

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

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
17 Вариант							
Завтрак							
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ)		180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ		180					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		30/5/10					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:		405	9,8	16,2	57,0	425,4	
2 Завтрак							
СОК В АССОРТИМЕНТЕ		200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:		200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		50					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ		180/5					Сборник рецептов или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)		70/30					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		130					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ		180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ		40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:		685	21,2	24,6	93,7	696,6	
Уплотненный полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ		150/60					Сборник рецептов или ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ		200					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН		40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:		450	36,7	27,4	58,5	647,3	
Всего за день:			68,7	68,4	228,8	1 852,7	