

Примерное 20-ти дневное меню

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования 18.12.24

8 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ) | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КАКАО С МОЛОКОМ: | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| БАТОН | 20 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ | 45 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 365 | 16,5 | 12,7 | 46,3 | 364,9 | |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 200 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | |
| Обед | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ | 150/10 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 587 | 23,6 | 21,7 | 55,2 | 519,7 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) | 50/30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 110 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 400 | 13,5 | 12,6 | 74,2 | 467,2 | |
| Всего за день: | | 54,4 | 47,8 | 194,7 | 1443 | |



Исполнитель
Руководитель
С.В. Тюрина

Заказчик
М.П.