

**Примерное 20-ти дневное меню**  
**для детей дошкольного возраста 3-7 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)                | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                    | 180/10/7     |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                | 40/5/15      |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                    | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                             | 637          | 12,7             | 13,7    | 63,6        | 440,5                         |                              |
| 2 Завтрак                                        |              |                  |         |             |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                               | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                             | 200          |                  |         |             |                               | 1,0                          |
| Обед                                             |              |                  |         |             |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                  | 60           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ   | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                      | 70/30        |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ             | 130          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                        | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                 | 40           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 20           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                             | 730          | 24,7             | 21,2    | 99,3        | 701,6                         |                              |
| Уплотненный полдник                              |              |                  |         |             |                               |                              |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ                       | 70           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                | 130          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10       |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                                 | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                             | 500          | 22,1             | 18,8    | 94,5        | 641,0                         |                              |
| Всего за день:                                   |              | 60,5             | 53,9    | 277,0       | 1 866,5                       |                              |