СОГЛАСОВАНО

Заведующая

_____

_____

_____

УТВЕРЖДАЮ

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

_____ И. П. Круглий

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания детей в детских дошкольных учреждениях городского округа город Уфа

Возрастная категория : 1,5-3 года

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

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Рацион: Ясли **День:** понедельник
Неделя: 1 **Возраст:** 1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
430,64	Каша рисовая молочная с маслом	134	3,87	5,19	27,4	172,81	0,05	0,81	31,64	0,15	80,65	99	22,86	0,38
401,06	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05			22,5	0,05	1,2	1,5		0,01
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
282,13	Чай с сахаром	180			6,29	25,14					0,19			0,02
Итого за Завтрак			8,41	11,25	49,06	331,00	0,08	0,87	73,18	0,74	167,74	168,00	31,16	0,83
Завтрак2														
293,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,34	0,14	14,81	68,30	0,01	100,0	81,00	0,38	6,0	1,70	1,70	0,33
Итого за Завтрак2			0,34	0,14	14,81	68,30	0,01	100,00	81,00	0,38	6,00	1,70	1,70	0,33
Обед														
53,73	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,32	2,98	6,47	58,5	0,04	21	141,68	1,33	26,64	31	14,29	0,53
233,97	Гуляш из мяса птицы	60	9,26	12,31	2,27	156,43	0,05	2,26	21,96	2,12	11,4	71,67	10,01	0,67
175,52	Каша гречневая с маслом	120	3,72	3,14	16,77	110,07	0,13		14,09	0,26	8,05	88,21	58,69	1,98
305,01	Кисель плодово-ягодный	180	0,09	0,07	7,68	30,41								
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
Итого за Обед			18,39	19,00	58,44	475,41	0,41	23,26	177,73	4,52	58,34	239,63	96,99	4,56
Уплотненный 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
282,13	Чай с сахаром	180			6,29	25,14					0,19			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
667,5	Пюре фруктовое	1			14	55								
Итого за Уплотненный полдник			8,66	6,65	60,01	334,89	0,14	0,06	41,54	1,00	95,02	98,17	13,87	1,26
Итого за день			35,80	37,04	182,32	1209,60	0,64	124,19	373,45	6,64	327,10	507,50	143,72	6,98

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Ясли **День:** вторник **Возраст:** 1,5-3 года
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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	2,10	2,13		28,00		0,06	19,04	0,03	80,00	48,00	4,40	0,06
4,02	Батон нарезной	25	2,00	0,25	12,75	60,00	0,03			0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
282,13	Чай с сахаром	180			6,29	25,14					0,19			0,02
667,48	Пюре детское	1			13,75	55,00								
Итого за Завтрак			9,57	7,59	59,85	345,73	0,19	0,87	47,13	0,59	171,30	194,93	42,84	1,33
Завтрак2														
273,93	Булочка молочная	30	2,94	0,82	19,14	95,62	0,05	0,16	2,64	0,41	19,9	31,44	5,63	0,32
294,44	Напиток яблочный	150	0,08	0,08	10,43	42,68	0,01	1,88	0,94	0,04	3,23	2,06	1,69	0,44
Итого за Завтрак2			3,02	0,90	29,57	138,30	0,06	2,04	3,58	0,45	23,13	33,50	7,32	0,76
Обед														
25,54	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,57	3,33	3,33	46	0,01	3,78	0,76	1,49	15,46	16,32	8,40	0,54
54,93	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,22	4,45	9,46	83,08	0,04	4,83	181,43	1,65	15,34	32,63	13,41	0,41
445,76	Биточки мясные с томатным соусом	60	4,27	5,52	2,93	78,59	0,02	0,57	16,17	1,09	10,61	46,35	6,6	0,63
138,57	Картофельное пюре	120	3,08	3	20,01	119,49	0,14	21,62	18,2	0,13	33,54	78,11	27,1	1
293,1	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,08	16,83	64,95					0,15			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
421,06	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2,0	0,25	11,5	55	0,10			0,43	7,3	33	10,5	0,8
Итого за Обед			13,14	16,83	75,06	498,65	0,38	30,80	216,56	5,09	86,35	218,91	68,81	3,85
Уплотненный 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
293,15	Напиток из- плодов шиповника	150	0,26	0,11	11,61	53,22	0,01	75	61,26	0,29	4,74	1,28	1,28	0,25
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 Уплотненный полдник			15,00	7,64	53,72	350,38	0,16	76,08	110,29	1,34	173,38	194,84	28,69	1,37
Итого за день			40,73	32,96	218,20	1333,06	0,79	109,79	377,56	7,47	454,16	642,18	147,66	7,31

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Ясли **День:** среда **Неделя:** 1 **Возраст:** 1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181,98	Каша овсяная "Геркулес" молочная с маслом	150	5,99	6,4	26,1	186,44	0,17	0,91	28,9	0,54	103,86	168,86	51,22	1,26
401,06	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05			22,5	0,05	1,2	1,5		0,01
4,02	Батон нарезной	25	2,0	0,3	12,8	60	0,03			0,43	4,8	16,3	3,3	0,30
282,13	Чай с сахаром	180			6,29	25,14					0,19			0,02
Итого за Завтрак			8,03	10,28	45,21	304,63	0,20	0,91	51,40	1,02	110,00	186,61	54,47	1,59
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														
67,47	Свекольник со сметаной	180	1,81	3,88	12,28	91,58	0,06	12,4	153,90	1,41	33,10	50,07	22,23	1,10
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
282,1	Чай с сахаром	150			4,99	19,95					0,15			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			17,40	18,72	70,13	518,17	0,29	16,13	373,82	5,07	60,26	228,51	68,39	3,40
Уплотненный полдник														
76,56	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,62	3,47	13,2	99,19	0,05	0,98	21,9	0,19	94,26	78,3	12,52	0,29
273,85	Булочка молочная	50	4,9	1,36	31,89	159,37	0,08	0,26	4,4	0,69	33,17	52,4	9,38	0,53
282,1	Чай с сахаром	150			4,99	19,95					0,15			0,02
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
Итого за Уплотненный полдник			10,52	5,08	63,83	343,51	0,22	1,24	26,30	1,26	132,58	146,95	25,40	1,47
Итого за день			39,15	37,28	188,27	1244,31	0,77	30,38	451,52	7,35	421,84	562,07	162,26	6,46

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Ясли **День:** четверг
Неделя: 1 **Возраст:** 1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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
282,13	Чай с сахаром	180			6,29	25,14					0,19			0,02
Итого за Завтрак			9,17	6,81	47,35	286,85	0,09	0,84	45,74	0,99	165,44	146,37	21,84	0,81
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	0,03	0,60			119,00		14,00	0,10
Обед														
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
66,93	Суп-лапша	150	2,02	3,26	12,05	85,82	0,05	3,9	120,45	1,37	6,08	15,54	6,64	0,43
109,03	Мясо птицы, припущенное с овощами	50	7,92	9,16	2,72	124,65	0,04	1,86	118,22	1,28	9,52	62,3	10,03	0,58
175,52	Каша гречневая с маслом	120	3,72	3,14	16,77	110,07	0,13		14,09	0,26	8,05	88,21	58,69	1,98
294,1	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	9,7	40,35	0,01	3	1,5	0,06	4,95	3,3	2,7	0,68
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			17,89	18,13	66,10	498,25	0,40	29,41	415,61	4,57	63,69	226,74	99,59	5,11
Уплотненный 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
282,1	Чай с сахаром	150			4,99	19,95					0,15			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 Уплотненный полдник			15,77	14,05	38,54	346,74	0,15	0,98	215,58	1,33	138,33	221,57	22,28	2,46
Итого за день			46,03	42,19	161,09	1209,84	0,67	31,83	676,93	6,89	486,46	594,68	157,71	8,48

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Ясли **День:** пятница **Неделя:** 1 **Возраст:** 1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
493,6	Каша молочная "Дружба"	150	5,03	5,38	26,38	174,97	0,11	1,04	31,57	0,13	104,56	127,62	30,42	0,66
401,06	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05			22,5	0,05	1,2	1,5		0,01
4,02	Батон нарезной	25	2,0	0,3	12,8	60	0,03			0,43	4,8	16,3	3,3	0,30
282,13	Чай с сахаром	180			6,29	25,14					0,19			0,02
Итого за Завтрак			7,07	9,26	45,49	293,16	0,14	1,04	54,07	0,61	110,70	145,37	33,67	0,99
Завтрак2														
293,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,34	0,14	14,81	68,30	0,01	100,0	81,00	0,38	6,0	1,70	1,70	0,33
Итого за Завтрак2			0,34	0,14	14,81	68,30	0,01	100,00	81,00	0,38	6,00	1,70	1,70	0,33
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
591,44	Рыба запеченная с овощами	60	6,41	4,94	2,68	81,16	0,05	1,03	131,69	1,52	26,7	100,7	24,28	0,43
138,57	Картофельное пюре	120	3,08	3	20,01	119,49	0,14	21,62	18,2	0,13	33,54	78,11	27,1	1
293,1	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,08	16,83	64,95					0,15			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
421,06	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2,0	0,25	11,5	55	0,10			0,43	7,25	32,50	10,50	0,75
Итого за Обед			17,89	11,84	76,64	479,18	0,54	31,04	339,26	3,82	94,48	287,14	90,31	4,17
Уплотненный 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
294,10	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	9,70	40,35	0,01	3	1,5	0,06	4,95	3,3	2,7	0,68
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 Уплотненный полдник			12,14	12,63	49,28	359,63	0,15	6,26	193,38	3,02	23,89	135,26	15,00	2,19
Итого за день			37,44	33,87	186,22	1200,27	0,84	138,34	667,71	7,83	235,07	569,47	140,68	7,68

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Ясли **День:** понедельник

Неделя: 2 **Возраст:** 1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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
401,06	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05			22,5	0,05	1,2	1,5		0,01
27,09	Сыр (порциями)	8	2,1	2,13		28		0,06	19,04	0,03	80	48	4,4	0,06
4,02	Батон нарезной	25	2,0	0,3	12,8	60	0,03			0,43	4,8	16,3	3,3	0,30
282,13	Чай с сахаром	180			6,29	25,14					0,19			0,02
Итого за Завтрак			9,37	11,85	42,39	313,25	0,18	0,84	68,24	0,99	174,72	213,15	52,49	1,49
Завтрак2														
294,44	Напиток яблочный	150	0,08	0,08	10,43	42,68	0,01	1,88	0,94	0,04	3,23	2,06	1,69	0,44
4,14	Батон нарезной	20	1,6	0,2	10,2	48	0,02			0,34	3,8	13	2,6	0,24
Итого за Завтрак2			1,68	0,28	20,63	90,68	0,03	1,88	0,94	0,38	7,03	15,06	4,29	0,68
Обед														
56,92	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,42	3,69	7,25	68,45	0,04	13,87	152,75	1,37	29,99	36,88	16,87	0,78
445,76	Биточки мясные с томатным соусом	60	4,27	5,52	2,93	78,59	0,02	0,57	16,17	1,09	10,61	46,35	6,6	0,63
430,65	Каша рисовая с маслом	120	1,91	2,46	29,41	150,89	0,02		13,5	0,13	5	39,75	13,08	0,28
293,10	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,08	16,83	64,95					0,15			0,02
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	7,00	32,0	10,0	0,75
Итого за Обед			12,40	12,25	81,67	482,88	0,27	14,44	182,42	3,40	57,75	171,23	50,05	3,09
Уплотненный полдник														
109,03	Мясо птицы, припущенное с овощами	50	7,92	9,16	2,72	124,65	0,04	1,86	118,22	1,28	9,52	62,3	10,03	0,58
175,52	Каша гречневая с маслом	120	3,72	3,14	16,77	110,07	0,13		14,09	0,26	8,05	88,21	58,69	1,98
282,10	Чай с сахаром	150			4,99	19,95					0,15			0,02
1,9	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,6	0,2	11	52	0,07			0,3	4	1,30	2,8	0,5
Итого за Уплотненный полдник			13,24	12,50	35,48	306,67	0,24	1,86	132,31	1,84	21,72	151,81	71,52	3,08
Итого за день			36,69	36,88	180,17	1193,48	0,72	19,02	383,91	6,61	261,22	551,25	178,35	8,34

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Ясли **День:** вторник

Неделя: 2 **Возраст:** 1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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
4,02	Батон нарезной	25	2,0	0,25	12,75	60	0,03			0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
282,13	Чай с сахаром	180			6,29	25,14					0,19			0,02
Итого за Завтрак			8,77	6,76	44,80	274,85	0,09	0,84	45,74	0,91	164,49	143,12	21,19	0,75
Завтрак2														
273,93	Булочка молочная	30	2,94	0,82	19,14	95,62	0,05	0,16	2,64	0,41	19,9	31,44	5,63	0,32
293,06	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,07	14,86	57,45					0,15			0,02
Итого за Завтрак2			3,27	0,89	34,00	153,07	0,05	0,16	2,64	0,41	20,05	31,44	5,63	0,34
Обед														
1,14	Свекла отварная	40	0,77	0,05	4,51	21,5	0,01	5,12	1,02	0,05	18,94	22,02	11,26	0,72
53,62	Щи из свежей капусты со сметаной	153	1,21	3	5,65	55	0,04	18,01	124,65	1,15	24,53	28,4	12,46	0,46
233,97	Гуляш из мяса птицы	60	9,26	12,31	2,27	156,43	0,05	2,26	21,96	2,12	11,4	71,67	10,01	0,67
211	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5,49	3,67	32,13	183,69	0,08		18	0,72	13,65	40,79	7,52	0,77
282,1	Чай с сахаром	180			6,3	25,14					0,19			0,68
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			19,93	19,43	71,05	537,76	0,33	25,39	165,63	4,68	78,51	201,88	52,45	4,40
Уплотненный 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
282,13	Чай с сахаром	180			6,29	25,14					0,19			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 Уплотненный полдник			15,10	7,51	49,36	329,99	0,12	1,04	48,37	0,72	160,51	172,33	23,04	0,91
Итого за день			47,07	34,59	199,21	1295,67	0,59	27,43	262,38	6,72	423,56	548,77	102,31	6,40

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Ясли **День:** среда **Неделя:** 2 **Возраст:** 1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
493,6	Каша молочная "Дружба"	150	5,03	5,38	26,38	174,97	0,11	1,04	31,57	0,13	104,56	127,62	30,42	0,66
401,06	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05			22,5	0,05	1,2	1,5		0,01
4,02	Батон нарезной	25	2	0,25	12,75	60	0,03			0,43	4,75	16,25	3,25	0,3
282,12	Чай с сахаром	180			4,99	19,95					0,15			0,02
Итого за Завтрак			7,07	9,26	44,19	287,97	0,14	1,04	54,07	0,61	110,66	145,37	33,67	0,99
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	0,03	0,60		0,00	119,00		14,00	0,10
Обед														
65,77	Суп картофельный с гречневой крупой	180	1,97	2,27	23,65	121,04	0,08	8,28	145,22	0,93	10,87	50,51	26,52	0,93
684,7	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	150	9,96	12,13	18,23	221,77	0,15	21,26	223,5	2,48	21,88	119,63	33,67	1,47
305,09	Кисель плодово-ягодный	150	0,08	0,06	6,58	26,06								
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
421,06	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2,0	0,3	11,5	55	0,10			0,43	7,25	32,50	10,50	0,75
Итого за Обед			15,61	14,91	70,96	475,87	0,40	29,54	368,72	4,14	44,00	215,64	73,49	3,65
Уплотненный полдник														
76,56	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,62	3,47	13,20	99,19	0,05	0,98	21,90	0,19	94,26	78,30	12,52	0,29
434,18	Шанежка наливная	50	3,63	3,55	22,76	137,70	0,06	0,05	23,78	0,50	19,25	35,62	6,12	0,43
282,1	Чай с сахаром	150			4,99	19,95					0,15			0,02
1,9	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,60	0,20	11,00	52,00	0,07			0,30	4,00	13,00	2,80	0,50
Итого за Уплотненный полдник			8,85	7,22	51,95	308,84	0,18	1,03	45,68	0,99	117,66	126,92	21,44	1,24
Итого за день			34,73	34,59	176,20	1150,68	0,75	32,21	468,47	5,74	391,32	487,93	142,60	5,98

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Ясли **День:** четверг
Неделя: 2 **Возраст:** 1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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
4,02	Батон нарезной	25	2,00	0,25	12,75	60,00	0,03			0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07
282,13	Чай с сахаром	180			6,29	25,14					0,19			0,02
Итого за Завтрак			9,89	7,39	46,29	294,47	0,05	0,85	50,50	0,50	178,85	131,15	17,22	0,47
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	0,03	0,60			119,00		14,00	0,10
Обед														
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
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
591,44	Рыба запеченная с овощами	60	6,41	4,94	2,68	81,16	0,05	1,03	131,69	1,52	26,7	100,7	24,28	0,43
138,57	Картофельное пюре	120	3,08	3	20,01	119,49	0,14	21,62	18,2	0,13	33,54	78,11	27,1	1
294,10	Чай с сахаром	150	0,12	0,12	9,70	40,35	0,01	Ё+-			0,19			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			16,15	14,42	71,71	481,34	0,42	47,98	455,78	4,90	104,44	254,85	80,97	3,41
Уплотненный 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
282,13	Чай с сахаром	180			6,29	25,14					0,19			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 Уплотненный полдник			12,02	12,51	45,87	344,42	0,14	3,26	191,88	2,96	19,13	131,96	33,07	1,53
Итого за день			41,26	37,52	172,97	1198,23	0,64	52,69	698,16	8,36	421,42	517,96	145,26	5,51

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Ясли **День:** пятница

Неделя: 2 **Возраст:** 1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
218,5	Омлет натуральный	130	14,64	14,88	2,65	203,31	0,09	0,53	284,52	1,25	110,03	240	18,58	2,72
401,06	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05			22,5	0,05	1,2	1,5		0,01
27,09	Сыр (порциями)	8	2,1	2,13		28		0,06	19,04	0,03	80	48	4,4	0,06
4,02	Батон нарезной	25	2,00	0,25	12,75	60,00	0,03			0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
282,13	Чай с сахаром	180			6,29	25,14					0,19			0,02
Итого за Завтрак			18,78	20,89	21,76	349,50	0,12	0,59	326,06	1,76	196,17	305,75	26,23	3,11
Завтрак2														
293,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,34	0,14	14,81	68,30	0,01	100,0	81,00	0,38	6,0	1,70	1,70	0,33
Итого за Завтрак2			0,34	0,14	14,81	68,30	0,01	100,00	81,00	0,38	6,00	1,70	1,70	0,33
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
445,76	Биточки мясные с томатным соусом	60	4,27	5,52	2,93	78,59	0,02	0,57	16,17	1,09	10,61	46,35	6,6	0,63
175,52	Каша гречневая с маслом	120	3,72	3,14	16,77	110,07	0,13		14,09	0,26	8,05	88,21	58,69	1,98
293,1	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,08	16,83	64,95					0,15			0,02
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	2,00	0,25	11,50	55,00	0,10			0,43	7,25	32,50	10,50	0,75
Итого за Обед			16,79	12,61	76,40	480,19	0,52	8,96	219,63	3,60	53,90	246,14	104,92	5,48
Уплотненный 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
294,4	Напиток яблочный	150	0,08	0,08	10,43	42,68	0,01	1,88	0,94	0,04	3,23	2,06	1,69	0,44
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 Уплотненный полдник			11,38	8,27	78,55	434,29	0,31	2,69	45,13	1,07	103,31	181,07	46,06	2,41
Итого за день			47,29	41,91	191,52	1332,28	0,96	112,24	671,82	6,81	359,38	734,66	178,91	11,33
Итого за период			406,19	368,83	1856,17	12367,42	7,46	500,24	5031,91	70,42	3781,53	5716,47	1499,46	74,47
Итого за период			40,62	36,88	185,62	1236,74	0,75	50,02	503,19	7,04	378,15	571,65	149,95	7,45

Итого за период	405,79	368,83	856,17	12367,42	7,34	669,62	5035,53	70,48	3787,44	5731,97	523,43	74,57
Среднее значение за период	29	26,3	132,6	883,4	0,5	47,8	359,7	5	270,5	409,4	108,8	5,3

Составил _____ Исламова Наиля Акрамовн Утвердил _____

М.П.