

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

**3 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г		
<b>Завтрак</b>					
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180				Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10				Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	20				Сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	1				Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>14,4</b>	<b>9,8</b>	<b>51,8</b>	<b>351,7</b>
<b>2 Завтрак</b>					
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200				Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>
<b>Обед</b>					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50				Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10				Сборник рецептов или ТТК
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150				Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7				Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40				Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>647</b>	<b>16,4</b>	<b>12,5</b>	<b>72,1</b>	<b>487,1</b>
<b>Уплотненный полдник</b>					
ПИРОГ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	60				Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	70/30				Сборник рецептов или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	130				Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180				Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60				Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50				Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>28,5</b>	<b>26,6</b>	<b>130,6</b>	<b>898,0</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>60,3</b>	<b>49,1</b>	<b>274,1</b>	<b>1 820,2</b>