

СОГЛАСОВАНО

Заведующий
Ибрагимов Р.И. с.а.д. №12
Ибрагимов Р.И.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник отдела
 детского и диетического питания
 МАУ Центр детского и диетического
 питания ГО г. Уфа РБ
Ибрагимов Р.И.
 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	Завтрак [495]						
**	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
	Итого за прием		15,62	18,63	55,89	454,30	0,31
	10.00 [170]						
**	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
	Итого за прием	475	1,60	1,28	22,47	110,45	3,00
	Обед [700]						
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
	Итого за прием	669	22,05	22,76	91,99	663,69	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 тимомом 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
	Итого за прием	430	12,16	10,62	51,19	349,53	26,94
	Итого за день		51,43	53,29	221,54	1577,97	41,95

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- -ды, г	ЭЦ, ккал	Вит. С
№ТК	Завтрак [345]						
196*	Каша молочная "Дружба"	130/4	4.21	5.58	22.84	158.96	0.87
1*	Бутерброд с маслом	30/5	2.29	4.50	15.49	111.62	0
288*	Какао с молоком	150	2.54	2.63	10.66	77.27	0.98
	Итого за прием		9.04	12.71	48.99	347.85	1.5
	10:00 [100]						
**	Молоко кипяченое	150	4.58	5.06	7.43	94.80	2.05
	Итого за прием	459	4.58	5.06	7.43	94.80	2.05
	Обед [745]						
47*	Икра морковная	60	1.06	4.86	5.88	72.63	6.36
59*	Суп с макаронными изделиями	200	2.30	2.37	16.63	97.30	13.2
97*	Жаркое по-домашнему	50/115	16.81	17.63	16.38	291.48	20.59
294*	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0.09	32.92	128.60	0
**	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	650	23.60	25.41	95.09	700.01	17.6
	Уплотненный полдник [540]						
75*	Суп молочный с полтавской крупой	150	3.56	3.43	13.49	99.59	0.98
224*	Запеканка из творога со сгущенным молоком	50/5	10.73	4.77	8.31	121.05	0.29
306*	Кисель плодово-ягодный	150	0.08	0.06	13.89	55.27	0
**	Фрукты	150	0.60	0.60	14.70	70.50	15
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0
	Итого за прием	605	17.25	9.10	65.15	416.91	16.27
	Итого за день		54.47	52.28	216.66	1559.57	21.4

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	ВитС
№ТК	Завтрак [395]						
219*	Омлет натуральный	120	12.60	13.61	2.25	182.06	0.45
ТТК	Бутерброд с сыром	30/10	4.88	3.53	15.42	113.60	0.07
283*	Чай с молоком и сахаром	150/5	1.07	1.18	6.73	42.15	0.48
	Итого за прием		18.55	18.32	24.40	337.81	1
	10:00 [100]						
ТТК	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69.00	3
ТТК	Мучные кондитерские изделия (пряники, печенье, вафли)	10	0.85	1.13	6.97	41.40	0
	Итого за прием	548	1.60	1.28	22.12	110.40	3
	Обед [715]						
36*	Салат "Мазайка"	60	0.89	5.12	5.29	71.17	5.34
68*	Свекольник	200/8	1.94	4.61	13.17	102.37	13.77
**	Плов из цыплят-бройлеров	50/100	14.20	17.19	27.73	321.80	3.32
293*	Компот из кураги	200	1.30	0.08	32.71	137.80	1
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	668	21.32	27.46	102.18	743.14	23.43
	Уплотненный полдник [460]						
118*	Рагу овощное с отварным мясом	180	15.54	18.90	18.10	305.93	36.79
268*	Шанежка наливная	50	1.48	3.28	7.63	66.19	0.05
302*	Напиток из плодов шиповника	150	0.51	0.21	22.22	102.45	150
**	Фрукты	150	0.60	0.60	14.70	70.50	15
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0
	Итого за прием	450	20.41	23.23	77.41	615.57	201.8
	Итого за день		61.88	70.29	226.11	1806.92	229.3

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	ВитС	
№ТК	Завтрак [470]						
185*	Каша "Артек" молочная вязкая	150/5	6.25	6.38	32.93	214.79	0.94
1*	Бутерброд с маслом	30/5	2.29	4.50	15.49	111.62	0
284*	Чай с лимоном и сахаром	150/7/5	0.05	0.00	7.04	28	2.85
	Итого за прием		8.59	10.88	55.46	354.39	3.79
	10:00 [120]						
295*	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.12	12.92	54.00	3
	Итого за прием	449	0.12	0.12	12.92	54.00	1.5
	Обед [815]						
42*	Винегрет овощной	60	0.81	3.10	4.30	48.64	5.41
63*	Суп картофельный с горохом и гренками	200/15	6.12	3.89	27.42	169.63	9.32
ТТК	Котлеты или биточки мясные	60	14.00	10.20	13.00	202.37	0.18
236*	Соус сметанный с томатом(к биточкам)	25	0.42	0.97	1.74	17.57	0.48
138*	Картофельное пюре	130	2.86	4.44	19.15	128.33	22.51
306*	Кисель плодово-ягодный	200	0.10	0.08	18.51	73.96	0
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	534	27.30	23.14	107.40	750.50	37.9
	Уплотненный полдник [470]						
75*	Суп молочный с гречневой крупой	200	4.93	4.89	16.25	129.43	1.3
264*	Ватрушка с творогом	50	6.79	3.11	22.37	145.12	0.08
282*	Чай с сахаром	150/5	0.00	0.00	4.99	19.95	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0
**	Фрукты	150	0.60	0.60	14.70	70.50	15
	Итого за прием	580	14.60	8.84	73.07	435.50	16.38
	Итого за день		50.61	42.98	248.85	1594.39	59.57

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 3-7 лет

№		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	ВитС
№ТК	Завтрак [370]						
ТТК	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150/5	6.27	8.07	28.48	212.17	0.98
ТТК	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4.92	7.16	15.49	146.65	0.07
288*	Какао с молоком	150	2.54	2.63	10.66	77.27	0.98
	Итого за прием		13.73	17.86	54.63	436.09	2.03
	10:00 [100]						
ТТК	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69.00	3
	Итого за прием	499	0.75	0.15	15.15	69.00	3
	Обед [595]						
38*	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1.22	6.17	6.87	87.96	8.73
66*	Суп -лапша домашняя	200	2.34	4.67	11.72	98.42	1.2
**	Суфле из цыплят-бройлеров	70	13.35	15.26	2.78	201.17	1.37
**	Рис припущенный	130	3.27	3.79	33.73	181.92	0
294*	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0.09	32.92	128.60	0
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	730	23.61	30.44	111.30	808.07	11.3
	Уплотненный полдник [605]						
81*	Рыба, запеченная в омлете	60	10.13	3.84	1.81	82.47	0.32
212*	Макаронные изделия отварные с маслом	130/4	5.04	3.49	32.13	180.23	0
282*	Чай с сахаром	150/5	0.00	0.00	4.99	19.95	0
ТТК	Кондитерское изделие	10	0.14	0.82	6.94	35.90	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0
	Итого за прием	410	17.59	8.39	60.63	389.05	0.32
	Итого за день		55.68	56.84	241.71	1702.21	16.65

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево -ды, г	ЭЦ, ккал	ВитС
№ТК	Завтрак [295]						
**	Каша гречневая вязкая	150/5	4.77	4.86	21.48	148.55	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	4.99	19.95	0
	Итого за прием		9.69	12.02	41.96	315.15	0.07
	10:00 [120]						
ТТК	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69.00	3
ТТК	Мучные кондитерские изделия(пряники,печень,вафли)	10	0.85	1.13	6.97	41.40	0
	Итого за прием	499	1.60	1.28	22.12	110.40	3.00
	Обед [750]						
**	Горошек зеленый консервированный	30	0.93	0.06	1.95	12.00	3
65*	Суп крестьянский с пшеном	200/8	1.72	4.66	8.54	83.61	16.03
**	Бефстроганов из отварного мяса	30/30.	9.56	8.94	2.29	127.88	0.33
**	Каша перловая вязкая	130/4	2.73	3.22	19.45	117.79	0
302*	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	29.62	136.60	200
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	677	18.61	17.62	85.13	587.88	219.36
	Уплотненный полдник [600]						
80*	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами	60/30	12.09	4.48	2.96	101.12	2.59
**	Картофель отварной с маслом	130/4	2.81	3.45	22.66	133.24	27.74
294*	Компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.07	24.69	96.45	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0
	Итого за прием	554	17.51	8.24	65.07	401.31	30.33
	Итого за день		47.41	39.16	214.28	1414.74	252.76

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 3-7 лет

№		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	ВитС	
	№ТК	Завтрак [315]						
	**	Каша полтавская молочная вязкая	150/5	6.44	6.42	32.66	214.16	0.94
	ТТК	Бутерброд с сыром	30/10	4.88	3.53	15.42	113.60	0.07
	284*	Чай с лимоном и сахаром	150/7/5	0.05	0.00	7.04	27.98	2.85
		Итого за прием		11.37	9.95	85.00	355.74	3.86
		10:00 [250]						
	ТТК	Биойогурт "Бифилайф"	100	3.20	3.20	4.50	62.00	0.6
		Итого за прием	425	3.20	3.20	4.50	62.00	0.6
		Обед [730]						
	ТТК	Икра свекольная	60	1.16	4.86	6.91	76.57	8.71
	54*	Рассольник ленинградский	200/8	2.10	4.72	13.96	107.53	13.82
	ТТК	Котлеты или биточки мясные	60	14.00	10.20	13.00	202.37	0.18
	236*	Соус сметанный с томатом (к биточкам)	25	0.42	0.97	1.74	17.57	0.48
	212*	Макаронные изделия отварные с маслом	130/4	5.04	3.49	32.13	180.23	0
	293*	Компот из изюма	200	0.46	0.10	33.12	136.00	0
	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	752	26.17	24.80	124.14	830.27	23.19
		Уплотненный полдник [380]						
	75*	Суп молочный с крупой "Геркулес"	150	3.29	3.83	10.90	91.79	0.98
	224*	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70/5	14.87	6.48	10.43	162.27	0.39
-	282*	Чай с сахаром	150/5	0.00	0.00	4.99	19.95	0
	ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0
	**	Фрукты	150	0.60	0.60	14.70	70.50	15
		Итого за прием	455	21.04	11.15	55.78	415.01	16.37
		Итого за день		61.78	49.10	269.42	1663.02	44.02

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	ВитС
№ТК	Завтрак [450]						
**	Омлет запеченный с сыром	120	14.97	16.15	1.97	214.08	0.5
1*	Бутерброд с маслом	30/5	2.29	4.50	15.49	111.62	0
282*	Чай с сахаром	150/5.	0.00	0.00	4.99	19.95	0
	Итого за прием		17.26	20.65	22.45	345.65	0.5
	10:00 [100]						
**	Молоко кипяченое	150	4.58	5.06	7.43	94.80	2.05
ТТК	Мучные кондитерские изделия(пряники,печенье,вафли)	10	0.85	1.13	6.97	41.40	0
	Итого за прием	468	5.43	6.19	14.40	136.20	2.05
	Обед [775]						
74*	Икра морковная	60	1.06	4.86	5.88	72.63	6.36
62*	Суп картофельный с клецками	200	1.38	2.51	9.48	66.29	9.2
**	Цыплята отварные	40	9.45	8.10	0.46	111.97	1.33
235*	Соус сметанный (к цыплятам)	30	0.44	1.15	1.88	19.83	0.03
138*	Картофельное пюре	150	3.30	5.11	22.10	148.04	25.97
295*	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	18.89	78.65	4
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	730	20.16	23.09	81.97	616.90	46.89
	Уплотненный полдник [320]						
181*	Каша рисовая молочная вязкая	150/5	4.56	6.33	32.19	204.42	0.96
ТТК	Ватрушка с повидлом	50	3.23	1.75	32.59	156.58	0.1
302*	Напиток из плодов шиповника	150	0.51	0.21	22.22	102.45	150
**	Фрукты	150	0.60	0.60	14.70	70.50	15
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0
	Итого за прием	554	11.18	9.13	116.46	604.45	166.06
	Итого за день		54.03	59.06	235.28	1703.20	215.50

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	ВитС
№ТК	Завтрак [395]						
**	Каша манная молочная вязкая	150/5	5.61	6.32	30.84	203.44	0.96
ТТК	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4.92	7.16	15.49	146.65	0.07
283*	Чай с молоком с сахаром	150/5	1.07	1.18	6.73	42.15	0.48
	Итого за прием		11.60	14.66	53.06	392.24	1.51
	10:00 [180]						
293*	Компот из кураги	150	0.98	0.06	24.56	103.47	0.75
	Итого за прием	495	0.98	0.06	24.56	103.47	1.5
	Обед [730]						
36*	Салат Мазайка	60	0.89	5.12	5.29	71.17	5.34
56*	Борщ с капустой и картофелем	200/8	1.63	4.53	8.13	80.50	15.91
**	Тефтели рыбные	50	6.60	4.74	7.28	98.40	1
**	Соус молочный (к тефтелям)	25	0.67	2.42	2.57	34.78	0.17
173*	Каша гречневая рассыпчатая	130/4	7.84	4.95	35.45	217.40	0
306*	Кисель плодово-ягодный	200	0.10	0.08	18.51	73.69	0
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	728	20.72	22.30	100.51	685.94	22.42
	Уплотненный полдник [575]						
118*	Рагу овощное с отварным мясом	150	12.96	15.72	15.05	254.55	30.66
294*	Компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.07	24.69	96.45	0
ТТК	Кондитерское изделие	10	0.14	0.82	6.94	35.90	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0
**	Фрукты	150	0.60	0.60	14.70	70.50	15
	Итого за прием	370	15.71	16.85	61.44	527.90	45.66
	Итого за день		49.01	53.87	239.57	1709.55	71.09

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	ВитС
№ТК	Завтрак [365]						
232*	Пудинг творожный с киселем плодово-ягодным	120/35	20.99	7.98	24.02	255.76	0.46
1*	Бутерброд с маслом	30/5	2.29	4.50	15.49	111.65	0
288*	Какао с молоком	150	2.54	2.63	10.66	77.27	0.98
	Итого за прием		25.82	15.11	50.17	444.68	1.44
	10:00 [120]						
ТТК	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69.00	3
ТТК	Мучные кондитерские изделия(пряники,печенье,вафли)	10	0.85	1.13	6.97	41.40	0
	Итого за прием	563	1.60	1.28	22.12	110.40	4
	Обед [550]						
51*	Маринад овощной без томата	60	0.94	6.08	6.81	86.43	3.3
53*	Щи из свежей капусты	200/8	1.62	4.56	7.29	77.49	24.03
**	Биточки рубленые из цыплят-бройлеров	50	8.00	8.62	5.23	130.18	0.91
234*	Соус томатный (к биточкам)	30	0.34	1.40	2.05	22.37	1.5
**	Каша полтавская вязкая	130/4	3.77	3.32	22.12	133.37	0
296*	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0.07	0.00	20.03	79.87	3.99
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	708	17.73	24.44	86.81	639.71	33.73
	Уплотненный полдник [495]						
121*	Оладьи из печени по-кунцевски	70	14.97	11.23	13.94	217.32	21.67
**	Картофель тушеный	130	2.90	8.04	21.34	170.07	26.23
282*	Чай с сахаром	150/5	0.00	0.00	4.99	19.95	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0
	Итого за прием	480	20.15	19.51	55.03	477.84	47.9
	Итого за день		65.30	60.34	214.13	1672.63	87.07