СОГЛАСОВАНО

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 : 3-7 лет

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

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)			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														
181,89	Каша рисовая молочная с маслом	165	4,82	5,75	34,85	213,61	0,06	1,00	34,94	0,18	99,19	123,00	28,46	0,47
401,06	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05			22,50	0,05	1,20	1,50		0,01
4,03	Батон нарезной	35	2,80	0,35	17,85	84,00	0,04			0,60	6,65	22,75	4,55	0,42
282,01	Чай с сахаром	200			7,98	39,01					0,24			0,02
Итого за Завтрак			7,66	9,73	60,75	369,67	0,10	1,00	57,44	0,83	107,28	147,25	33,01	0,92
Завтрак2														
86,42	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак2			1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Обед														
53,67	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	4,07	7,38	73,28	0,05	23,42	163,22	1,5	33,66	37,59	16,35	0,6
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
175,04	Каша гречневая с маслом	145	4,6	6,06	34,67	196,8	0,15		18,7	0,32	9,8	105,5	70,11	2,37
305,06	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,08	18,51	73,69					0,3			0,03
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			19,69	23,83	88,80	630,95	0,44	26,21	206,04	5,12	68,83	265,70	111,24	5,09
Уплотненный полдник														
211,48	Макаронные изделия с тертым сыром	150	8,32	7,81	33,21	237,09	0,08	0,07	50,8	0,81	112,21	102,69	13,13	0,85
282,01	Чай с сахаром	200			7,98	39,01					0,3			0,03
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65	0,09			0,38	5	39,00	3,5	0,63
Итого за Уплотненный полдник			10,32	8,06	54,94	341,10	0,17	0,07	50,80	1,19	117,51	141,69	16,63	1,51
Итого за день			38,67	41,82	224,69	1433,72	0,17	0,07	50,80	7,34	307,62	542,64	168,88	10,27

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

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)			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														
470,98	Каша пшенная молочная с маслом	150	6,18	6,32	30,14	202,85	0,18	0,91	34,47	0,15	97,29	147,61	39,67	1,07
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35,00		0,07	23,80	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
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
282,01	Чай с сахаром	200			7,98	39,01					0,30			0,03
667,48	Пюре детское фруктовое	125			13,75	55,00								
Итого за Завтрак			10,81	9,23	64,62	391,86	0,21	0,98	58,27	0,62	202,34	223,86	48,42	1,47
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
282,01	Чай с сахаром	200			7,98	39,01					0,30			0,03
Итого за Завтрак2			2,94	0,82	27,12	134,63	0,05	0,16	2,64	0,41	20,20	31,44	5,63	0,35
Обед														
25,81	Салат из свеклы с растительным маслом	50	0,90	3,06	5,28	52,17	0,01	6,00	1,20	1,38	24,04	25,86	13,31	0,85
54,79	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,34	4,87	10,52	91,64	0,04	5,38	201,55	1,84	16,59	36,01	14,89	0,45
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
138,63	Картофельное пюре	150	3,85	5,39	38,00	218,00	0,17	26,88	26,72	0,17	43,74	97,69	33,82	1,26
282,01	Чай с сахаром	200			7,98	39,01					0,30			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,40	0,30	16,50	78,00	0,10			0,45	6,00	19,50	4,20	0,75
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			14,87	19,55	93,27	616,58	0,45	39,33	260,64	5,45	109,59	259,42	84,18	4,73
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
282,01	Чай с сахаром	200			7,98	39,01					0,30			0,03
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			15,14	7,58	52,84	349,17	0,17	1,08	49,03	1,13	169,94	196,81	28,11	1,28
Итого за день			43,76	37,18	237,85	1492,24	0,83	41,55	370,58	7,61	502,07	711,53	166,34	7,86

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

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)			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														
164,08	Каша овсяная "Геркулес" молочная с маслом	170	6,80	7,70	29,18	213,83	0,20	1,04	35,60	0,62	118,82	191,94	58,07	1,42
4,05	Батон нарезной	40	3,20	0,40	20,40	96,00	0,04			0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
282,01	Чай с сахаром	200			7,98	39,01					0,24			0,02
Итого за Завтрак			10,00	8,10	57,56	348,84	0.24	1,04	35,60	1,30	126,66	217,94	63,27	1,92
Завтрак2														
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78	0,03	0,6			119		14	0,1
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			4,80	3,40	19,30	126,00	0,05	0,60	0,00	0,34	122,80	13,00	16,60	0,34
Обед														
67,45	Свекольник со сметаной	200	1,95	4,14	12,0	93,48	0,06	13,4	166,28	1,53	35,46	63,99	24,05	1,19
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
282,01	Чай с сахаром	200			7,98	39,01					0,24			0,02
1,29	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
421,09	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	3	0,35	16,1	77	0,1			0,60	10,15	45,5	14,7	1,05
Итого за Обед			19,54	19,23	85,26	598,13	0,38	17,16	386,20	5,60	69,06	268,43	77,91	4,19
Уплотненный полдник														
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
273,85	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
282,01	Чай с сахаром	200			7,98	39,01					0,24			0,03
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			11,25	5,75	69,42	381,99	0,23	1,43	30,50	1,30	152,10	162,60	27,94	1,54
Итого за день			45,59	36,48	231,54	1454,96	0,90	20,23	452,30	8,54	470,62	651,97	185,72	8,01

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

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)			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														
7,41	Каша манная молочная с маслом	170	6,08	5,82	36,36	227,96	0,08	1,04	35,60	0,58	107,23	103,97	17,89	0,48
4,03	Батон нарезной	35	2,8	0,35	17,85	84	0,04			0,60	6,65	22,75	4,55	0,42
282,01	Чай с сахаром	200			7,98	39,01					0,24			0,02
Итого за Завтрак			8,88	6,17	62,19	350,97	0,12	1,04	35,60	1,18	114,12	126,72	22,44	0,93
Завтрак2														
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78	0,03	0,6			119		14	0,1
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			4,80	3,40	19,30	126,00	0,05	0,60	0,00	0,34	122,80	13,00	16,60	0,34
Обед														
2,1	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	1,14	2,56	5,83	51,69	0,02	25,79	201,69	1,2	31,59	22,97	12,9	0,43
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
108,9	Мясо птицы, припущенное с овощами	70	9,67	12	4,3	163,48	0,05	2,7	183,64	2,01	14,03	77,63	13,47	0,75
175,04	Каша гречневая с маслом	145	4,6	6,06	34,67	196,8	0,15		18,7	0,32	9,8	105,5	70,11	2,37
282,01	Чай с сахаром	200			7,98	39,01					0,24			0,02
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
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			22,24	25,08	95,24	686,96	0,47	33,17	548,57	6,06	77,83	276,75	119,24	5,59
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
213,53	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
282,01	Чай с сахаром	200			7,98	39,01					0,24			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			16,17	14,10	44,28	378,80	0,17	0,98	215,58	1,41	139,42	224,82	22,98	2,59
Итого за день			52,09	48,75	221,01	1542,73	0,81	35,79	799,75	8,99	454,17	641,29	181,26	9,45

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

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)			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														
493,49	Каша молочная "Дружба" с маслом	165	5,22	6,22	30,48	199,69	0,11	1,07	36,66	0,14	109,24	132,40	31,6	0,69
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
282,01	Чай с сахаром	200			7,98	39,01					0,30			0,02
Итого за Завтрак			7,66	10,15	53,83	343,75	0,14	1,07	59,16	0,70	116,44	153,40	35,50	1,08
Завтрак2														
86,4	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,0		0,20	14,0	14,00	8,00	2,80
Итого за Завтрак2			1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Обед														
129,59	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,3	27,59	166,13	0,18	8,39	189,37	1,44	22,84	62,83	25,63	1,47
591,43	Рыба запеченная с овощами	70	7,48	5,76	3,13	94,69	0,06	1,2	153,63	1,77	31,95	117,48	28,37	0,51
138,63	Картофельное пюре	150	3,85	5,39	38	218	0,17	26,88	26,72	0,17	43,74	97,69	33,82	1,26
282,01	Чай с сахаром	200			7,98	39,01					0,24			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
1,32	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0,25	11,5	55	0,10			0,43	7,25	32,5	10,5	0,75
Итого за Обед			19,73	15,95	101,95	637,83	0,60	36,47	369,72	4,19	111,02	326,75	101,82	4,64
Уплотненный полдник														
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
282,01	Чай с сахаром	200			7,98	39,01				0,3			2,7	0,03
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			14,39	14,69	54,39	414,65	0,17	3,74	219,92	3,70	22,21	155,69	41,16	1,84
Итого за день			42,78	40,99	230,37	1488,23	0,93	45,28	648,80	8,79	266,74	649,84	186,48	10,36

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

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)			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														
164,08	Каша овсяная "Геркулес" молочная с маслом	170	6,8	7,7	29,18	213,83	0,2	1,04	35,6	0,62	118,82	191,94	58,07	1,42
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	0,30	15,30	72	0,03			0,51	5,70	19,50	3,90	0,4
282,01	Чай с сахаром	200			7,98	39,01					0,24			0,02
Итого за Завтрак			9,24	11,63	52,53	357,89	0,23	1,04	58,10	1,18	125,96	212,94	61,97	1,81
Завтрак2														
86,42	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак2			1,00	0,20	20,20	92,00		4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Обед														
56,90	Борщ с капустлой с картофелем со сметаной	200	1,58	4,03	8,08	90,45	0,04	15,50	169,93	1,52	33,57	40,82	18,84	0,88
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
181,94	Каша рисовая с маслом	150	2,4	3,98	36,01	190,18	0,03		18	0,17	6,5	49,8	16,38	0,36
293,07	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	18,15	69,95					0,15			0,02
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91,00	0,12			0,53	7,00	22,75	4,90	0,88
421,09	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,8	0,35	16,10	77,00	0,14			0,60	10,15	45,50	14,70	1,,05
Итого за Обед			14,40	14,48	101,08	601,34	0,36	16,57	219,10	4,00	69,04	206,73	62,28	3,86
Уплотненный полдник														
108,90	Мясо птицы, припущенное с овощами	70	9,67	12	4,3	163,48	0,05	2,7	183,64	2,01	14,03	77,63	13,47	0,75
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
262,01	Чай с сахаром	200			7,98	39,01					0,3			0,03
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			15,70	15,47	44,23	385,26	0,28	2,70	197,78	2,67	28,99	189,54	80,72	3,57
Итого за день			40,34	41,78	218,04	1436,49	0,89	24,31	474,98	8,05	237,99	623,21	212,97	12,05

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

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)			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														
7,41	Каша манная молочная вязкая с маслом	170	6,08	5,82	36,36	227,96	0,08	1,04	35,6	0,58	107,23	103,97	17,89	0,48
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07
4,04	Батон нарезной	30	2	0,30	15,30	72	0,03			0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
282,01	Чай с сахаром	200			7,98	39,01					0,24			0,02
Итого за Завтрак			11,11	8,78	59,64	373,97	0,11	1,11	59,40	1,13	213,17	183,47	27,29	0,93
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
282,01	Чай с сахаром	200			7,98	39,01					0,24			0,03
Итого за Завтрак2			2,94	0,82	27,12	134,63	0,05	0,16	2,64	0,41	20,14	31,44	5,63	0,35
Обед														
1,15	Свекла отварная	50	0,96	0,06	5,63	26,88	0,01	6,4	1,28	0,06	23,68	27,52	14,08	0,9
53,67	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	4,07	7,38	73,28	0,05	23,42	163,22	1,5	33,66	37,59	16,35	0,6
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
211,99	Макаронные изделия отварные с маслом	145	5,49	4,6	36,2	208,01	0,08		18	0,72	13,65	40,79	7,52	0,77
282,01	Чай с сахаром	200			7,98	39,01					0,24			0,02
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
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
Итого за Обед			22,24	22,45	90,48	658,36	0,41	32,61	206,62	5,73	98,75	238,26	65,53	4,65
Уплотненный полдник														
465,71	Каша пшеничная молочная с маслом	102	4,07	3,25	20,72	131,48	0,02	0,61	19,34	0,03	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
282,01	Чай с сахаром	200			7,98	39,01					0,24			0,02
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65	0,09			0,38	5,00	16,25	3,5	0,63
Итого за Уплотненный полдник			15,50	7,56	53,80	356,86	0,14	1,04	48,37	0,80	161,56	175,58	23,74	1,04
Итого за день			51,79	39,61	231,04	1523,82	0,71	34,92	317,03	8,07	493,62	628,75	122,19	6,97

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

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)			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														
493,59	Каша молочная "Дружба" с маслом	170	5,22	6,22	35,48	219,69	0,11	1,07	36,66	0,14	109,24	132,4	31,6	0,69
4,03	Батон нарезной	35	2,8	0,35	17,85	84	0,04			0,6	6,65	22,75	4,55	0,42
282,01	Чай с сахаром	200			7,98	39,01					0,24			0,02
Итого за Завтрак			8,02	6,57	61,31	342,70	0,15	1,07	36,66	0,74	116,13	155,15	36,15	1,14
Завтрак2														
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78	0,03	0,6			119		14	0,1
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			4,80	3,40	19,30	126,00	0,05	0,60	0,00	0,34	122,80	13,00	16,60	0,34
Обед														
65,08	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,18	2,53	25,8	135,07	0,09	9,2	161,36	1,03	12,08	56,12	29,47	1,03
684,77	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	170	10,22	13,09	45,05	306	0,16	22,87	240,14	2,67	24,23	125,27	35,92	1,56
282,01	Чай с сахаром	200			7,98	39,01					0,24			0,02
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
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
Итого за Обед			17,20	16,22	109,13	624,08	0,47	32,07	401,50	4,66	51,25	239,89	82,19	4,26
Уплотненный полдник														
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
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
282,01	Чай с сахаром	200			7,98	39,01					0,24			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			9,98	7,94	60,29	360,32	0,21	1,22	49,88	1,11	138,18	145,85	24,68	1,44
Итого за день			40,00	34,13	250,03	1453,10	0,88	34,96	488,04	6,85	428,36	553,89	159,62	7,18

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

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)			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														
465,81	Каша пшеничная молочная с маслом	170	6,78	5,89	37,14	233,72	0,03	1,01	35,16	0,04	97,59	71,4	11,1	0,12
4,04	Батон нарезной	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
282,01	Чай с сахаром	200			7,98	39,01					0,24			0,02
Итого за Завтрак			9,18	6,19	60,42	344,73	0,06	1,01	35,16	0,55	103,53	90,90	15,00	0,50
Завтрак2														
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78	0,03	0,6			119		14	0,1
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			4,80	3,40	19,30	126,00	0,05	0,60	0,00	0,34	122,80	13,00	16,60	0,34
Обед														
2,1	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	1,14	2,56	5,83	51,69	0,02	25,79	201,69	1,2	31,59	22,97	12,9	0,43
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
591,43	Рыба запеченная с овощами	70	7,48	5,76	3,13	94,69	0,06	1,2	153,63	1,77	31,95	117,48	28,37	0,51
138,63	Картофельное пюре	150	3,85	5,39	38	218	0,17	26,88	26,72	0,17	43,74	97,69	33,82	1,26
282,01	Чай с сахаром	200			7,98	39,01					0,24			0,02
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1	59,15		0,45	6	19,5	4,2	0,75
421,06	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2	0,30	13,8	66	0,1			0,51	8,70	39,0	12,6	0,90
Итого за Обед			19,70	18,22	99,70	650,37	0,52	117,70	526,58	5,75	131,14	315,29	99,95	4,39
Уплотненный полдник														
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
282,01	Чай с сахаром	200			7,98	39,01					0,24			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			14,39	14,69	54,39	414,65	0,17	3,74	219,92	3,40	22,45	155,69	38,46	1,83
Итого за день			48,07	42,50	233,81	1535,75	0,80	123,05	781,66	10,04	379,92	574,88	170,01	7,06

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

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)			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														
218,53	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
181,39	Каша рисовая молочная с маслом	102	2,99	3,22	22,51	133,78	0,04	0,62	19,56	0,11	61,72	76,35	17,68	0,29
4,04	Батон нарезной	30	2	0,30	15,30	72	0,03			0,51	5,70	19,50	3,90	0,4
282,01	Чай с сахаром	200			7,98	39,01					0,24			0,02
Итого за Завтрак			15,49	14,12	47,62	388,10	0,13	0,99	215,80	1,63	144,16	261,52	34,44	2,55
Завтрак2														
86,42	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак2			1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Обед														
129,59	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,3	27,59	166,13	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	82,75	0,03	1,07	31,17	1,18	11,67	47,86	7,46	0,67
175,04	Каша гречневая с маслом	145	4,6	6,06	34,67	196,80	0,15		18,7	0,32	9,8	105,5	70,11	2,37
282,01	Чай с сахаром	200			7,98	39,01					0,24			0,02
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,51	9	39,0	12,6	0,75
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			17,78	16,59	101,73	617,69	0,58	9,46	239,24	3,88	60,50	287,69	126,30	6,03
Уплотненный полдник														
470,98	Каша пшенная молочная с маслом	150	6,18	6,32	30,14	202,85	0,18	0,91	34,47	0,15	97,29	147,61	39,67	1,07
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
293,11	Напиток из плодов шиповника	200	0,34	0,14	14,81	68,30	0,01	100	81,7	0,38	6,30	1,7	1,7	0,33
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65	0,09			0,38	5	3,50	3,5	0,63
Итого за Уплотненный полдник			12,75	9,49	88,76	498,17	0,35	100,91	132,27	1,51	118,31	200,89	51,25	2,55
Итого за день			47,02	40,40	258,31	1595,96	1,06	115,36	587,31	7,16	334,39	744,60	211,59	13,93
Итого за период			450,11	403,64	2336,69	14957,00	8,57	450,58	236,22	81,44	1876,00	319,30	762,31	93,14
Итого за период			45,01	40,36	233,67	1495,70	0,80	45,00	23,60	8,14	187,60	31,93	76,23	9,31