

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Начальник отдела
и диетического питания
МАУ Центр детского и диетического
ГО г. Уфа РБ

Н.А. Исламова

Примерное меню для дошкольного образовательного учреждения с длительным пребыванием в учреждении 12 часов

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

№		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	ВитС
№ТК	Завтрак [495]						
181*	Каша рисовая молочная вязкая	130/4.	3,95	5,25	27,95	175,22	0,84
ТТК	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	4,17	6,87	10,35	120,45	0,07
ТТК	Яйцо отварное	1 шт.	6,86	6,21	0,38	84,78	0
282*	Чай с сахаром	150/5	0,00	0,00	4,99	19,95	0
	Итого за прием		14,98	18,33	43,67	400,40	0,91
	10.00 [170]						
ТТК	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4
ТТК	Мучные кондитерские изделия(пряники,печенье,вафли)	10	0,85	1,13	6,97	41,40	0
	Итого за прием	475	1,85	1,33	27,17	133,40	4,00
	Обед [700]						
**	Свекла отварная	50	0,77	0,05	4,49	21,42	5,1
**	Суп картофельный с гречневой крупой	150	1,52	1,83	9,22	59,63	6,9
**	Гуляш из отварного мяса	25/25	7,84	8,32	1,66	112,87	1,16
212*	Макаронные изделия отварные с маслом	100/3	3,87	2,63	24,71	138,13	0
295*	Компот из свежих плодов (витаминация аскорбиновой кислотой)	150	0,12	0,12	12,92	54,00	23
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0
ТТК	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0
	Итого за прием	669	16,62	13,31	71,80	475,05	11,7
	Уплотненный полдник [505]						
**	Котлеты или биточки рыбные	50	6,69	4,84	8,53	104,65	0,33
234*	Соус томатный (к биточкам)	20	0,22	0,88	1,34	14,36	1
138*	Картофельное пюре	100	2,20	3,39	14,72	98,45	17,3
284*	Чай с лимоном и сахаром	150/7/5	0,05	0,00	7,04	27,98	2,85
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0
	Итого за прием	430	10,68	9,27	41,47	292,44	21,5
	Итого за день		44,13	42,24	184,11	1301,29	38,1

ДЕТСКОГО

ПИТАНИЯ

ТЬЮ

Дата составления
Дата печати
Группа
Физ.Норма

Thursday, 9 June 2016

Сад
Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13