

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

**6 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда                                      | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|---------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                                                      |              |                  |             |              |                               |                              |
| КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)                                                | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                       | 180/10/7     |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БАТОН                                                               | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                                      | 10           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                         | <b>417</b>   | <b>12,1</b>      | <b>8,1</b>  | <b>56,8</b>  | <b>348,0</b>                  |                              |
| <b>2 Завтрак</b>                                                    |              |                  |             |              |                               |                              |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                                       | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                         | <b>200</b>   | <b>0,8</b>       | <b>0,8</b>  | <b>19,0</b>  | <b>91,2</b>                   |                              |
| <b>Обед</b>                                                         |              |                  |             |              |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                                     | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ                              | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                                     | 140/50       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                                           | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                    | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                      | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                         | <b>720</b>   | <b>23,4</b>      | <b>16,0</b> | <b>90,6</b>  | <b>612,4</b>                  |                              |
| <b>Уплотненный полдник</b>                                          |              |                  |             |              |                               |                              |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 150/50       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                       | 180/10/7     |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                      | 20           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                                   | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                         | <b>467</b>   | <b>24,9</b>      | <b>22,1</b> | <b>88,3</b>  | <b>659,3</b>                  |                              |
| <b>Всего за день:</b>                                               |              | <b>61,2</b>      | <b>47,0</b> | <b>254,7</b> | <b>1 810,9</b>                |                              |