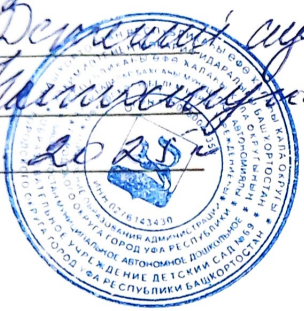


СОГЛАСОВАНО

Заверено
МАУ «Центр детского и
диетического питания» г. Уфа
г. 10 2025



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и
диетического питания» ГО г. Уфа
Республики Башкортостан

И. П. Круглий



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
для организации питания детей в детских дошкольных учреждениях
городского округа город Уфа
(10,5 часов)

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Рацион: 10,5 часов

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ ре.	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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
430,54	Каша рисовая на молоке	133	3,86	4,53	34,98	196,81	0,04	0,24	24,78	0,19	78,55	96,81	22,72	0,36
401,06	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05			22,5	0,05	1,2	1,5		0,01
4,04	Батон нарезной	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			0,02
Итого за Завтрак			6,30	8,46	57,34	329,79				0,75	85,66		26,62	
Завтрак2														
86,33	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	3,6		0,18	12,6	12,6	7,2	2,52
Итого за Завтрак2			0,90	0,18	18,18	82,80				0,18	12,60		7,20	
Обед														
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	205	1,64	4,15	7,57	74,96	0,05	24,02	167,27	1,54	33,58	38,47	16,71	0,61
233,9	Гуляш из мяса птицы	70	9,39	13,12	2,99	167,18	0,05	2,79	24,12	2,49	12,82	73,86	10,78	0,71
302,11	Каша гречневая с маслом	130	4,03	3,22	18,2	117,77	0,14		14,14	0,28	9,66	95,66	63,75	2,16
305,1	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,08	8,77	34,75								
1,9	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,6	0,2	11	52	0,07			0,3	4	13	2,8	0,5
421,01	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,6	0,2	9,2	44	0,08			0,34	5,8	26	8,4	0,6
Итого за Обед			18,36	20,97	57,73	490,66				4,95	65,86		102,44	4,58
Полдник														
211,6	Макаронные изделия с тертым сыром	130	7,06	6,45	28,97	202,75	0,07	0,06	41,54	0,7	90,83	85,17	11,07	0,74
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			0,02
1,9	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,6	0,2	11	52	0,07			0,3	4	13	2,8	0,5
Итого за Полдник			8,66	6,65	46,96	282,68				1,00	95,04		13,87	
Итого за день			34,22	36,26	180,21	1185,93				6,88	259,16		150,13	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 10,5 часов

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
430,55	Каша пшенная молочная с маслом	133	5,47	5,21	27,06	177,59	0,16	0,81	28,09	0,13	86,36	130,68	35,19	0,95
27,09	Сыр (порциями)	8	2,1	2,13		28		0,06	19,04	0,03	80	48	4,4	0,06
4,04	Батон нарезной	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			0,02
Итого за Завтрак			9,97	7,64	49,35	305,52				0,67	172,27		43,49	
Завтрак2														
294,43	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	13,91	56,9	0,01	2,5	1,25	0,05	4,3	2,75	2,25	0,58
Итого за Завтрак2			0,10	0,10	13,91	56,90				0,05	4,30		2,25	
Обед														
54,73	Рассольник ленинградский со сметаной	205	1,38	4,97	10,78	93,79	0,04	5,52	206,58	1,88	16,9	36,85	15,26	0,47
445,49	Биточки мясные с томатным соусом	70	4,38	5,68	3,49	82,76	0,03	1,07	31,17	1,18	11,67	47,86	7,46	0,67
138,55	Картофельное пюре	130	3,34	3,47	21,66	131,39	0,15	23,4	21,07	0,15	37,56	84,8	29,41	1,09
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			0,02
1,9	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,6	0,2	11	52	0,07			0,3	4	13	2,8	0,5
421,01	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,6	0,2	9,2	44	0,08			0,34	5,8	26	8,4	0,6
Итого за Обед			12,30	14,52	63,12	431,87				3,85	76,14		63,33	
Полдник														
7,29	Каша манная молочная с маслом	102	3,71	3,27	19,76	123,79	0,05	0,65	20	0,35	66	64,13	10,99	0,29
232,13	Пудинг творожный со сгущенным молоком	60	9,43	4,06	11,35	121,37	0,03	0,43	29,03	0,4	98,64	116,43	13,62	0,33
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			0,02
1,9	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,6	0,2	11	52	0,07			0,3	4	13	2,8	0,5
Итого за Полдник			14,74	7,53	49,10	325,09				1,05	168,85		27,41	
Итого за день			37,11	29,79	175,48	1119,38				5,62	421,56		136,48	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 10,5 часов

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181,97	Каша овсяная "Геркулес" молочная с маслом	133	5,23	5,84	23,28	167,06	0,15	0,78	26,7	0,48	88,58	147,4	44,84	1,1
4,04	Батон нарезной	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			0,02
Итого за Завтрак			7,63	6,14	45,57	266,99				0,99	94,49		48,74	
Завтрак2														
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого за Завтрак2			3,20	3,20	9,10	78,00					119,00		14,00	
Обед														
67,43	Свекольник со сметаной	205	2	4,23	12,32	95,67	0,06	13,76	170,41	1,57	36,26	55,3	24,66	1,22
132,02	Плов из мяса птицы	130	10,42	12,31	28,58	267,28	0,07	3,26	191,88	2,66	14,94	118,96	30,27	1,01
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			0,02
1,9	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,6	0,2	11	52	0,07			0,3	4	13	2,8	0,5
421,01	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,6	0,2	9,2	44	0,08			0,34	5,8	26	8,4	0,6
Итого за Обед			15,62	16,94	68,09	486,88	0,28	17,02		4,87	61,21		66,13	3,35
Полдник														
76,57	Суп молочный с макаронными изделиями	130	3,14	2,98	11,4	85,54	0,04	0,85	18,8	0,17	81,72	67,85	10,85	0,25
273,45	Булочка молочная	50	4,9	1,36	28,9	147,4	0,08	0,26	4,4	0,69	33	52,4	9,37	0,52
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			0,02
Итого за Полдник			8,04	4,34	47,29	260,87				0,86	114,93		20,22	
Итого за день			34,49	30,62	170,05	1092,74	0,28	17,02		6,72	389,63		149,09	3,35

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 10,5 часов

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
7,3	Каша манная молочная с маслом	133	4,67	4,38	25,76	161,71	0,06	0,78	26,7	0,45	79,55	78,87	13,54	0,37
4,04	Батон нарезной	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			0,02
Итого за Завтрак			7,07	4,68	48,05	261,64				0,96	85,46		17,44	
Завтрак2														
294,43	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	13,91	56,9	0,01	2,5	1,25	0,05	4,3	2,75	2,25	0,58
Итого за Завтрак2			0,10	0,10	13,91	56,90					4,30		2,25	
Обед														
66,92	Суп-лапша	180	2,43	3,91	14,46	102,98	0,05	4,68	144,54	1,65	8,92	18,65	8,06	0,52
108,93	Мясо птицы, припущенное с овощами	60	9,49	10,98	3,26	149,43	0,05	2,23	141,84	1,54	12,88	74,66	12,11	0,71
302,11	Каша гречневая с маслом	130	4,03	3,22	18,2	117,77	0,14		14,14	0,28	9,66	95,66	63,75	2,16
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			0,02
1,9	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,6	0,2	11	52	0,07			0,3	4	13	2,8	0,5
421,01	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,6	0,2	9,2	44	0,08			0,34	5,8	26	8,4	0,6
Итого за Обед			19,15	18,51	63,11	494,11				4,11	41,47		95,12	
Полдник														
465,71	Каша пшеничная молочная с маслом	102	4,07	3,25	20,72	131,48	0,02	0,61	19,34	0,02	57,68	42,9	6,62	0,06
218,53	Омлет натуральный	90	10,1	10,6	1,83	143,31	0,06	0,37	196,24	1,01	76,5	165,67	12,86	1,88
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			0,02
1,9	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,6	0,2	11	52	0,07			0,3	4	13	2,8	0,5
Итого за Полдник			15,77	14,05	40,54	354,72	0,15	0,98		1,33	138,39		22,28	2,46
Итого за день			42,09	37,34	165,61	1167,37	0,15	0,98		6,40	269,62		137,09	2,46

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 10,5 часов

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
493,47	Каша молочная "Дружба"	133	4,22	4,87	22,91	153,08	0,09	0,87	28,65	0,11	88,26	107,18	25,54	0,56
401,06	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05			22,5	0,05	1,2	1,5		0,01
4,04	Батон нарезной	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			0,02
Итого за Завтрак			6,66	8,80	45,27	286,06				0,67	95,37		29,44	
Завтрак2														
293,07	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	18,15	69,95					0,15			0,02
Итого за Завтрак2			0,44	0,09	18,15	69,95				0,00	0,15		0,00	
Обед														
129,1	Суп картофельный с горохом	180	4,4	3,37	14,62	106,58	0,18	8,39	189,37	1,44	22,84	62,83	25,63	1,47
591,41	Рыба запеченная с овощами	70	7,72	5,78	4,41	101,26	0,07	2,12	539,69	1,85	37,07	127,87	35,65	0,64
138,55	Картофельное пюре	130	3,34	3,47	21,66	131,39	0,15	23,4	21,07	0,15	37,56	84,8	29,41	1,09
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			0,02
1,9	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,6	0,2	11	52	0,07			0,3	4	13	2,8	0,5
421,01	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,6	0,2	9,2	44	0,08			0,34	5,8	26	8,4	0,6
Итого за Обед			18,66	13,02	67,88	463,16				4,08	107,48		101,89	
Полдник														
132,02	Плов из мяса птицы	130	10,42	12,31	28,58	267,28	0,07	3,26	191,88	2,66	14,94	118,96	30,27	1,01
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			0,02
1,9	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,6	0,2	11	52	0,07			0,3	4	13	2,8	0,5
Итого за Полдник			12,02	12,51	46,57	347,21				2,96	19,15		33,07	
Итого за день			37,78	34,42	177,87	1166,38				7,71	222,15		164,40	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 10,5 часов

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
128,01	Каша овсяная "Геркулес" на молоке	133	5,31	6,01	31,22	200,28	0,14	0,24	24,78	0,54	90,53	148,25	45,51	1,1
401,06	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05			22,5	0,05	1,2	1,5		0,01
4,04	Батон нарезной	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			0,02
Итого за Завтрак			7,75	9,94	53,58	333,26				1,10	97,64		49,41	
Завтрак2														
294,43	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	13,91	56,9	0,01	2,5	1,25	0,05	4,3	2,75	2,25	0,58
Итого за Завтрак2			0,10	0,10	13,91	56,90				0,05	4,30		2,25	
Обед														
56,88	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	1,61	4,11	8,28	77,19	0,04	15,9	174,15	1,56	33,58	41,79	19,27	0,9
445,49	Биточки мясные с томатным соусом	70	4,38	5,68	3,49	82,76	0,03	1,07	31,17	1,18	11,67	47,86	7,46	0,67
609,01	Рис припущенный	130	3,36	3,84	34,09	185,11	0,04		20,7	0,23	9,53	69,63	23,04	0,5
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			0,02
1,9	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,6	0,2	11	52	0,07			0,3	4	13	2,8	0,5
421,01	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,6	0,2	9,2	44	0,08			0,34	5,8	26	8,4	0,6
Итого за Обед			12,55	14,03	73,05	468,99	0,26	16,97		3,61	64,79		60,97	3,19
Полдник														
108,93	Мясо птицы, припущенное с овощами	60	9,49	10,98	3,26	149,43	0,05	2,23	141,84	1,54	12,88	74,66	12,11	0,71
302,11	Каша гречневая с маслом	130	4,03	3,22	18,2	117,77	0,14		14,14	0,28	9,66	95,66	63,75	2,16
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			0,02
1,9	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,6	0,2	11	52	0,07			0,3	4	13	2,8	0,5
Итого за Полдник			15,12	14,40	39,45	347,13	0,26	2,23	155,98	2,12	26,75	183,32	78,66	3,39
Итого за день			35,52	38,47	179,99	1206,28	0,52	19,20	155,98	6,88	193,48	183,32	191,29	6,58

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 10,5 часов

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
7,3	Каша манная молочная с маслом	133	4,67	4,38	25,76	161,71	0,06	0,78	26,7	0,45	79,55	78,87	13,54	0,37
27,09	Сыр (порциями)	8	2,1	2,13		28		0,06	19,04	0,03	80	48	4,4	0,06
4,04	Батон нарезной	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			0,02
Итого за Завтрак			9,17	6,81	48,05	289,64				0,99	165,46		21,84	
Завтрак2														
293,07	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	18,15	69,95					0,15			0,02
Итого за Завтрак2			0,44	0,09	18,15	69,95				0,00	0,15		0,00	
Обед														
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	205	1,64	4,15	7,57	74,96	0,05	24,02	167,27	1,54	33,58	38,47	16,71	0,61
233,9	Гуляш из мяса птицы	70	9,39	13,12	2,99	167,18	0,05	2,79	24,12	2,49	12,82	73,86	10,78	0,71
211	Макаронные изделия отварные с маслом	134	5,49	3,67	32,13	183,69	0,08		18	0,72	13,65	40,79	7,52	0,77
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			0,02
1,9	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,6	0,2	11	52	0,07			0,3	4	13	2,8	0,5
421,01	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,6	0,2	9,2	44	0,08			0,34	5,8	26	8,4	0,6
Итого за Обед			19,72	21,34	69,88	549,76				5,39	70,06		46,21	
Полдник														
465,71	Каша пшеничная молочная с маслом	102	4,07	3,25	20,72	131,48	0,02	0,61	19,34	0,02	57,68	42,9	6,62	0,06
232,13	Пудинг творожный со сгущенным молоком	60	9,43	4,06	11,35	121,37	0,03	0,43	29,03	0,4	98,64	116,43	13,62	0,33
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			0,02
1,9	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,6	0,2	11	52	0,07			0,3	4	13	2,8	0,5
Итого за Полдник			15,10	7,51	50,06	332,78				0,72	160,53		23,04	
Итого за день			44,43	35,75	186,14	1242,13				7,10	396,20		91,09	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 10,5 часов

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
493,47	Каша молочная "Дружба"	133	4,22	4,87	22,91	153,08	0,09	0,87	28,65	0,11	88,26	107,18	25,54	0,56
4,04	Батон нарезной	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			0,02
Итого за Завтрак			6,62	5,17	45,20	253,01				0,62	94,17		29,44	
Завтрак2														
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14	
Итого за Завтрак2			3,20	3,20	9,10	78,00					119,00		14,00	
Обед														
65,77	Суп картофельный с гречневой крупой	180	1,97	2,27	11,65	75,04	0,08	8,28	145,22	0,93	10,87	50,51	26,52	0,93
684,37	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного	120	8,1	9,78	15,47	182,07	0,13	18,21	19,12	1,96	16,17	96,27	25,77	1,2
305,1	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,08	8,77	34,75								
1,9	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,6	0,2	11	52	0,07			0,3	4	13	2,8	0,5
421,01	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,6	0,2	9,2	44	0,08			0,34	5,8	26	8,4	0,6
Итого за Обед			13,37	12,53	56,09	387,86				3,53	36,84		63,49	
Полдник														
76,57	Суп молочный с макаронными изделиями	130	3,14	2,98	11,4	85,54	0,04	0,85	18,8	0,17	81,72	67,85	10,85	0,25
434,18	Шанежка наливная	50	3,63	3,55	22,76	137,7	0,06	0,05	23,78	0,5	19,25	35,62	6,12	0,43
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			0,02
Итого за Полдник			6,77	6,53	41,15	251,17				0,67	101,18		16,97	
Итого за день			29,96	27,43	151,54	970,04				4,82	351,19		123,90	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 10,5 часов

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
465,7	Каша пшеничная молочная с маслом	133	5,26	4,48	27,25	174,33	0,02	0,78	26,7	0,03	73,91	54,9	8,47	0,08
4,04	Батон нарезной	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			0,02
Итого за Завтрак			7,66	4,78	49,54	274,26				0,54	79,82		12,37	
Завтрак2														
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14	
Итого за Завтрак2			3,20	3,20	9,10	78,00				0,00	119,00		14,00	
Обед														
66,92	Суп-лапша	180	2,43	3,91	14,46	102,98	0,05	4,68	144,54	1,65	8,92	18,65	8,06	0,52
591,41	Рыба запеченная с овощами	70	7,72	5,78	4,41	101,26	0,07	2,12	539,69	1,85	37,07	127,87	35,65	0,64
138,55	Картофельное пюре	130	3,34	3,47	21,66	131,39	0,15	23,4	21,07	0,15	37,56	84,8	29,41	1,09
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			0,02
1,9	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,6	0,2	11	52	0,07			0,3	4	13	2,8	0,5
421,01	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,6	0,2	9,2	44	0,08			0,34	5,8	26	8,4	0,6
Итого за Обед			16,69	13,56	67,72	459,56				4,29	93,56		84,32	
Полдник														
132,02	Плов из мяса птицы	130	10,42	12,31	28,58	267,28	0,07	3,26	191,88	2,66	14,94	118,96	30,27	1,01
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			0,02
1,9	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,6	0,2	11	52	0,07			0,3	4	13	2,8	0,5
Итого за Полдник			12,02	12,51	46,57	347,21				2,96	19,15		33,07	
Итого за день			39,57	34,05	172,93	1159,03				7,79	311,53		143,76	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 10,5 часов

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
218,54	Омлет натуральный	120	13,51	13,74	2,44	187,67	0,08	0,49	262,51	1,16	101,61	221,46	17,15	2,51
401,06	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05			22,5	0,05	1,2	1,5		0,01
4,04	Батон нарезной	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			0,02
Итого за Завтрак			15,95	17,67	24,80	320,65				1,72	108,72		21,05	
Завтрак2														
293,06	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,07	14,86	57,45					0,15			0,02
Итого за Завтрак2			0,33	0,07	14,86	57,45				0,00	0,15		0,00	
Обед														
129,1	Суп картофельный с горохом	180	4,4	3,37	14,62	106,58	0,18	8,39	189,37	1,44	22,84	62,83	25,63	1,47
445,49	Биточки мясные с томатным соусом	70	4,38	5,68	3,49	82,76	0,03	1,07	31,17	1,18	11,67	47,86	7,46	0,67
302,11	Каша гречневая с маслом	130	4,03	3,22	18,2	117,77	0,14		14,14	0,28	9,66	95,66	63,75	2,16
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			0,02
1,9	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,6	0,2	11	52	0,07			0,3	4	13	2,8	0,5
421,01	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,6	0,2	9,2	44	0,08			0,34	5,8	26	8,4	0,6
Итого за Обед			16,01	12,67	63,50	431,04				3,54	54,18		108,04	
Полдник														
430,55	Каша пшенная молочная с маслом	133	5,47	5,21	27,06	177,59	0,16	0,81	28,09	0,13	86,36	130,68	35,19	0,95
273,79	Булочка "Веснушка"	50	4,23	2,78	30,06	162,02	0,07		16,1	0,6	9,72	35,33	6,38	0,52
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			0,02
Итого за Полдник			9,70	7,99	64,11	367,54	0,23	0,81	44,19	0,73	96,29	166,01	41,57	1,49
Итого за день			41,99	38,40	167,27	1176,68	0,23	0,81	44,19	5,99	259,34	166,01	170,66	1,49
Итого за период			377,16	342,53	1727,09	11485,96	1,18	38,01	200,17	65,91	3073,86	349,33	1457,89	13,88
Итого за период			37,72	34,25	172,71	1148,60	0,12	3,80	20,02	6,59	307,39	34,93	145,79	1,39