

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

12 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	435	13,2	11,6	73,5	457,4	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200				83,4	Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6		
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	630	36,9	36,2	99,8	879,0	
Полдник						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50				321,1	Сборник рецептов или ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	250	7,7	8,2	53,7		
Ужин						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50				506,6	Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	470	16,7	15,4	69,5	506,6	
2 Ужин						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180				92,5	Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0		
Всего за день:		80,6	76,0	323,1		2 340,0