

**Примерное 20-ти дневное меню  
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

**20 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	50					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>15,2</b>	<b>8,1</b>	<b>78,5</b>	<b>447,5</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	
<b>Обед</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>24,5</b>	<b>28,4</b>	<b>112,6</b>	<b>816,1</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	140/50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>15,2</b>	<b>14,0</b>	<b>49,6</b>	<b>407,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>55,7</b>	<b>51,3</b>	<b>259,7</b>	<b>1 762,3</b>	

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
<b>Итого за период</b>	<b>1 292,0</b>	<b>1 156,1</b>	<b>4 966,5</b>	<b>36 434,0</b>
Среднее значение за период	64,6	57,8	248,3	1821,7