

Примерное 20-ти дневное меню для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования ☐						
3 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	1					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	405	13,2	9	47,2	323,4	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180					
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10					Сборник рецептов или ТТК
БЛЮДО ИЗ СУБПРОДУКТОВ (печень по-строгановски, оладьи из печени, жаркое из субпродуктов и т.д.)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	540	14,6	12,1	58,5	426,7	
Уплотненный полдник						
ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	40					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	50/30					Сборник рецептов или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	110					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	440	15,3	17,8	82,6	547,76	
Всего за день:		44	39,1	206	1402	