

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования**

2 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ) | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 180/10 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| БАТОН | 40 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 380 | 9,5 | 5,8 | 53,8 | 303,4 | |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ | 180 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 200 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 380 | 1,7 | 1,0 | 36,7 | 166,3 | |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 30 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 130 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 20 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 480 | 14,8 | 20,4 | 76,6 | 509,8 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 50 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 120 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 20 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 437 | 14,4 | 13,8 | 71,1 | 434,9 | |
| Всего за день: | | 40,4 | 41,0 | 238,2 | 1 414,4 | |