

**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 | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 180/10 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| БАТОН | 20 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.) | 1 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 405 | 13,2 | 9 | 47,2 | 323,4 | |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ | 180 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |
| Обед | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 150/10 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/7/3,5 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 20 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 540 | 14,6 | 12,1 | 58,5 | 426,7 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) | 40 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 50/30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) | 110 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 440 | 15,3 | 17,8 | 82,6 | 547,76 | |
| Всего за день: | | 44 | 39,1 | 206 | 1402 | |