

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Исламова
Н.А. Исламова

Примерное меню для дошкольного образовательного учреждения с длительностью пребывания в учреждении 12 часов

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

№	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	ВитС
№ТК	Завтрак [495]					
181*	Каша рисовая молочная вязкая	130/4.	3,94	5,25	27,95	175,22 0,84
ТТК	Яйцо отварное	1 шт.	6,86	6,21	0,38	84,78 0
ТТК	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,92	7,16	15,49	146,65 0,07
282*	Чай с сахаром	150/5	0,00	0,00	4,99	19,95 0
	Итого за прием		15,72	18,62	48,81	426,60 0,91
	10.00 [170]					
ТТК	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,50	69,00 3
ТТК	Мучные кондитерские изделия(пряники,печенье,вафли)	10	0,85	1,13	6,97	41,40 0
	Итого за прием	475	1,60	1,28	22,47	110,40 3,00
	Обед [700]					
**	Свекла отварная	60	0,92	0,06	5,39	25,70 6,12
ТТК	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,02	2,45	12,30	79,50 9,2
ТТК	Гуляш из отварного мяса	30/30	9,41	9,98	1,99	135,47 1,4
212*	Макаронные изделия отварные с маслом	130/4	5,04	3,49	32,13	180,23 0
295*	Компот из свежих плодов (витаминизация аскорбиновой кислотой)	200	0,16	0,16	18,89	78,65 29
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	20	1,52	0,16	9,84	47,00 0
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00 0
	Итого за прием	669	20,54	16,60	93,98	609,55 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)	25	0,28	1,10	1,71	18,07 1,25
138*	Картофельное пюре	130	2,86	4,44	19,15	128,33 22,51
284*	Чай с лимоном и сахаром	150/7/5	0,05	0,00	7,04	27,98 2,85
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,28	0,24	14,76	70,50 0
	Итого за прием	430	12,16	10,62	51,19	349,53 26,94
	Итого за день		50,02	47,12	216,45	1496,08 42,55