

**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 рецептур или ТТК |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 160 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| БАТОН | 50 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 360 | 13,6 | 7,4 | 63,8 | 387,4 | |
| 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 БУЛЬОНЕ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) | 50/30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 120 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 40 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 590 | 15,9 | 14,7 | 77,6 | 494,7 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 50 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) | 120 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 180/10 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА | 50 | | | | | Сборник рецептур 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 | |