

СОГЛАСОВАНО

---



---



---



---

УТВЕРЖДАЮ

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

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

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	ВитС
№ТК	<b>Завтрак [495]</b>					
**	Каша рисовая вязкая на сгущенном молоке	130/4.	3,84	5,26	34,98	202,71 0,24
**	Яйцо отварное	1 шт.	6,86	6,21	0,38	84,78 0
**	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	5,04	20,16 0
	<b>Итого за прием</b>		15,62	18,63	55,89	454,30 0,31
	<b>10.00 [170]</b>					
**	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,50	69,00 3
**	Мучные кондитерские изделия(пряники,печенье,вафли)	10	0,85	1,13	6,97	41,45 0
	<b>Итого за прием</b>	475	1,60	1,28	22,47	110,45 3,00
	<b>Обед [700]</b>					
9*	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	2,43	6,22	3,40	79,84 19,82
**	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,02	2,45	12,30	79,50 9,2
**	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
293*	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65 4
**	Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,52	0,16	9,84	47,00 0
**	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00 0
	<b>Итого за прием</b>	669	22,05	22,76	91,99	663,69 11,7
	<b>Уплотненный полдник [505]</b>					
**	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	0,05	0,00	7,04	27,98 2,85
**	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,50 0
	<b>Итого за прием</b>	430	12,16	10,62	51,19	349,53 26,94
	<b>Итого за день</b>		51,43	53,29	221,54	1577,97 41,95