

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

**5 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г		
<b>Завтрак</b>					
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180				Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200				Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20				Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>13,2</b>	<b>11,6</b>	<b>73,5</b>	<b>457,4</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>					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50				Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	180				Сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150				Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180				Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50				Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>35,4</b>	<b>36,1</b>	<b>90,1</b>	<b>833,0</b>
<b>Уплотненный полдник</b>					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50				Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70				Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130				Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180				Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40				Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>16,7</b>	<b>15,4</b>	<b>69,5</b>	<b>506,6</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>66,3</b>	<b>63,3</b>	<b>252,7</b>	<b>1 880,4</b>