

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, жареное и т.д.) ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ БАТОН	50					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	190/10					Сборник рецептов или ТТК
	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	430	18,7	24,3	32,0	426,9	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
	180/25					Сборник рецептов или ТТК
	150/30					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	655	25,1	15,8	85,4	606,2	
Полдник						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	50					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	250					4,5
Итого за прием пищи:						
Ужин						
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70/30					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	480	18,7	19,7	62,9	517,0	
2 Ужин						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		73,1	69,6	264,2	2 032,6	