

СОГЛАСОВАНО

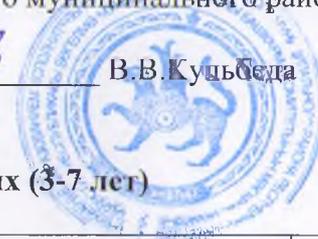
Главный государственный санитарный
врач в Бугульминском районе и
г. Бугульме Республики Татарстан



М.Х. Рахимов

УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления образованием
исполнительного комитета
Бугульминского муниципального района



В.В. Кудьбеда

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях (3-7 лет)

Номер рецептур	Наименование блюд	Выход, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			белки	жиры	углев.		B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
1 день											
1 завтрак											
ТТК	Каша рисовая молочная с маслом	200	7,29	10,46	31,42	200,4	0,09	0,08	0	214,5	0,52
763	Какао с молоком	180	3,48	2,79	22,6	113,1	0,04	0,14	0,4	113,1	0,93
ТТК	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,2	20,0	104,8	0,03	0,02	0	7,8	0,89
	ИТОГО:		13,93	14,45	73,9	418,3	0,16	0,24	0,4	338,8	2,34
2 завтрак											
ТТК	Сок абрикосовый	100	0,5	0	12,7	78,0	0,02	0,04	4,0	20,0	0,2
	ИТОГО:		0,5	0	12,7	78,0	0,02	0,04	4,0	20,0	0,2
Обед											
ТТК	Салат из зеленого горошка	60	2,09	2,14	4,92	47,3	0,07	0,03	7,3	15,7	0,52
ТТК	Борщ с мясом со сметаной	250/10	3,65	10,4	10,46	124,8	0,02	0,03	4,3	50,39	0,5
146	Тефтели рыбные	71	7,68	4,81	8,19	107,1	0,07	0,06	1,13	44,3	0,59
206	Картофельное пюре	150	3,2	5,95	21,7	112,0	0,157	0,13	5,0	41,22	1,17
ТТК	Компот из сухофруктов	180	0,25	0	37,04	149,16	0,02	0,01	0	11,6	0,46
	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	104,8	0,08	0,09	0	14,8	0,36
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,05	0,06	0	11,9	0,8
	ИТОГО:		22,6	24,62	194,55	664,92	0,466	0,415	17,73	189,91	4,4
Полдник											
286	Оладьи	70	5,74	5,9	30,88	200,6	0,1	0,07	0	16,1	0,91