

Примерное 20-ти дневное меню

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

20.12.24

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 рецептур или ТТК
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150					Сборник рецептур или ТТК
БАТОН	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	350	14,3	14,6	40,6	397	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б	150					Сборник рецептур или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептур или ТТК
КОМПЮТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	540	15,5	15,3	66,9	450,1	
Уплотненный полдник						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	120					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	400	15,8	15,6	73,7	487,56	
Всего за день:		46,5	45,7	198,9	1409,76	

