

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖЕНО

Директор МАУ «Центр детского и диетического питания»  
Г.О. Уфа, Республика Башкортостан

В.К. Смирнов

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Район: Детский сад 12 часов

Примерное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд

День: понедельник

Неделя: 1

Вариант: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
430,04	Каша рисовая молочная	165	5,1	6,8	36	225				0,2	80,63		22,83			
1,1	Бутерброд с маслом	35	2,44	3,93	16,57	111,05				0,5	7,2		4,2			
282,09	Чай с сахаром	200			7,2	29,1					0,21					
<b>Итого за Завтрак</b>																
			7,54	10,73	59,77	365,15	0,00	0,00	0,00	0,70	88,04	0,00	27,03	0,00		
<b>Завтрак 2</b>																
293,07	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7					0,3			0,03		
<b>Итого за Завтрак 2</b>																
			0,44	0,09	22,94	88,7					0,3			0,03		
<b>Обед</b>																
54,04	Рассольник с перловой крупой и сметаной	205	3,1	11,38	14,8	136				1,94	18,56		14,42			
110,04	Суфле из цыплят	70	11,38	12,55	6,91	186,11				0,89	12,37		13,99			
150,03	Рагу из овощей	130	2,52	5,62	15,22	122,31				2,52	30,33		27,08			
282,09	Чай с сахаром	200			7,2	29,1					0,21					
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный	25		0,25	13,75	65	0,09			0,38	5		16,25	3,5		
	витаминами для детского питания													0,63		
421,06	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25		0,25	11,5	55	0,1			0,43	7,25		32,5	10,5		
	питания													0,75		
<b>Итого за Обед</b>																
			21,00	30,05	69,38	593,52	0,19	0,00	0,00	6,16	73,72	48,75	69,49	1,38		
<b>Полдник уплотненный</b>																
591,09	Рыба запеченная с овощами	70	9,57	5,98	26	199,3				1,55	28,68		29,39			
175,11	Каша гречневая	134	4,13	3,97	18,61	126,54				0,3	10,04		65,15			
282,09	Чай с сахаром	200			7,2	29,1					0,21					
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный	30		0,3	16,5	78				0,45	6		4,2			
	витаминами для детского питания															
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,2	16		9			
<b>Итого за Полдник уплотненный</b>																
			16,58	10,73	87,15	514,54	0,00	0,00	0,00	2,50	60,93	0,00	107,74	0,00		
<b>Итого за день</b>																
			45,56	51,60	239,24	1561,91	0,19	0,00	0,00	9,36	222,99	48,75	204,26	1,41		

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)  
 Район: Детский сад 12 часов  
 День: вторник  
 Сезон: 3-7  
 Неделя: 1  
 Возраст: 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
<b>Завтрак</b>																					
470,1	Каша пшеничная молочная	155	6,44	7,17	32,18	219,66					0,15	86,79				35,82					
1,5	Бульбурд с сыром	40	5,03	2,96	16,5	113	0,11	0,07	23,8	0,49	106			79,5	9,7	0,82					
282,09	Чай с сахаром	200			7,2	29,1				0,21											
<b>Итого за Завтрак</b>																					
			11,47	10,13	55,88	361,76	0,11	0,07	23,80	0,64	193,00	79,50	45,52	0,82							
<b>Завтрак 2</b>																					
294,29	Компот из свежих плодов	200	0,12	0,12	11,7	48,33				0,06	5,01			2,7							
505,25	Печенье	9	0,85	1,13	6,97	41,4	0,01		7,2	0,13	4,1	8,7	1,5	0,1							
<b>Итого за Завтрак 2</b>																					
			0,97	1,25	18,67	89,73	0,01	0,00	7,20	0,19	9,11	8,70	4,20	0,10							
<b>Обед</b>																					
25,5	Салат из свежлы с растительным маслом	50	0,72	3,05	4,22	47,13				1,37	19,6			10,67							
66,91	Суп с макаронными изделиями	200	2,62	2,52	17,6	103,73				1,11	14			19,35							
445,49	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом	70	8,54	8,75	5,85	136,51				1,18	11,67			7,46							
138,39	Картофельное пюре	130	3,29	3,5	20,93	128,54				0,14	38,65			28,58							
282,09	Чай с сахаром	200			7,2	29,1					0,21										
1,29	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6			4,2							
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9							
<b>Итого за Обед</b>																					
			19,97	18,42	86,10	589,01	0,12	0,00	0,00	4,76	98,83	39,00	82,86	0,90							
<b>Полдник углеводный</b>																					
465,53	Каша пшеничная молочная	155	5,42	5,29	28,15	217,04				0,04	78,52			8,89							
232,02	Пудинг творожный со сгущенным молоком	60	9,56	5,75	16,5	166					99,85			15,23							
282,09	Чай с сахаром	200			7,2	29,1					0,21										
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6			4,2							
<b>Итого за Полдник углеводный</b>																					
			17,38	11,34	68,35	490,14	0,00	0,00	0,00	0,49	184,58	0,00	28,32	0,00							
<b>Итого за день</b>																					
			49,79	41,14	229	1530,64				6,08	485,52			160,9							

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОДА УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Детский сад 12 часов

День: среда

Неделя: 1

Сезон:

Возраст: 3-7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<b>Завтрак</b>																
175,07	Каша гречневая молочная	165	5,94	6,69	24,84	183,64						0,31	84,99		73,86	
1,1	Бутерброд с маслом	35	2,44	3,93	16,57	111,05						0,5	7,2		4,2	
282,09	Чай с сахаром	200			7,2	29,1							0,21			
<b>Итого за Завтрак</b>																
			8,38	10,62	48,61	323,79	0,00	0,00	0,00	0,81	92,40	0,00	78,06	0,00		
<b>Завтрак 2</b>																
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78							119		14	
<b>Итого за Завтрак 2</b>																
			3,2	3,2	9,1	78,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	119,0	0,0	14,0	0,0	
<b>Обед</b>																
2,1	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	1,14	2,56	5,83	51,69						1,2	31,59		12,9	
67,29	Свекольник со сметаной	205	2,25	4,25	15,12	107,99						1,59	42,58		28,4	
131,01	Плов из мяса птицы	150	14,33	19,29	31,36	355,84						4,35	18,68		35,24	
282,09	Чай с сахаром	200			7,2	29,1							0,21			
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25		2	0,25	13,75						0,38	5		16,25	
421,06	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25		2	0,25	11,5						0,43	7,25		32,5	
<b>Итого за Обед</b>																
			21,72	26,60	84,76	664,62	0,19	0,00	0,00	7,95	105,31	48,75	90,54	1,38		
<b>Полдник уплотненный</b>																
211,48	Макаронные изделия с тертым сыром	150	7,85	7,62	33,21	233,52						0,81	112,21		13,13	
136,16	Ватрушка с повидлом	50	3,22	2,11	32,57	159,68	0,05	0,1	5,98	1,07	10,33	28,69	6,04	0,65		
282,09	Чай с сахаром	200			7,2	29,1							0,21			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30		2,4	0,3	16,5						0,45	6		4,2	
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6						0,2	16		9	
<b>Итого за Полдник уплотненный</b>																
			14,0	10,5	108,3	581,9	0,1	0,1	6,0	2,5	144,8	28,7	32,4	0,7		
<b>Итого за день</b>																
			48,02	51,98	254,62	1648,31				11,42	465,56		216,47			

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Детский сад 12 часов

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
<b>Завтрак</b>																	
7,11	Каша манная молочная	165	5,23	5,93	38,7	229,1					0,47	85,45			14,25		
1,5	Бульброд с сыром	40	5,03	2,96	16,5	113	0,11	0,07	23,8	0,49	106			79,5	0,82		
282,09	Чай с сахаром	200			7,2	29,1					0,21						
<b>Итого за Завтрак</b>																	
			10,3	8,9	62,4	371,2	0,1	0,1	23,8	1,0	191,7			79,5	24,0	0,8	
<b>Завтрак 2</b>																	
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78						119		14			
505,25	Печенье	9	0,85	1,13	6,97	41,4	0,01		7,2	0,13	4,1			8,7	1,5	0,1	
<b>Итого за Завтрак 2</b>																	
			4,1	4,3	16,1	119,4	0,0	0,0	7,2	0,1	123,1			8,7	15,5	0,1	
<b>Обед</b>																	
42,05	Винегрет овощной	50	0,68	2,58	3,58	40,52	0,03	4,51	103,4	1,16	10,58			17,52	8,94	0,37	
53,39	Пи из свежей капусты со сметаной	205	1,55	4,11	7,18	72,63				1,54	33,58			16,71	16,71		
233,26	Мясо птицы отварное с томатным соусом	70	10,9	10,7	13,4	193,5				0,18	9,29			10,66	10,66		
175,11	Каша гречневая	134	4,13	3,97	18,61	126,54				0,3	10,04			65,15			
282,09	Чай с сахаром	200			7,2	29,1					0,21						
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65	0,09			0,38	5			16,25	3,5	0,63	
421,06	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0,25	11,5	55	0,1			0,43	7,25			32,5	10,5	0,75	
<b>Итого за Обед</b>																	
			21,26	21,86	75,22	582,29	0,22	4,51	103,40	3,99	75,95			66,27	115,46	1,75	
<b>Подльник уплотненный</b>																	
76,01	Суп молочный с пшеном	180	4,28	4,4	15,98	121,38				0,06	114,06			24,66			
434,02	Шанежка наливная	50	3,76	3,72	39,89	208,27	0,06	0,05	19,95	1,03	19,92			38,33	6,47	0,47	
282,09	Чай с сахаром	200			7,2	29,1					0,21						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6			4,2			
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,2	16			9			
<b>Итого за Подльник уплотненный</b>																	
			10,92	8,90	98,41	518,35	0,06	0,05	19,95	1,74	156,19			38,33	44,33	0,47	
<b>Итого за день</b>																	
			46,49	43,98	252,10	1591,24	0,40	4,63	154,35	6,82	546,90			192,80	199,24	3,14	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
 Район: Детский сад 12 часов  
 День: пятница  
 Неделя: 1  
 Сезон: 3-7  
 Возраст: 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
181,03	Каша овсяная "Геркулес" молочная	155	6,2	7,7	30,4	215,7				0,5	95,25		46					
1,1	Бульбурд с маслом	35	2,44	3,93	16,57	111,05				0,5	7,2		4,2					
282,09	Чай с сахаром	200			7,2	29,1					0,21							
<b>Итого за Завтрак</b>																		
			8,64	11,63	54,17	355,85	0,00	0,00	0,00	1,00	102,66	0,00	50,20	0,00				
<b>Завтрак 2</b>																		
293,07	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7					0,3			0,03				
<b>Итого за Завтрак 2</b>																		
			0,44	0,09	22,94	88,7					0,3			0,03				
<b>Обед</b>																		
480	Салат "Степной"	50	0,8	2,6	4,38	44,6	0,04	5,32	241,61	1,2	11,46	25,39	11,46	0,38				
129,19	Суп картофельный с горохом	200	4,73	3,64	15,59	114,33				1,59	29,42		28,7					
445,49	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом	70	8,54	8,75	5,85	136,51				1,18	11,67		7,46					
211	Макаронные изделия	134	5,04	3,49	32,13	180,23				0,72	13,65		7,52					
305,1	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,08	17,52	68,72					0,21							
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный	25	2	0,25	13,75	65	0,09			0,38	5	16,25	3,5	0,63				
<b>Итого за Обед</b>																		
			23,21	19,06	100,72	664,39	0,23	5,32	241,61	5,50	78,66	74,14	69,14	1,76				
<b>Подник углеводный</b>																		
138,37	Запеканка картофельная с мясом птицы	160	15,23	20,66	25,71	348,94				3,84	26,47		43,37					
282,09	Чай с сахаром	200			7,2	29,1					0,21							
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2					
<b>Итого за Подник углеводный</b>																		
			17,63	20,96	49,41	456,04	0,00	0,00	0,00	4,29	32,68	0,00	47,57	0,00				
<b>Итого за день</b>																		
			49,92	51,74	227,24	1564,98	0,23	5,32	241,61	10,79	214,30	74,14	166,91	1,79				

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОДА УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)  
 Район: Детский сад 12 часов  
 День: понедельник  
 Неделя: 2  
 Сезон: 3-7  
 Возраст: 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>Завтрак</b>																					
175,03	Каша гречневая	165	5,3	6,9	36,1	223,96				0,31	9,54										
1,5	Бутерброд с сыром	40	5,03	2,96	16,5	113	0,11	0,07	23,8	0,49	106	79,5	9,7	0,82							
282,09	Чай с сахаром	200			7,2	29,1				0,21											
<b>Итого за Завтрак</b>																					
			10,33	9,86	59,80	366,06	0,11	0,07	23,80	0,80	115,75	79,50	74,81	0,82							
<b>Завтрак 2</b>																					
305,1	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,08	17,52	68,72				0,21											
505,25	Печенье	9	0,85	1,13	6,97	41,4	0,01		7,2	0,13	4,1	8,7	1,5	0,1							
<b>Итого за Завтрак 2</b>																					
			0,95	1,21	24,49	110,12	0,01	0,00	7,20	0,13	4,31	8,70	1,50	0,10							
<b>Обед</b>																					
2,1	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	1,14	2,56	5,83	51,69				1,2	31,59										
450,02	Суп картофельный с клецками	200	4,95	6,3	11,92	138,92				1,14	12,79										
445,49	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом	70	8,54	8,75	5,85	136,51				1,18	11,67										
609	Рис припущенный	130	3,27	3,79	33,73	181,92				0,23	9,53										
282,09	Чай с сахаром	200			7,2	29,1				0,21											
1,29	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6										
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9							
<b>Итого за Обед</b>																					
			22,70	22,00	94,83	682,14	0,12	0,00	0,00	4,71	80,49	39,00	74,24	0,90							
<b>Полдник углеводный</b>																					
591,09	Рыба запеченная с овощами	70	9,57	5,98	26	199,3				1,55	28,68										
224	Рагу из овощей	150	2,91	6,49	17,59	141,28				2,9	36,03										
282,09	Чай с сахаром	200			7,2	29,1				0,21											
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6										
<b>Итого за Полдник углеводный</b>																					
			14,88	12,77	67,29	447,68	0,00	0,00	0,00	4,90	70,92	0,00	64,91	0,00							
<b>Итого за день</b>																					
			49	46	246	1606	0	0	31	11	271	127	215	2							

№ п/п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>Завтрак</b>																					
7,11	Каша манная молочная	165	5,23	5,93	38,7	229,1				0,47	85,45		14,25								
1,1	Бутерброд с маслом	35	2,44	3,93	16,57	111,05				0,5	7,2		4,2								
282,09	Чай с сахаром	200			7,2	29,1				0,21											
<b>Итого за Завтрак</b>																					
			7,67	9,86	62,47	369,25	0,00	0,00	0,00	0,97	92,86	0,00	18,45	0,00							
<b>Завтрак 2</b>																					
293,07	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7													0,03		
<b>Итого за Завтрак 2</b>																					
			0,44	0,09	22,94	88,7													0,03		
<b>Обед</b>																					
56,02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	1,9	5,3	7,1	83,7				1,56	33,58		19,27								
233,26	Мясо птицы отварное с томатным соусом	70	10,9	10,7	13,4	193,5				0,18	9,29		10,66								
211	Макаронные изделия	134	5,04	3,49	32,13	180,23				0,72	13,65		7,52								
282,09	Чай с сахаром	200			7,2	29,1				0,21											
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный	25	2	0,25	13,75	65	0,09			0,38	5		16,25	3,5	0,63						
421,06	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0,25	11,5	55	0,1			0,43	7,25		32,5	10,5	0,75						
<b>Итого за Обед</b>																					
			21,84	19,99	85,08	606,53	0,19	0,00	0,00	3,27	68,98	48,75	51,45	1,38							
<b>Полдник уплотненный</b>																					
465,53	Каша пшеничная молочная	155	5,42	5,29	28,15	217,04				0,04	78,52		8,89								
232,02	Пудинг творожный со сгущенным молоком	60	9,56	5,75	16,5	166					99,85		15,23								
282,09	Чай с сахаром	200			7,2	29,1				0,21											
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2								
38,01	Хлеб пшеничный обогащенный витаминными для детского питания																				
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,2	16		9								
<b>Итого за Полдник уплотненный</b>																					
			17,86	11,82	87,19	571,74	0,00	0,00	0,00	0,69	200,58	0,00	37,32	0,00							
<b>Итого за день</b>																					
			47,81	41,76	257,68	1636,22	0,19	0,00	0,00	4,93	362,72	48,75	107,22	1,41							

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У	г	В1	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>																
218,04	Омлет натуральный	80	8,4	9,03	1,5	120,98	0,05	0,3		64,9		10,74	1,58			
175,09	Каша гречневая	103	3,17	4	18,31	118,22	0,11		14	0,23	7,56	75,4	50,11	1,7		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2			
282,09	Чай с сахаром	200			7,2	29,1					0,21					
<b>Итого за Завтрак</b>																
			14,0	13,3	43,5	346,3	0,2	0,3	14,0	0,7	78,7	75,4	65,1	3,3		
<b>Завтрак 2</b>																
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14			
505,25	Печенье	9	0,85	1,13	6,97	41,4	0,01		7,2	0,13	4,1	8,7	1,5	0,1		
<b>Итого за Завтрак 2</b>																
			4,1	4,3	16,1	119,4	0,0	0,0	7,2	0,1	123,1	8,7	15,5	0,1		
<b>Обед</b>																
34	Салат "Здоровье"	50	0,84	4,15	3,63	55,5	0,03	3,86	383,38	1,92	14,91	24,89	13,53	0,48		
65,01	Суп рисовый с мелкошинкованными овощами со сметаной	205	1,43	2,98	10,98	76,71				1	12,58		13,49			
684,08	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного	160	10,07	12,18	19,73	228,52				2,45	20,18		32,17			
305,1	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,08	17,52	68,72					0,21					
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65	0,09			0,38	5	16,25	3,5	0,63		
421,06	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0,25	11,5	55	0,1			0,43	7,25	32,5	10,5	0,75		
<b>Итого за Обед</b>																
			16,44	19,89	77,11	549,45	0,22	3,86	383,38	6,18	60,13	73,64	73,19	1,86		
<b>Подлник уплотненный</b>																
76,16	Суп молочный с пшеном	200	4,75	4,89	17,76	134,87	0,11	1,3			126,62		27,39	0,56		
434,02	Шанежка наливная	50	3,76	3,72	39,89	208,27	0,06	0,05	19,95	1,03	19,92	38,33	6,47	0,47		
282,09	Чай с сахаром	200			7,2	29,1					0,21					
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2			
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,2	16		9			
<b>Итого за Подлник уплотненный</b>																
			11,31	9,31	97,05	531,84	0,3	11,35	24,95	1,68	168,75	68,83	47,06	4		
<b>Итого за день</b>																
			45,77	46,86	233,74	1546,99	0,69	15,51	429,53	8,67	430,65	226,57	200,80	9,24		



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОДА УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Детский сад 12 часов

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 3-7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
181,25	Каша рисовая молочная	165	4,85	6,73	34,25	217,5	0,06	0,96	38,82	0,18	95,97	118,23	27,21	0,45
1,1	Бутерброд с маслом	35	2,44	3,93	16,57	111,05				0,5	7,2		4,2	
282,09	Чай с сахаром	200			7,2	29,1					0,21			
<b>Итого за Завтрак</b>														
			7,29	10,66	58,02	357,65	0,06	0,96	38,82	0,68	103,38	118,23	31,41	0,45
<b>Завтрак 2</b>														
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14	
<b>Итого за Завтрак 2</b>														
			3,2	3,2	9,1	78,0	0,0	0,0	0,0	0,0	119,0	0,0	14,0	0,0
<b>Обед</b>														
66,63	Суп-лапша	200	6,09	2,67	35,28	189,94				1,83	8,11		8,85	
591,09	Рыба запеченная с овощами	70	9,57	5,98	26	199,3				1,55	28,68		29,39	
138,39	Картофельное пюре	130	3,29	3,5	20,93	128,54				0,14	38,65		28,58	
282,09	Чай с сахаром	200			7,2	29,1					0,21			
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный	25	2	0,25	13,75	65	0,09			0,38	5	16,25	3,5	0,63
421,06	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0,25	11,5	55	0,1			0,43	7,25	32,5	10,5	0,75
<b>Итого за Обед</b>														
			22,95	12,65	114,66	666,88	0,19	0,00	0,00	4,33	87,90	48,75	80,82	1,38
<b>Подник уплотненный</b>														
233,26	Мясо птицы отварное с томатным соусом	70	10,9	10,7	13,4	193,5				0,18	9,29		10,66	
6,13	Каша пшеничная	144	3,81	3,86	29	175,2				0,04	2,8		0,11	
282,09	Чай с сахаром	200			7,2	29,1					0,21			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,2	16		9	
<b>Итого за Подник уплотненный</b>														
			17,6	15,3	84,9	557,4	0,0	0,0	0,0	0,9	34,3	0,0	24,0	0,0
<b>Итого за день</b>														
			51,03	41,85	266,72	1659,93	0,25	0,96	38,82	5,88	344,58	166,98	150,20	1,83

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Район: Детский сад 12 часов

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У	т	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
181,58	Каша овсяная "Геркулес" молочная	165	5,9	6,9	35,63	224,46				0,5	95,3		46,01			
1,5	Бутерброд с сыром	40	5,03	2,96	16,5	113	0,11	0,07	23,8	0,49	106		79,5	9,7		
282,09	Чай с сахаром	200			7,2	29,1				0,21						
<b>Итого за Завтрак</b>																
			10,93	9,86	59,33	366,56	0,11	0,07	23,80	0,99	201,51		79,50	55,71	0,82	
<b>Завтрак 2</b>																
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	14	8	2,8	
<b>Итого за Завтрак 2</b>																
			1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	14	8	2,8	
<b>Обед</b>																
42,05	Винегрет овощной	50	0,68	2,58	3,58	40,52	0,03	4,51	103,4	1,16	10,58	17,52	8,94	0,37		
129,19	Суп картофельный с горохом	200	4,73	3,64	15,59	114,33				1,59	29,42		28,7			
445,49	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом	70	8,54	8,75	5,85	136,51				1,18	11,67		7,46			
211	Макаронные изделия	134	5,04	3,49	32,13	180,23				0,72	13,65		7,52			
282,09	Чай с сахаром	200			7,2	29,1					0,21					
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный	25	2	0,25	13,75	65	0,09			0,38	5	16,25	3,5	0,63		
<b>Итого за Обед</b>																
			22,99	18,96	89,60	620,69	0,22	4,51	103,40	5,46	77,78	66,27	66,62	1,75		
<b>Подлник углеотенный</b>																
131,01	Плов из мяса птицы	150	14,33	19,29	31,36	355,84				4,35	18,68		35,24			
282,09	Чай с сахаром	200			7,2	29,1					0,21					
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2			
<b>Итого за Подлник углеотенный</b>																
			16,73	19,59	55,06	462,94	0,00	0,00	0,00	4,80	24,89	0,00	39,44	0,00		
<b>Итого за день</b>																
			51,65	48,61	224,19	1542,19	0,35	8,58	127,20	11,45	318,18	159,77	169,77	5,37		
<b>Итого за период</b>																
			484,90	465,36	2430,94	15888,41	2,54	35,07	1022,51	85,94	3662,87	1044,96	1791,23	26,01		
<b>Итого за период</b>																
			48,5	46,5	243,1	1588,8	0,3	3,5	102,3	8,6	366,3	104,5	179,1	2,6		