

СОГЛАСОВАНО

Заведующий  
МАУ «Центр Детали сор №69  
г. Уфа Чаммасиринов В. В  
01.10.2022



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

Возрастная категория : 3-7 лет

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Рацион: Детский сад

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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				0,05	1,2			
4,04	Батон нарезной	30	2,4	0,3	15,3	72				0,51	5,7		3,9	
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			
<b>Итого за Завтрак</b>			6,30	8,46	57,34	329,79				0,75	85,66		26,62	
<b>Завтрак2</b>														
86,33	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8				0,18	12,6		7,2	
<b>Итого за Завтрак2</b>			0,90	0,18	18,18	82,80				0,18	12,60		7,20	
<b>Обед</b>														
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								
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65				0,38	5		3,5	
421,06	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0,25	11,5	55				0,43	7,25		10,5	
<b>Итого за Обед</b>			19,16	21,07	62,78	514,66				5,12	68,31		105,24	
<b>Уплотненный полдник</b>														
211,48	Макаронные изделия с тертым сыром	150	8,32	7,81	33,21	237,09				0,81	112,21		13,13	
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65				0,38	5		3,5	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			10,32	8,06	53,95	330,02				1,19	117,42		16,63	
<b>Итого за день</b>			36,68	37,77	192,25	1257,27				7,24	283,99		155,69	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Детский сад

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
<b>Завтрак</b>														
430,55	Каша пшеничная молочная	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				0,03	80		4,4	
4,04	Батон нарезной	30	2,4	0,3	15,3	72				0,51	5,7		3,9	
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			
<b>Итого за Завтрак</b>			9,97	7,64	49,35	305,52				0,67	172,27		43,49	
<b>Завтрак2</b>														
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
<b>Итого за Завтрак2</b>			0,10	0,10	13,91	56,90				0,05	4,30		2,25	
<b>Обед</b>														
2,1	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,91	2,05	4,66	41,36	0,02	20,65	161,35	0,96	25,29	18,39	10,33	0,34
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				1,18	11,67		7,46	
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			
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				0,51	8,7		12,6	
<b>Итого за Обед</b>			14,81	16,77	77,88	521,23	0,21	49,57	389,00	5,13	106,33	140,04	79,26	1,90
<b>Уплотненный полдник</b>														
7,29	Каша манная молочная	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			
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65				0,38	5		3,5	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			15,14	7,58	51,85	338,09				1,13	169,85		28,11	
<b>Итого за день</b>			40,02	32,09	192,99	1221,74				6,98	452,75		153,11	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Детский сад

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
<b>Завтрак</b>														
181,97	Каша овсяная "Геркулес" молочная	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				0,51	5,7		3,9	
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			
<b>Итого за Завтрак</b>			7,63	6,14	45,57	266,99				0,99	94,49		48,74	
<b>Завтрак2</b>														
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14	
<b>Итого за Завтрак2</b>			3,20	3,20	9,10	78,00					119,00		14,00	
<b>Обед</b>														
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
130,08	Плов из мяса птицы	150	12,39	14,44	32,66	310,64	0,08	3,74	219,92	3,02	17,21	139,44	34,96	1,18
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65				0,38	5		3,5	
421,06	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0,25	11,5	55				0,43	7,25		10,5	
<b>Итого за Обед</b>			18,39	19,17	77,22	554,24	0,14	17,50		5,40	65,93		73,62	2,40
<b>Уплотненный полдник</b>														
76,54	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,35	4,14	15,8	118,61	0,06	1,17	26,1	0,23	113,69	93,95	15,06	0,35
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			
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65				0,38	5		3,5	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			11,25	5,75	65,44	358,94				1,30	151,90		27,93	
<b>Итого за день</b>			40,47	34,26	197,33	1258,17	0,14	17,50		7,69	431,32		164,29	2,40

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Детский сад

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
<b>Завтрак</b>														
7,3	Каша манная молочная	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				0,51	5,7		3,9	
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			
<b>Итого за Завтрак</b>			7,07	4,68	48,05	261,64				0,96	85,46		17,44	
<b>Завтрак2</b>														
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
<b>Итого за Завтрак2</b>			0,10	0,10	13,91	56,90					4,30		2,25	
<b>Обед</b>														
1,12	Свекла отварная	20	0,38	0,03	2,25	10,75	0,01	2,56	0,51	0,03	9,47	11,01	5,63	0,36
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	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			
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65				0,38	5		3,5	
421,06	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0,25	11,5	55				0,43	7,25		10,5	
<b>Итого за Обед</b>			20,33	18,64	70,41	528,86				4,31	53,39		103,55	
<b>Уплотненный полдник</b>														
465,71	Каша пшеничная молочная	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			
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65				0,38	5		3,5	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			16,17	14,10	43,29	367,72	0,08	0,98		1,41	139,39		22,98	1,94
<b>Итого за день</b>			43,67	37,52	175,66	1215,12	0,08	0,98		6,68	282,54		146,22	1,94

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Детский сад

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
<b>Завтрак</b>														
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				0,05	1,2			
4,04	Батон нарезной	30	2,4	0,3	15,3	72				0,51	5,7		3,9	
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			
<b>Итого за Завтрак</b>			6,66	8,80	45,27	286,06				0,67	95,37		29,44	
<b>Завтрак2</b>														
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
<b>Итого за Завтрак2</b>			0,48	0,48	18,84	81,60				0,24	19,20		10,80	
<b>Обед</b>														
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			
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65				0,38	5		3,5	
421,06	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0,25	11,5	55				0,43	7,25		10,5	
<b>Итого за Обед</b>			19,46	13,12	72,93	487,16				4,25	109,93		104,69	
<b>Уплотненный полдник</b>														
130,08	Плов из мяса птицы	150	12,39	14,44	32,66	310,64	0,08	3,74	219,92	3,02	17,21	139,44	34,96	1,18
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65				0,38	5		3,5	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			14,39	14,69	53,40	403,57				3,40	22,42		38,46	
<b>Итого за день</b>			40,99	37,09	190,44	1258,39				8,56	246,92		183,39	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Детский сад

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
<b>Завтрак</b>														
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				0,05	1,2			
4,04	Батон нарезной	30	2,4	0,3	15,3	72				0,51	5,7		3,9	
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			
<b>Итого за Завтрак</b>			7,75	9,94	53,58	333,26				1,10	97,64		49,41	
<b>Завтрак2</b>														
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
<b>Итого за Завтрак2</b>			0,10	0,10	13,91	56,90				0,05	4,30		2,25	
<b>Обед</b>														
56,88	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	1,61	4,11	8,28	77,19				1,56	33,58		19,27	
445,49	Биточки мясные с томатным соусом	70	4,38	5,68	3,49	82,76				1,18	11,67		7,46	
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			
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65				0,38	5		3,5	
421,06	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0,25	11,5	55				0,43	7,25		10,5	
<b>Итого за Обед</b>			13,35	14,13	78,10	492,99	0,04	0,00	20,70	3,78	67,24	69,63	63,77	0,50
<b>Уплотненный полдник</b>														
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 вязкая 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			
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65				0,38	5		3,5	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			15,52	14,45	42,20	360,13	0,19	2,23	155,98	2,20	27,75	170,32	79,36	2,87
<b>Итого за день</b>			36,72	38,62	187,79	1243,28	0,23	2,23	176,68	7,13	196,93	239,95	194,79	3,37

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Детский сад

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
<b>Завтрак</b>														
7,3	Каша манная молочная	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				0,03	80		4,4	
4,04	Батон нарезной	30	2,4	0,3	15,3	72				0,51	5,7		3,9	
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			
<b>Итого за Завтрак</b>			9,17	6,81	48,05	289,64				0,99	165,46		21,84	
<b>Завтрак2</b>														
293,07	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	18,15	69,95					0,15			
<b>Итого за Завтрак2</b>			0,44	0,09	18,15	69,95				0,00	0,15		0,00	
<b>Обед</b>														
1,12	Свекла отварная	20	0,38	0,03	2,25	10,75	0,01	2,56	0,51	0,03	9,47	11,01	5,63	0,36
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	134	5,49	3,67	32,13	183,69				0,72	13,65		7,52	
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65				0,38	5		3,5	
421,06	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0,25	11,5	55				0,43	7,25		10,5	
<b>Итого за Обед</b>			20,90	21,47	77,18	584,51	0,11	29,37	191,90	5,59	81,98	123,34	54,64	1,68
<b>Уплотненный полдник</b>														
465,71	Каша пшеничная молочная	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			
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65				0,38	5		3,5	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			15,50	7,56	52,81	345,78				0,80	161,53		23,74	
<b>Итого за день</b>			46,01	35,93	196,19	1289,88	0,11	29,37	191,90	7,38	409,12	123,34	100,22	1,68

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Детский сад

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
<b>Завтрак</b>														
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				0,51	5,7		3,9	
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			
<b>Итого за Завтрак</b>			6,62	5,17	45,20	253,01				0,62	94,17		29,44	
<b>Завтрак2</b>														
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14	
<b>Итого за Завтрак2</b>			3,20	3,20	9,10	78,00					119,00		14,00	
<b>Обед</b>														
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
684,55	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	160	10,34	12,68	20,85	238,68	0,17	24,49	24,46	2,63	22,39	125,59	34,3	1,59
305,1	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,08	8,77	34,75								
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65				0,38	5		3,5	
421,06	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0,25	11,5	55				0,43	7,25		10,5	
<b>Итого за Обед</b>			16,41	15,53	66,52	468,47	0,25	32,77	169,68	4,37	45,51	176,10	74,82	2,52
<b>Уплотненный полдник</b>														
76,54	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,35	4,14	15,8	118,61				0,23	112,95		15,01	
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			
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65				0,38	5		3,5	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			9,98	7,94	59,30	349,24				1,11	137,41		24,63	
<b>Итого за день</b>			36,21	31,84	180,12	1148,72	0,25	32,77	169,68	6,10	396,09	176,10	142,89	2,52

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Детский сад

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
<b>Завтрак</b>														
465,7	Каша пшеничная молочная	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				0,51	5,7		3,9	
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			
<b>Итого за Завтрак</b>			7,66	4,78	49,54	274,26				0,54	79,82		12,37	
<b>Завтрак2</b>														
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14	
<b>Итого за Завтрак2</b>			3,20	3,20	9,10	78,00				0,00	119,00		14,00	
<b>Обед</b>														
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			
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	25	2	0,25	13,75	65				0,38	5		3,5	
421,06	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0,25	11,5	55				0,43	7,25		10,5	
<b>Итого за Обед</b>			17,49	13,66	72,77	483,56	0,27	30,20	705,30	4,46	96,01	231,32	87,12	2,25
<b>Уплотненный полдник</b>														
130,08	Плов из мяса птицы	150	12,39	14,44	32,66	310,64	0,08	3,74	219,92	3,02	17,21	139,44	34,96	1,18
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65				0,38	5		3,5	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			14,39	14,69	53,40	403,57				3,40	22,42		38,46	
<b>Итого за день</b>			42,74	36,33	184,81	1239,39	0,27	30,20	705,30	8,40	317,25	231,32	151,95	2,25

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Детский сад

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
<b>Завтрак</b>														
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				0,05	1,2			
4,04	Батон нарезной	30	2,4	0,3	15,3	72				0,51	5,7		3,9	
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			
<b>Итого за Завтрак</b>			15,95	17,67	24,80	320,65				1,72	108,72		21,05	
<b>Завтрак2</b>														
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
<b>Итого за Завтрак2</b>			0,48	0,48	18,84	81,60				0,24	19,20		10,80	
<b>Обед</b>														
42,42	Винегрет овощной	40	0,57	2,6	3,79	40,91	0,02	4,42	128,87	1,16	10,71	18,44	8,79	0,36
129,1	Суп картофельный с горохом	180	4,4	3,37	14,62	106,58				1,44	22,84		25,63	
445,49	Биточки мясные с томатным соусом	70	4,38	5,68	3,49	82,76				1,18	11,67		7,46	
302,11	Каша гречневая	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			
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65				0,38	5		3,5	
421,06	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0,25	11,5	55				0,43	7,25		10,5	
<b>Итого за Обед</b>			17,38	15,37	72,34	495,95	0,16	4,42	143,01	4,87	67,34	114,10	119,63	2,52
<b>Уплотненный полдник</b>														
430,55	Каша пшенная молочная	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			
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65				0,38	5		3,5	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			11,70	8,24	77,86	432,54				1,11	101,29		45,07	
<b>Итого за день</b>			45,51	41,76	193,84	1330,74				7,94	296,55		196,55	
<b>Итого за период</b>			409,02	363,21	1891,42	12462,70				74,10	3313,46	770,71	1589,10	14,16
<b>Итого за период</b>			40,90	36,32	189,14	1246,27				7,41	331,35	77,07	158,91	1,42