

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

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180					Сборник рецептур или ГТК
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180					Сборник рецептур или ГТК
БАТОН	30					Сборник рецептур или ГТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептур или ГТК
Итого за прием пиши:	400	17,9	12,5	59,4	422,7	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептур или ГТК
Итого за прием пиши:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50					Сборник рецептур или ГТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10					Сборник рецептур или ГТК
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150					Сборник рецептур или ГТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептур или ГТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕННЫЙ	50					Сборник рецептур или ГТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептур или ГТК
Итого за прием пиши:	640	26,9	19,9	86,8	634,7	
Уплотненный полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/50					Сборник рецептур или ГТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200					Сборник рецептур или ГТК
БАТОН	50					Сборник рецептур или ГТК
Итого за прием пиши:	450	37,1	26,3	64,9	663,5	
Всего за день:		82,9	58,9	230,7	1 804,3	