

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая



2024 г.

280/360
70/90
490/630
420/540
1260
1620

Примерное 10-ти дневное меню при организации питания дошкольников для МДОУ УО УКМО г.Усть - Кута и Усть - Кутского района.

Наименование блюд	рецептура	Выход в гр.		Белки в гр.		Жиры в гр.		Углеводы в гр.		Калорийность в ккал.	
		1 - 3 лет	3 - 7 лет	1 - 3 лет	3 - 7 лет	1 - 3 лет	3 - 7 лет	1 - 3 лет	3 - 7 лет	1 - 3 лет	3 - 7 лет
1 день											
ЗАВТРАК											
Суп молочный с вермишелью	160	150	180	3,8	4,5	5,0	6,0	14,6	19,5	115,0	138,0
Кофейный напиток на молоке	689	170	200	2,6	2,8	1,4	1,6	17,0	21,0	77,0	90,5
Батон маслом, сыром	8	20/ 6/ 5	30/ 8/ 7	2,8	3,7	7,0	9,2	13,3	17,0	89,3	132,5
	итого	351	425	9,2	11,0	13,4	16,8	44,9	57,5	281,3	361,0
2-ой ЗАВТРАК											
Сок сливовый	пром.выпуск	160	200	0,0	0,0	0,0	0,0	24,3	30,4	72,0	90,0
	итого			0,0	0,0	0,0	0,0	24,3	30,4	72,0	90,0
ОБЕД											
Помидоры свежие	120,С6-к 2012	40	50	0,4	0,5	0,0	0,0	1,5	1,9	9,6	12,0
Щи из свежей капусты с картофелем,мясом	124	132/10/8	160/10/10	1,3	2,0	3,1	3,7	5,7	7,6	67,0	74,4
Плов из птицы	492	50/110	70/130	7,5	9,3	17,0	21,2	28,5	38,0	269,0	388,3
Компот из сухофруктов	639	150	180	0,1	0,1	0,1	0,1	22,4	25,2	82,8	93,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	10	0,5	0,5	0,0	0,0	5,3	5,3	24,0	24,0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	20	1,0	1,0	0,2	0,2	10,6	10,6	41,0	41,0
	итого	530	640	11,8	14,4	20,6	25,4	84,0	98,6	493,4	632,9
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Икра морковная	78	30	50	0,6	1,0	3,3	5,5	4,8	8,0	53,0	88,0
Картофель по-селянски	345	100	140	6,8	9,1	8,0	10,0	12,7	17,9	148,3	190,8
Чай с сахаром	685	150	180	0,1	0,2	0,0	0,0	10,5	12,6	42,0	50,4
Яблоки	пром.выпуск	100	120	0,4	0,5	0,4	0,5	9,7	11,7	47,0	56,4
Напиток "Снежок"	пром.выпуск	90	110	2,5	2,9	2,3	2,7	8,8	10,0	63,0	77,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	10	0,5	0,5	0,0	0,0	5,3	5,3	24,0	24,0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	25	1,0	1,0	0,2	0,2	10,6	12,5	41,0	51,2
	итого	500	635	11,9	15,2	14,2	18,9	62,4	78,0	418,3	537,8
Всего				32,9	40,6	48,2	61,1	215,6	264,5	1265,0	1621,7

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430475

Владелец Большанина Ольга Викторовна

Действителен с 19.04.2024 по 19.04.2025