

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования**

8 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) | 180 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| БАТОН | 30 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 417 | 12,1 | 8,1 | 56,8 | 348,0 | |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 200 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | |
| Обед | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 50 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ | 180 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 140/50 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 200 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 50 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 720 | 23,4 | 16,0 | 90,6 | 612,4 | |
| Полдник | | | | | | |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 50 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 250 | 4,2 | 3,9 | 38,7 | 206,7 | |
| Ужин | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 150/60 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 452 | 22,8 | 19,0 | 72,3 | 558,7 | |
| 2 Ужин | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 180 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 | |
| Всего за день: | | 68,4 | 52,2 | 284,4 | 1 909,5 | |