

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

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ЧАЙ С ЛИМОНОМ БАТОН СЫР (ПОРЦИЯМИ)	180					Сборник рецептов или ТТК
	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
	30					Сборник рецептов или ТТК
	10					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	417	12,1	8,1	56,8	348,0	
2 Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	140/50					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	50					Сборник рецептов или ТТК
	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	720	23,4	16,0	90,6	612,4	
Уплотненный полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ЧАЙ С ЛИМОНОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	150/50					Сборник рецептов или ТТК
	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	467	24,9	22,1	88,3	659,3	
Всего за день:		61,2	47,0	254,7	1 810,9	