

Согласовано



Тен. директор  
Туган-Туган



Утверждено  
Заведующий

Примерное двухнедельное меню в дошкольных учреждениях с 10,5 часовым пребыванием от 3-7 лет на 2023 год

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
завтрак:	Макароны запеченные с яйцом	200/7	9,5	13	30,8	281	229 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Чай с сахаром	200/10	0,1	0,03	9,1	25	298 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Батон нарезной с маслом	30//10	2,33	8,12	15,55	144,3	576/14 Дели+ 2017 Москва
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
<b>Итого за завтрак:</b>		457	<b>14,97</b>	<b>21,47</b>	<b>75,13</b>	<b>543,9</b>	
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	389 Дели+ 2017 Москва Тутельян
обед:	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гречками	200/15	6,2	4,1	25,5	169	67 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Плов из курицы	150/70	21	27	35,8	473	140 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	309 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
<b>Итого за обед</b>		675	<b>31,8</b>	<b>31,85</b>	<b>72,24</b>	<b>856,4</b>	
уплотненный полдник:	Булочка домашняя	50	3,6	5,7	27,1	175	288 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227 Дели Москва2016
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	8,8	35,1	250	208 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Чай с сахаром и молоком	200	1,4	1,1	11,3	59	299 Уфа 2018 ООО «Партнер»
<b>Итого за полдник</b>		45	<b>3,42</b>	<b>0,36</b>	<b>22,14</b>	<b>105,3</b>	<b>573</b>
		450	<b>20,09</b>	<b>20,56</b>	<b>95,92</b>	<b>414,3</b>	
<b>Итого за 1 день</b>			<b>66,86</b>	<b>73,88</b>	<b>243,29</b>	<b>1814,6</b>	