

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

| Прием пищи, наименование б.пода                             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Завтрак                                                     |              |                  |         |             |                               |                              |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (рисовой)                            | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                  | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                          | 35/10        |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                        | 405          | 9,9              | 14,1    | 48,1        | 382,2                         |                              |
| 2 Завтрак                                                   |              |                  |         |             |                               |                              |
| ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ                                | 110          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                        | 110          | 0,7              | 0,5     | 31,9        | 137,0                         |                              |
| Обед                                                        |              |                  |         |             |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                             | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ                                 | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 150/30       |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                     | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                            | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 30           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                        | 670          | 23,9             | 11,8    | 105,8       | 648,7                         |                              |
| Полдник                                                     |              |                  |         |             |                               |                              |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                           | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                           | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                        | 250          | 4,2              | 3,9     | 57,3        | 281,3                         |                              |
| Ужин                                                        |              |                  |         |             |                               |                              |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)                   | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ      | 70/50        |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                           | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                               | 180/10/7     |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 35           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                        | 552          | 19,5             | 20,7    | 69,7        | 556,8                         |                              |
| 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:                                              |              | 63,3             | 55,4    | 319,8       | 2 098,5                       |                              |