

**Примерное 20-ти дневное меню  
для детей дошкольного возраста 3-7 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)                                   | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ       | 190/10       |                  |         |             |                               | 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:                                   | 445          | 14,4             | 9,8     | 51,8        | 351,7                         |                              |
| 2 Завтрак                                              |              |                  |         |             |                               |                              |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                                     | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                   | 200          |                  |         |             |                               |                              |
| Обед                                                   |              |                  |         |             |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                        | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ    | 180/10       |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)    | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                          | 180/10/7     |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 20           |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                       | 40           |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                   | 647          | 16,4             | 12,5    | 72,1        | 487,1                         |                              |
| Уплотненный полдник                                    |              |                  |         |             |                               |                              |
| ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)                    | 60           |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 70/30        |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)                 | 130          |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 60           |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                                       | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                   | 580          | 28,5             | 26,6    | 130,6       | 898,0                         |                              |
| Всего за день:                                         |              | 60,3             | 49,1    | 274,1       | 1 820,2                       |                              |