

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 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						
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.) чай с САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ БАТОН СЫР (ПОРЦИЯМИ)	130					Сборник рецептов или ТТК
	180/10					Сборник рецептов или ТТК
	30					Сборник рецептов или ТТК
	5					Сборник рецептов или ТТК
	355	11,7	10,8	31,7	316	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННИК с МЯСОМ или ПЕЧЕНЬЮ (говядина) с СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130/20					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ из СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	35					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	560	22,1	12	86,8	563,4	
Уплотненный полдник						
ТЕФТЕЛИ с СОУСОМ (говядина)	50/30					Сборник рецептов или ТТК
ПРОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130					Сборник рецептов или ТТК
чай с МОЛОКОМ или СЛИВКАМИ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	430	15,1	14,3	67,7	450,1	
Всего за день:		49,8	37,3	203,9	1404,6	