

## Приложение 1

к дополнительному соглашению №2

к Контракту № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

|                                                 |             |
|-------------------------------------------------|-------------|
| Утверждаю                                       | Согласовано |
| Исполнитель: Директор ООО "Алеко" Ковалева А.В. | Заказчик    |

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

## 1 Вариант

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

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

**2 Вариант**

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

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

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

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

**4 Вариант**

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

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

**5 Вариант**

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

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

**6 Вариант**

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

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

**7 Вариант**

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

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

**8 Вариант**

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

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

**9 Вариант**

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

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

**10 Вариант**

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

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

**11 Вариант**

| 11 вариант                                              |              |                  |         |             |                               |                              |
|---------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|                                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Завтрак                                                 |              |                  |         |             |                               |                              |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)                         | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                              | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                          | 5            |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БАТОН                                                   | 45           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                    | 350          | 10,4             | 8,5     | 46,8        | 307,7                         |                              |
| 2 Завтрак                                               |              |                  |         |             |                               |                              |
| ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ                            | 110          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                    | 110          |                  |         |             |                               | 0,7                          |
| Обед                                                    |              |                  |         |             |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                         | 30           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ                             | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)               | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                 | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                        | 20           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                          | 20           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                    | 520          | 20,1             | 10,3    | 79,5        | 511,2                         |                              |
| Уплотненный полдник                                     |              |                  |         |             |                               |                              |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)               | 30           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ | 50/30        |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                       | 110          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                           | 180/10/7     |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                          | 20           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                       | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                    | 487          | 15               | 18      | 76,4        | 517,1                         |                              |
| Всего за день:                                          |              | 46,2             | 37,3    | 234,6       | 1 473,0                       |                              |

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

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

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

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

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

**14 Вариант**

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

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

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

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

**16 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Завтрак                                          |              |                  |         |             |                               |                              |
| КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)                          | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                       | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ                  | 30/5/20      |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БАТОН                                            | 40           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                             | 395          | 14,6             | 10,2    | 88,5        | 507,9                         |                              |
| 2 Завтрак                                        |              |                  |         |             |                               |                              |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                    | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                             | 200          |                  |         |             |                               |                              |
| Обед                                             |              |                  |         |             |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                  | 30           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ     | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ                | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                        | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                 | 20           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 20           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                             | 520          | 19,1             | 16,9    | 50,9        | 436,4                         |                              |
| Уплотненный полдник                              |              |                  |         |             |                               |                              |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                    | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                | 110          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 180/10       |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 20           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                             | 420          | 14,5             | 15,5    | 66,1        | 430,3                         |                              |
| Всего за день:                                   |              | 49,0             | 43,4    | 224,5       | 1 465,8                       |                              |

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

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

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

**18 Вариант**

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

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

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

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

**20 Вариант**

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

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

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