

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

10 Вариант

10 вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Икра кабачковая консервированная	30					Сборник рецептов или ТТК
Яичное блюдо (яйцо вареное, омлет, яичница и т.д.)	130					Сборник рецептов или ТТК
Чай с молоком или сливками	150					Сборник рецептов или ТТК
Батон	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	14,3	14,6	40,6	397	
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
Суп с макаронными изделиями на бульоне	150					Сборник рецептов или ТТК
Птица, тушеная в соусе с овощами	150					Сборник рецептов или ТТК
Компот из сушеных фруктов	150					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеваный	40					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	540	21	15,9	66,2	494,6	
Уплотненный полдник						
Котлеты, биточки, шницели рубленые	50					Сборник рецептов или ТТК
Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	120					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	400	15,8	13,18	73,7	482,06	
Всего за день:		52	43,88	198,2	1448,76	