

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

20 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БАТОН Итого за прием пищи:	180					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	50					Сборник рецептов или ТТК
	430					15,2
2 Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200				91,2	Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0		
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Итого за прием пищи:	50				816,1	Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	70					Сборник рецептов или ТТК
	130					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	40					Сборник рецептов или ТТК
	30					Сборник рецептов или ТТК
	680					24,5
Уплотненный полдник						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Итого за прием пищи: Всего за день:	50					Сборник рецептов или ТТК
	140/50					Сборник рецептов или ТТК
	190/10					Сборник рецептов или ТТК
	30					Сборник рецептов или ТТК
	470					15,2
		55,7	51,3	259,7	1 762,3	
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
Итого		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	
Итого за период		1 292,0	1 156,1	4 966,5	36 434,0	
Среднее значение за период		64,6	57,8	248,3	1821,7	