

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

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г		
Завтрак					
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	150				Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10				Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	20				Сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	1				Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	405	13,2	9	47,2	323,4
2 Завтрак					
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180				Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1
Обед					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30				Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10				Сборник рецептов или ТТК
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150				Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5				Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20				Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	540	14,6	12,1	58,5	426,7
Уплотненный полдник					
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	40				Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	50/30				Сборник рецептов или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	110				Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180				Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	440	15,3	17,8	82,6	547,76
Всего за день:		44	39,1	206	1402