

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: 1,5-3 лет

| №    | №                                                      | Выход,<br>г | Белки, г | Жиры,<br>г | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал | ВитС  |
|------|--------------------------------------------------------|-------------|----------|------------|------------------|----------|-------|
| №ТК  | Завтрак [495]                                          |             |          |            |                  |          |       |
| **   | Каша рисовая вязкая на сгущенном молоке                | 130/4.      | 3,84     | 5,26       | 34,98            | 202,71   | 0,24  |
| **   | Бутерброд с маслом и сыром                             | 20/5/10     | 4,17     | 6,87       | 10,35            | 120,45   | 0,07  |
| **   | 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     |
|      | <b>Итого за прием</b>                                  |             | 14,87    | 18,34      | 50,70            | 427,89   | 0,31  |
|      | <b>10.00 [170]</b>                                     |             |          |            |                  |          |       |
| **   | Сок фруктовый                                          | 200         | 1,00     | 0,20       | 20,20            | 92,00    | 4     |
| **   | Мучные кондитерские изделия(пряники,печенье,вафли)     | 10          | 0,85     | 1,13       | 6,97             | 41,45    | 0     |
|      | <b>Итого за прием</b>                                  | 475         | 1,85     | 1,33       | 27,17            | 133,45   | 4,00  |
|      | <b>Обед [700]</b>                                      |             |          |            |                  |          |       |
| 9*   | Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком       | 50          | 2,02     | 5,12       | 2,83             | 65,85    | 16,51 |
| **   | 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     |
| 293* | Компот из свежих плодов                                | 150         | 0,12     | 0,12       | 12,92            | 54,00    | 3     |
| **   | Хлеб пшеничный обогащенный                             | 20          | 1,52     | 0,16       | 9,84             | 47,00    | 0     |
| **   | Хлеб ржаной                                            | 20          | 0,98     | 0,20       | 8,96             | 42,00    | 0     |
|      | <b>Итого за прием</b>                                  | 669         | 17,87    | 18,38      | 70,14            | 519,48   | 11,7  |
|      | <b>Уплотненный полдник [505]</b>                       |             |          |            |                  |          |       |
| **   | Коглеты 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    | 17,31 |
| 284* | Чай с лимоном и сахаром                                | 150         | 0,05     | 0,00       | 7,04             | 27,98    | 2,85  |
| **   | Хлеб пшеничный обогащенный                             | 20          | 1,52     | 0,16       | 9,84             | 47,00    | 0     |
| **   | Кондитерское изделие (зефир,мармелад,конфеты желейные) | 20          | 0,16     | 0,02       | 15,96            | 64,66    | 0     |
|      | <b>Итого за прием</b>                                  | 430         | 10,84    | 9,29       | 57,43            | 357,10   | 21,49 |
|      | <b>Итого за день</b>                                   |             | 45,43    | 47,34      | 205,44           | 1437,92  | 37,5  |