

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования**

| 4 Вариант | | | | | | |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/7/3,5 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| БАТОН | 50 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 5 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 200 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 565 | 10,3 | 7,9 | 64,2 | 375,4 | |
| 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 С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) | 50/30 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 110 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 20 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 560 | 16,1 | 14,4 | 84,1 | 521,6 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ | 50 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 180/10 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА | 50 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 420 | 14 | 14,4 | 72,8 | 460,8 | |
| Всего за день: | | 41,3 | 36,9 | 238,8 | 1432,9 | |