>271,8</b> | <b>2 053,4</b>                |                              |



Исполнитель \_\_\_\_\_  
Руководитель \_\_\_\_\_ К.В. Торина  
м.п. \_\_\_\_\_



Руководитель \_\_\_\_\_

И.И. Вильямс  
03.06.2014

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

1.3 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |             |              |                               |                              |
| КАША ЖИДКАЯ (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     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>415</b>   | <b>13,3</b>      | <b>10,2</b> | <b>77,1</b>  | <b>457,7</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>                                 |              |                  |             |              |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                               | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>  | <b>83,4</b>                   |                              |
| <b>Обед</b>                                      |              |                  |             |              |                               |                              |
| 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 РЖАНОЙ                                      | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>720</b>   | <b>21,9</b>      | <b>20,1</b> | <b>89,6</b>  | <b>637,2</b>                  |                              |
| <b>Уплотненный полдник</b>                       |              |                  |             |              |                               |                              |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                    | 70           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ          | 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 ОСЕННЯЯ                                  | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>500</b>   | <b>20,9</b>      | <b>16,8</b> | <b>73,1</b>  | <b>536,3</b>                  |                              |
| <b>Всего за день:</b>                            |              | <b>57,1</b>      | <b>47,3</b> | <b>259,4</b> | <b>1 714,6</b>                |                              |



**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  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |             |              |                               |                              |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                 | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БАТОН  | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>420</b>   | <b>17,9</b>      | <b>24,0</b> | <b>26,9</b>  | <b>400,7</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>                                 |              |                  |             |              |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                               | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>  | <b>83,4</b>                   |                              |
| <b>Обед</b>                                      |              |                  |             |              |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                  | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б              | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ГОЛУБИЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                 | 140/30       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                          | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 40           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>640</b>   | <b>19,6</b>      | <b>16,7</b> | <b>70,3</b>  | <b>521,5</b>                  |                              |
| <b>Удлиненный полдник</b>                        |              |                  |             |              |                               |                              |
| 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     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>490</b>   | <b>23,4</b>      | <b>21,9</b> | <b>101,5</b> | <b>718,3</b>                  |                              |
| <b>Всего за день:</b>                            |              | <b>61,9</b>      | <b>62,8</b> | <b>218,3</b> | <b>1 723,9</b>                |                              |



Исполнитель  
Руководитель \_\_\_\_\_ К.В. Тюрина  
М.П.



Руководитель  
Заказчик  
А.М. Байсина  
03.06.2024

**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  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                      |              |                  |             |              |                               |                              |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПРЕЧНЕВОЙ)   | 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     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>430</b>   | <b>13,7</b>      | <b>11,4</b> | <b>52,8</b>  | <b>369,6</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>                    |              |                  |             |              |                               |                              |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                       | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>200</b>   | <b>0,8</b>       | <b>0,8</b>  | <b>19,0</b>  | <b>91,2</b>                   |                              |
| <b>Обед</b>                         |              |                  |             |              |                               |                              |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ    | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП С КРУПОЙ НА К/Б                 | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                       | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ   | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>630</b>   | <b>37,0</b>      | <b>38,1</b> | <b>98,2</b>  | <b>887,2</b>                  |                              |
| <b>Уплотнительный полдник</b>       |              |                  |             |              |                               |                              |
| 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     |
| БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ                     | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>497</b>   | <b>20,4</b>      | <b>26,6</b> | <b>77,8</b>  | <b>650,9</b>                  |                              |
| <b>Всего за день:</b>               |              | <b>71,9</b>      | <b>76,9</b> | <b>247,8</b> | <b>1 998,9</b>                |                              |



Исполнитель  
Руководитель *К.В. Торина*  
М.П.

**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  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |             |              |                               |                              |
| 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     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>455</b>   | <b>15,2</b>      | <b>10,9</b> | <b>90,5</b>  | <b>525,6</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>                                 |              |                  |             |              |                               |                              |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                    | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>200</b>   | <b>0,8</b>       | <b>0,8</b>  | <b>19,0</b>  | <b>91,2</b>                   |                              |
| <b>Обед</b>                                      |              |                  |             |              |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                  | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б         | 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 РЖАНОЙ                                      | 40           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>600</b>   | <b>19,4</b>      | <b>17,7</b> | <b>54,2</b>  | <b>456,1</b>                  |                              |
| <b>Уплотнительный полдник</b>                    |              |                  |             |              |                               |                              |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                    | 70           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ПИРОЕ 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     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>490</b>   | <b>21,8</b>      | <b>14,6</b> | <b>80,4</b>  | <b>548,4</b>                  |                              |
| <b>Всего за день:</b>                            |              | <b>57,2</b>      | <b>44,0</b> | <b>244,1</b> | <b>1 621,3</b>                |                              |



Руководитель



Исполнитель  
Руководитель К.В. Тюркина



**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  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                         |              |                  |             |              |                               |                              |
| 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     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>405</b>   | <b>9,8</b>       | <b>16,2</b> | <b>57,0</b>  | <b>425,4</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>                       |              |                  |             |              |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                     | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>  | <b>83,4</b>                   |                              |
| <b>Обед</b>                            |              |                  |             |              |                               |                              |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ          | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БОРЩ 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 РЖАНОЙ                            | 40           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>685</b>   | <b>21,2</b>      | <b>24,6</b> | <b>93,7</b>  | <b>695,4</b>                  |                              |
| <b>Уплотнительный полдник</b>          |              |                  |             |              |                               |                              |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 150/60       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                  | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БАТОН                                  | 40           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                   | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>480</b>   | <b>39,0</b>      | <b>30,3</b> | <b>80,8</b>  | <b>772,4</b>                  |                              |
| <b>Всего за день:</b>                  |              | <b>71,0</b>      | <b>71,3</b> | <b>251,1</b> | <b>1 976,6</b>                |                              |



Исполнитель \_\_\_\_\_ К.В. Терина  
Руководитель \_\_\_\_\_



МОУ  
Детский  
сад № 333  
Руководитель \_\_\_\_\_ Заказчик  
И.И. Рудневич  
05.06.2024

**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  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |             |              |                               |                              |
| 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     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>420</b>   | <b>12,1</b>      | <b>9,2</b>  | <b>51,2</b>  | <b>337,0</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>                                 |              |                  |             |              |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                               | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                    | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>400</b>   | <b>1,8</b>       | <b>1,0</b>  | <b>38,6</b>  | <b>174,6</b>                  |                              |
| <b>Обед</b>                                      |              |                  |             |              |                               |                              |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                  | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА К/Б       | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                    | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                          | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>610</b>   | <b>37,9</b>      | <b>38,5</b> | <b>85,8</b>  | <b>848,2</b>                  |                              |
| <b>Уплотненный полдник</b>                       |              |                  |             |              |                               |                              |
| ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                      | 70/30        |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ             | 130          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                    | 180/10/7     |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                                 | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>497</b>   | <b>20,9</b>      | <b>19,9</b> | <b>91,4</b>  | <b>642,3</b>                  |                              |
| <b>Всего за день:</b>                            |              | <b>72,7</b>      | <b>68,6</b> | <b>267,0</b> | <b>2 002,1</b>                |                              |



Исполнитель  
Руководитель *К.В. Тюрина*  
М.П.

**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  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ                                    | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ  | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40/5/15   | 40/5/15      |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>420</b>   | <b>16,6</b>      | <b>16,8</b> | <b>45,3</b>  | <b>407,7</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ  | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>  | <b>83,4</b>                   |                              |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |              |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ   | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ   | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 150/50       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ   | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 40           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>670</b>   | <b>17,7</b>      | <b>12,2</b> | <b>83,4</b>  | <b>530,7</b>                  |                              |
| <b>Уплотнительный полдник</b>   |              |                  |             |              |                               |                              |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ                        | 150/50       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ   | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БАТОН   | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ   | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>500</b>   | <b>37,2</b>      | <b>30,5</b> | <b>98,9</b>  | <b>835,3</b>                  |                              |
| <b>Всего за день:</b>   |              | <b>72,5</b>      | <b>59,7</b> | <b>247,2</b> | <b>1 857,1</b>                |                              |



Исполнитель  
 Руководитель м.п. К.В. Горина



Руководитель м.п. Зафучик  
 02.06.2024

**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  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |             |              |                               |                              |
| КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)                          | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                       | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БАТОН  | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>430</b>   | <b>15,2</b>      | <b>8,1</b>  | <b>78,5</b>  | <b>447,5</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>                                 |              |                  |             |              |                               |                              |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                    | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>200</b>   | <b>0,8</b>       | <b>0,8</b>  | <b>19,0</b>  | <b>91,2</b>                   |                              |
| <b>Обед</b>                                      |              |                  |             |              |                               |                              |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                 | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ          | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЕЛЕННЫЕ             | 70           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)                         | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 40           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>700</b>   | <b>22,4</b>      | <b>29,9</b> | <b>96,4</b>  | <b>762,3</b>                  |                              |
| <b>Уплотненный полдник</b>                       |              |                  |             |              |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                  | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ  | 120/50       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>450</b>   | <b>20,0</b>      | <b>25,6</b> | <b>49,5</b>  | <b>514,4</b>                  |                              |
| <b>Всего за день:</b>                            |              | <b>58,4</b>      | <b>64,4</b> | <b>243,4</b> | <b>1 815,4</b>                |                              |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого                             | Белки, г       | Жиры, г        | Углеводы, г    | ккал            |
|-----------------------------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| <b>Итого за период</b>            | <b>1 325,6</b> | <b>1 191,0</b> | <b>4 892,3</b> | <b>36 260,5</b> |
| <b>Среднее значение за период</b> | <b>66,3</b>    | <b>59,5</b>    | <b>244,6</b>   | <b>1813,0</b>   |



Исполнитель  
Руководитель К.В. Тюркина  
м.п.