

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖАЮ  
Начальник отдела  
детского и диетического питания  
МАУ Центр детского и диетического питания ГО г. Уфа РБ

Н.А. Исламова

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

Рацион: ясли

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 1,5-3

| №<br>реп.                           | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая | B1   | Витамины (мг) |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |  |  |  |
|-------------------------------------|--|-----------------|----------------------|-------|--------|---------------------|------|---------------|--------|------|---------------------------|--------|--------|------|--|--|--|
|                                     |  |                 | Б                    | Ж     | У      |                     |      | 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>                      |  |                 |                      |       |        |                     |      |               |        |      |                           |        |        |      |  |  |  |
| 430,39                              | Каша рисовая вязкая с маслом                               | 130/4           | 2,08                 | 3,19  | 21,44  | 122,68              | 0,02 |               | 18     | 0,16 | 5,85                      | 44,55  | 14,6   | 0,32 |  |  |  |
| 1,1                                 | Бутерброд с маслом   | 20/5            | 1,64                 | 3,83  | 11,07  | 85,05               | 0,07 |               | 22,5   | 0,35 | 5,2                       | 14,5   | 2,8    | 0,51 |  |  |  |
| 282                                 | Чай с сахаром  | 150             |                      |       | 4,99   | 19,95               |      |               |        |      | 0,15                      |        |        | 0,02 |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |  |                 |                      |       |        |                     |      |               |        |      |                           |        |        |      |  |  |  |
|                                     |  |                 | 3,72                 | 7,02  | 37,5   | 227,68              | 0,09 |               | 40,5   | 0,51 | 11,2                      | 59,05  | 17,4   | 0,85 |  |  |  |
| <b>Завтрак 2</b>                    |  |                 |                      |       |        |                     |      |               |        |      |                           |        |        |      |  |  |  |
| 86,02                               | Сок фруктовый  | 200             | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                  | 0,02 | 4             |        | 0,2  | 14                        | 14     | 8      | 2,8  |  |  |  |
| 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>           |  |                 |                      |       |        |                     |      |               |        |      |                           |        |        |      |  |  |  |
|                                     |  |                 | 1,85                 | 1,33  | 27,17  | 133,4               | 0,03 | 4             | 7,2    | 0,33 | 18,1                      | 22,7   | 9,5    | 2,9  |  |  |  |
| <b>Обед</b>                         |  |                 |                      |       |        |                     |      |               |        |      |                           |        |        |      |  |  |  |
| 54,11                               | Рассольник ленинградский со сметаной                       | 150/5           | 1,5                  | 3,38  | 10,34  | 78,28               | 0,07 | 10,07         | 127,15 | 1,19 | 16,87                     | 46,09  | 16,09  | 0,61 |  |  |  |
| 233,01                              | Мясо птицы, припущенное в томатном соусе (филе грудки)     | 25/25           | 10,53                | 9,92  | 2,47   | 140,85              | 0,06 | 3,08          | 60     | 0,6  | 14,36                     | 5,61   | 13,86  | 0,88 |  |  |  |
| 211,08                              | Макаронные изделия отварные с маслом                       | 120/3           | 4,64                 | 2,72  | 29,65  | 161,79              | 0,07 |               | 13,5   | 0,66 | 12,38                     | 37,44  | 6,94   | 0,71 |  |  |  |
| 282                                 | Чай с сахаром  | 150             |                      |       | 4,99   | 19,95               |      |               |        |      | 0,15                      |        |        | 0,02 |  |  |  |
| 1,1                                 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами                      | 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  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>                |  |                 |                      |       |        |                     |      |               |        |      |                           |        |        |      |  |  |  |
|                                     |  |                 | 19,87                | 16,42 | 67,65  | 496,87              | 0,35 | 13,15         | 200,65 | 3,09 | 53,56                     | 128,14 | 48,09  | 3,32 |  |  |  |
| <b>Полдник уплотненный</b>          |  |                 |                      |       |        |                     |      |               |        |      |                           |        |        |      |  |  |  |
| 591,03                              | Рыба припущенная (филе минтая)                             | 40              | 7,82                 | 2,44  |        | 53,41               | 0,06 | 0,25          | 4,92   | 1,02 | 21,15                     | 118,12 | 27,15  | 0,41 |  |  |  |
| 594,01                              | Каша перловая вязкая с маслом                              | 120/3           | 2,5                  | 2,47  | 17,83  | 103,62              | 0,03 |               | 13,5   | 0,32 | 13,04                     | 86,82  | 10,77  | 0,5  |  |  |  |
| 294,1                               | Компот из свежих плодов                                    | 150             | 0,12                 | 0,12  | 7,93   | 34,05               | 0,01 | 3             | 1,5    | 0,06 | 4,95                      | 3,3    | 2,7    | 0,68 |  |  |  |
| 1,1                                 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 20              | 1,6                  | 0,2   | 11     | 52                  | 0,07 |               |        | 0,3  | 4                         | 13     | 2,8    | 0,5  |  |  |  |
| <b>Итого за Полдник уплотненный</b> |  |                 |                      |       |        |                     |      |               |        |      |                           |        |        |      |  |  |  |
|                                     |  |                 | 12,04                | 5,23  | 36,76  | 243,08              | 0,17 | 3,25          | 19,92  | 1,7  | 43,14                     | 221,24 | 43,42  | 2,09 |  |  |  |
| <b>Итого за День</b>                |  |                 |                      |       |        |                     |      |               |        |      |                           |        |        |      |  |  |  |
|                                     |  |                 | 37,48                | 30    | 169,08 | 1101,03             | 0,64 | 20,4          | 268,27 | 5,63 | 126                       | 431,13 | 118,41 | 9,16 |  |  |  |





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

Сезон:

Возраст: 1,5-3

| №<br>реп.                    | Прием пищи, наименование блюда                                | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>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                      |   |                 |                      |       |        |                     |               |       |        |      |                           |        |        |      |  |
| 218,04                       | Омлет натуральный   | 80              | 8,4                  | 9,03  | 1,5    | 120,98              | 0,05          | 0,3   |        |      | 64,9                      |        | 10,74  | 1,58 |  |
| 1,1                          | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами для детского питания | 20              | 1,6                  | 0,2   | 11     | 52                  | 0,07          |       |        | 0,3  | 4                         | 13     | 2,8    | 0,5  |  |
| 282                          | Чай с сахаром   | 150             |                      |       | 4,99   | 19,95               |               |       |        |      | 0,15                      |        |        | 0,02 |  |
| Итого за Завтрак             |   |                 | 10                   | 9,23  | 17,49  | 192,93              | 0,12          | 0,3   |        | 0,3  | 69,05                     | 13     | 13,54  | 2,1  |  |
| Завтрак 2                    |   |                 |                      |       |        |                     |               |       |        |      |                           |        |        |      |  |
| 476,01                       | Кисломолочный продукт для детского<br>питания                 | 100             | 3,2                  | 3,2   | 4,5    | 62                  | 0,03          | 0,6   |        |      | 119                       |        | 14     | 0,1  |  |
| Итого за Завтрак 2           |   |                 | 3,2                  | 3,2   | 4,5    | 62                  | 0,03          | 0,6   |        |      | 119                       |        | 14     | 0,1  |  |
| Обед                         |   |                 |                      |       |        |                     |               |       |        |      |                           |        |        |      |  |
| 67,07                        | Свекольник со сметаной  | 150/5           | 1,62                 | 3,32  | 10,89  | 80,22               | 0,05          | 11,61 | 129,54 | 1,19 | 33,41                     | 47,72  | 21,44  | 1,1  |  |
| 131,65                       | Плов из мяса птицы (филе)                                     | 150             | 12,67                | 17,62 | 31,04  | 332,96              | 0,09          | 3,32  | 206,7  | 4,35 | 18,68                     | 152,33 | 35,24  | 1,26 |  |
| 282                          | Чай с сахаром   | 150             |                      |       | 4,99   | 19,95               |               |       |        |      | 0,15                      |        |        | 0,02 |  |
| 1,1                          | Хлеб пшеничный обогащенный<br>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<br>питания                  | 20              | 1,6                  | 0,2   | 9,2    | 44                  | 0,08          |       |        | 0,34 | 5,8                       | 26     | 8,4    | 0,6  |  |
| Итого за Обед                |   |                 | 17,49                | 21,34 | 67,12  | 529,13              | 0,29          | 14,93 | 336,24 | 6,18 | 62,04                     | 239,05 | 67,88  | 3,48 |  |
| Полдник уплотненный          |   |                 |                      |       |        |                     |               |       |        |      |                           |        |        |      |  |
| 71,11                        | Уха с крупной (филе минтай) перловка                          | 160/20          | 5,17                 | 2,03  | 9,68   | 77,91               | 0,08          | 7,8   | 3,4    | 0,89 | 21,07                     | 101,05 | 24,74  | 0,69 |  |
| 453,03                       | Пирожки печеные с яблоками                                    | 50              | 3,12                 | 3,38  | 24,25  | 140,24              | 0,05          | 1,73  | 9,83   | 1,56 | 10,32                     | 29,22  | 5,98   | 0,79 |  |
| 282                          | Чай с сахаром   | 150             |                      |       | 4,99   | 19,95               |               |       |        |      | 0,15                      |        |        | 0,02 |  |
| 420,18                       | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами для детского питания | 15              | 1,14                 | 0,12  | 7,38   | 35,25               | 0,02          |       |        |      | 3                         |        | 2,1    | 0,17 |  |
| 38,85                        | Яблоко  | 110             | 0,44                 | 0,44  | 10,78  | 51,7                | 0,03          | 11    | 5,5    | 0,22 | 17,6                      | 12,1   | 9,9    | 2,42 |  |
| Итого за Полдник уплотненный |   |                 | 9,87                 | 5,97  | 57,08  | 325,05              | 0,18          | 20,53 | 18,73  | 2,67 | 52,14                     | 142,37 | 42,72  | 4,09 |  |
| Итого за День                |   |                 | 40,56                | 39,74 | 146,19 | 1109,11             | 0,62          | 36,36 | 354,97 | 9,15 | 302,23                    | 394,42 | 138,14 | 9,77 |  |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО О

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Детсад 1,5-3 диет

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 1,5-3

| №<br>реп.                    | Прием пищи, наименование блюда                                | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая | 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   |  |  |
| Завтрак                      |   |                 |                      |       |        |                     |               |       |        |      |        |                           |       |      |  |  |
| 7,06                         | Каша манная молочная вязкая с маслом                          | 130/4           | 4,85                 | 5,24  | 26,69  | 173,91              | 0,07          | 0,83  | 32,08  | 0,47 | 85,46  | 83,28                     | 14,25 | 0,38 |  |  |
| 1,3                          | Бутерброд с маслом  | 20/5            | 4,27                 | 6,49  | 11,07  | 120,05              | 0,07          | 0,07  | 46,3   | 0,39 | 105,2  | 74,5                      | 8,3   | 0,58 |  |  |
| 282                          | Чай с сахаром   | 150             |                      |       | 4,99   | 19,95               |               |       |        |      | 0,15   |                           |       | 0,02 |  |  |
| Итого за Завтрак             |   |                 |                      |       |        |                     |               |       |        |      |        |                           |       |      |  |  |
|                              |   |                 | 9,12                 | 11,73 | 42,75  | 313,91              | 0,14          | 0,9   | 78,38  | 0,86 | 190,81 | 157,78                    | 22,55 | 0,98 |  |  |
| Завтрак2                     |   |                 |                      |       |        |                     |               |       |        |      |        |                           |       |      |  |  |
| 476,01                       | Кисломолочный продукт для детского<br>питания                 | 100             | 3,2                  | 3,2   | 4,5    | 62                  | 0,03          | 0,6   |        |      | 119    |                           | 14    | 0,1  |  |  |
| 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  |  |  |
| Итого за Завтрак2            |   |                 |                      |       |        |                     |               |       |        |      |        |                           |       |      |  |  |
|                              |   |                 | 4,05                 | 4,33  | 11,47  | 103,4               | 0,04          | 0,6   | 7,2    | 0,13 | 123,1  | 8,7                       | 15,5  | 0,2  |  |  |
| Обед                         |   |                 |                      |       |        |                     |               |       |        |      |        |                           |       |      |  |  |
| 66,65                        | Суп-лапша   | 150             | 1,66                 | 3,17  | 9,37   | 72,81               | 0,03          | 0,9   | 120    | 1,36 | 4,58   | 6,84                      | 3,19  | 0,29 |  |  |
| 110,45                       | Суфле из мяса птицы (филе)                                    | 40              | 8,34                 | 8,17  | 1,57   | 112,74              | 0,04          | 0,86  | 35,77  | 0,62 | 21,2   | 82,74                     | 9,5   | 0,71 |  |  |
| 594,01                       | Каша перловая вязкая с маслом                                 | 120/3           | 2,5                  | 2,47  | 17,83  | 103,62              | 0,03          |       | 13,5   | 0,32 | 13,04  | 86,82                     | 10,77 | 0,5  |  |  |
| 282                          | Чай с сахаром   | 150             |                      |       | 4,99   | 19,95               |               |       |        |      | 0,15   |                           |       | 0,02 |  |  |
| 1,1                          | Хлеб пшеничный обогащенный<br>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<br>питания                  | 20              | 1,6                  | 0,2   | 9,2    | 44                  | 0,08          |       |        | 0,34 | 5,8    | 26                        | 8,4   | 0,6  |  |  |
| Итого за Обед                |   |                 |                      |       |        |                     |               |       |        |      |        |                           |       |      |  |  |
|                              |   |                 | 15,7                 | 14,21 | 53,96  | 405,12              | 0,25          | 1,76  | 169,27 | 2,94 | 48,77  | 215,4                     | 34,66 | 2,62 |  |  |
| Полдник уплотненный          |   |                 |                      |       |        |                     |               |       |        |      |        |                           |       |      |  |  |
| 76,17                        | Суп молочный с пшеном   | 150             | 3,56                 | 3,67  | 13,32  | 101,15              | 0,08          | 0,98  |        |      | 95,05  |                           | 20,55 | 0,42 |  |  |
| 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                          | Чай с сахаром   | 150             |                      |       | 4,99   | 19,95               |               |       |        |      | 0,15   |                           |       | 0,02 |  |  |
| 1,1                          | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами для детского питания | 20              | 1,6                  | 0,2   | 11     | 52                  | 0,07          |       |        | 0,3  | 4      | 13                        | 2,8   | 0,5  |  |  |
| 38                           | Яблоко  | 100             | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                  | 0,03          | 10    | 5      | 0,2  | 16     | 11                        | 9     | 2,2  |  |  |
| Итого за Полдник уплотненный |   |                 |                      |       |        |                     |               |       |        |      |        |                           |       |      |  |  |
|                              |   |                 | 8,78                 | 6,38  | 71,68  | 379,78              | 0,23          | 11,08 | 10,98  | 1,57 | 125,53 | 52,69                     | 38,39 | 3,79 |  |  |
| Итого за день                |   |                 |                      |       |        |                     |               |       |        |      |        |                           |       |      |  |  |
|                              |   |                 | 37,65                | 36,65 | 179,86 | 1202,21             | 0,66          | 14,34 | 265,83 | 5,5  | 488,21 | 434,57                    | 111,1 | 7,59 |  |  |



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

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 1,5-3

| №<br>рец.                    | Прием пищи, наименование блюда                                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>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                      |  |                 |                      |       |        |                     |               |       |        |                           |        |        |        |      |
| 181,06                       | Каша овсяная "Геркулес" молочная<br>вякая с маслом             | 130/4           | 5,43                 | 6,75  | 24,67  | 181,67              | 0,16          | 0,85  | 32,3   | 0,5                       | 96,53  | 153,51 | 46,15  | 1,13 |
| 1,1                          | Бутерброд с маслом   | 20/5            | 1,64                 | 3,83  | 11,07  | 85,05               | 0,07          |       | 22,5   | 0,35                      | 5,2    | 14,5   | 2,8    | 0,51 |
| 282                          | Чай с сахаром  | 150             |                      |       | 4,99   | 19,95               |               |       |        |                           | 0,15   |        |        | 0,02 |
| Итого за Завтрак             |  |                 |                      |       |        |                     |               |       |        |                           |        |        |        |      |
|                              |  |                 | 7,07                 | 10,58 | 40,73  | 286,67              | 0,23          | 0,85  | 54,8   | 0,85                      | 101,88 | 168,01 | 48,95  | 1,66 |
| Завтрак 2                    |  |                 |                      |       |        |                     |               |       |        |                           |        |        |        |      |
| 294,1                        | Компот из свежих плодов  | 150             | 0,12                 | 0,12  | 7,93   | 34,05               | 0,01          | 3     | 1,5    | 0,06                      | 4,95   | 3,3    | 2,7    | 0,68 |
| 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  |
| Итого за Завтрак 2           |  |                 |                      |       |        |                     |               |       |        |                           |        |        |        |      |
|                              |  |                 | 0,97                 | 1,25  | 14,9   | 75,45               | 0,02          | 3     | 8,7    | 0,19                      | 9,05   | 12     | 4,2    | 0,78 |
| Обед                         |  |                 |                      |       |        |                     |               |       |        |                           |        |        |        |      |
| 129,18                       | Суп картофельный с горохом                                     | 150             | 4,45                 | 2,9   | 19,63  | 122,76              | 0,16          | 6,99  |        |                           | 28,34  |        | 26,02  | 1,4  |
| 445,49                       | Котлеты или биточки мясные п/ф дс с<br>томатным соусом         | 50/20           | 4,38                 | 5,68  | 3,49   | 82,76               | 0,03          | 1,07  | 31,17  | 1,18                      | 11,67  | 47,86  | 7,46   | 0,67 |
| 211,08                       | Макаронные изделия отварные с маслом                           | 120/3           | 4,64                 | 2,72  | 29,65  | 161,79              | 0,07          |       | 13,5   | 0,66                      | 12,38  | 37,44  | 6,94   | 0,71 |
| 293,06                       | Компот из смеси сухофруктов                                    | 150             | 0,33                 | 0,07  | 16,71  | 64,53               |               |       |        |                           | 0,21   |        |        | 0,02 |
| 1,1                          | Хлеб пшеничный обогащенный<br>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<br>питания                   | 20              | 1,6                  | 0,2   | 9,2    | 44                  | 0,08          |       |        | 0,34                      | 5,8    | 26     | 8,4    | 0,6  |
| Итого за Обед                |  |                 |                      |       |        |                     |               |       |        |                           |        |        |        |      |
|                              |  |                 | 17                   | 11,77 | 89,68  | 527,84              | 0,41          | 8,06  | 44,67  | 2,48                      | 62,4   | 124,3  | 51,62  | 3,9  |
| Полдник уплотненный          |  |                 |                      |       |        |                     |               |       |        |                           |        |        |        |      |
| 80,54                        | Рыба, тушенная с овощами (филе)                                | 30/30           | 6,11                 | 3,15  | 1,3    | 58,33               | 0,05          | 1,32  | 267,69 | 1,41                      | 21,84  | 98,66  | 26,1   | 0,44 |
| 138,01                       | Картофельное пюре  | 130             | 2,86                 | 4,44  | 19,15  | 128,33              | 0,14          | 22,51 | 28,55  | 0,16                      | 46,02  | 84,33  | 29     | 1,1  |
| 282                          | Чай с сахаром  | 150             |                      |       | 4,99   | 19,95               |               |       |        |                           | 0,15   |        |        | 0,02 |
| 1,1                          | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами для детского питания. | 20              | 1,6                  | 0,2   | 11     | 52                  | 0,07          |       |        | 0,3                       | 4      | 13     | 2,8    | 0,5  |
| Итого за Полдник уплотненный |  |                 |                      |       |        |                     |               |       |        |                           |        |        |        |      |
|                              |  |                 | 10,57                | 7,79  | 36,44  | 258,61              | 0,26          | 23,83 | 296,24 | 1,87                      | 72,01  | 195,99 | 57,9   | 2,06 |
| Итого за день                |  |                 |                      |       |        |                     |               |       |        |                           |        |        |        |      |
|                              |  |                 | 35,61                | 31,39 | 181,75 | 1148,57             | 0,92          | 35,74 | 404,41 | 5,39                      | 245,34 | 500,3  | 162,67 | 8,4  |

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

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 1,5-3

| №<br>реп.                    | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая | 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    |
| Завтрак                      |  |              |                      |       |        |                     |               |       |        |                           |        |        |        |       |
| 181,01                       | Каша овсяная "Геркулес" вязкая с                           | 130/4        | 4,1                  | 5,67  | 20,46  | 149,21              | 0,15          |       | 22,5   | 0,58                      | 21,3   | 109,74 | 42,75  | 1,22  |
| 1,1                          | Бутерброд с маслом   | 20/5         | 1,64                 | 3,83  | 11,07  | 85,05               | 0,07          |       | 22,5   | 0,35                      | 5,2    | 14,5   | 2,8    | 0,51  |
| 282                          | Чай с сахаром  | 150          |                      |       | 4,99   | 19,95               |               |       |        |                           | 0,15   |        |        | 0,02  |
| Итого за Завтрак             |  |              | 5,74                 | 9,5   | 36,52  | 254,21              | 0,22          |       | 45     | 0,93                      | 26,65  | 124,24 | 45,55  | 1,75  |
| Завтрак 2                    |  |              |                      |       |        |                     |               |       |        |                           |        |        |        |       |
| 294,1                        | Компот из свежих плодов                                    | 150          | 0,12                 | 0,12  | 7,93   | 34,05               | 0,01          | 3     | 1,5    | 0,06                      | 4,95   | 3,3    | 2,7    | 0,68  |
| 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   |
| Итого за Завтрак 2           |  |              | 0,97                 | 1,25  | 14,9   | 75,45               | 0,02          | 3     | 8,7    | 0,19                      | 9,05   | 12     | 4,2    | 0,78  |
| Обед                         |  |              |                      |       |        |                     |               |       |        |                           |        |        |        |       |
| 65,58                        | Суп рисовый с мелкошинкованными овощами со сметаной        | 150/5        | 1,06                 | 1,47  | 9,23   | 54,52               | 0,04          | 4,71  | 153,99 | 0,11                      | 11,23  | 28,51  | 11,65  | 0,37  |
| 233,01                       | Мясо птицы, припущенное в томатном соусе (филе грудки)     | 25/25        | 10,53                | 9,92  | 2,47   | 140,85              | 0,06          | 3,08  | 60     | 0,6                       | 14,36  | 5,61   | 13,86  | 0,88  |
| 167,07                       | Пюре гороховое   | 120/3        | 13,82                | 3,14  | 28,9   | 199,23              | 0,54          |       | 14,7   | 0,33                      | 57,8   | 136,5  | 53,02  | 4,24  |
| 282                          | Чай с сахаром  | 150          |                      |       | 4,99   | 19,95               |               |       |        |                           | 0,15   |        |        | 0,02  |
| 1,1                          | 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                |  |              | 28,61                | 14,93 | 65,79  | 510,55              | 0,79          | 7,79  | 228,69 | 1,68                      | 93,34  | 209,62 | 89,73  | 6,61  |
| Полдник уплотненный          |  |              |                      |       |        |                     |               |       |        |                           |        |        |        |       |
| 80,5                         | Рыба, тушенная в томатном соусе (филе минтая)              | 30/30        | 6,21                 | 2,95  | 1,76   | 58,91               | 0,05          | 2,4   | 274,88 | 1,34                      | 22,09  | 100,05 | 27,24  | 0,49  |
| 136,38                       | Картофель отварной с растительным маслом                   | 130/4        | 2,77                 | 4,55  | 22,61  | 142,76              | 0,17          | 27,74 | 4,16   | 1,9                       | 16,45  | 80,53  | 32,06  | 1,27  |
| 282                          | Чай с сахаром  | 150          |                      |       | 4,99   | 19,95               |               |       |        |                           | 0,15   |        |        | 0,02  |
| 1,1                          | 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 уплотненный |  |              | 10,58                | 7,7   | 40,36  | 273,62              | 0,29          | 30,14 | 279,04 | 3,54                      | 42,69  | 193,58 | 62,1   | 2,28  |
| Итого за день                |  |              | 45,9                 | 33,38 | 157,57 | 1113,83             | 1,32          | 40,93 | 561,43 | 6,34                      | 171,73 | 539,44 | 201,58 | 11,42 |



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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
Рацион: ясли

День: вторник

Сезон: 1,5-3

Неделя: 2

Возраст: 1,5-3

| №<br>рец.                    | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая | 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   |  |
| Завтрак                      |  |                 |                      |       |        |                     |               |       |        |                           |        |        |        |      |  |
| 7,06                         | Каша манная молочная вязкая с маслом                       | 130/4           | 4,85                 | 5,24  | 26,69  | 173,91              | 0,07          | 0,83  | 32,08  | 0,47                      | 85,46  | 83,28  | 14,25  | 0,38 |  |
| 1,1                          | Бутерброд с маслом   | 20/5            | 1,64                 | 3,83  | 11,07  | 85,05               | 0,07          |       | 22,5   | 0,35                      | 5,2    | 14,5   | 2,8    | 0,51 |  |
| 282                          | Чай с сахаром  | 150             |                      |       | 4,99   | 19,95               |               |       |        |                           | 0,15   |        |        | 0,02 |  |
| Итого за Завтрак             |  |                 | 6,49                 | 9,07  | 42,75  | 278,91              | 0,14          | 0,83  | 54,58  | 0,82                      | 90,81  | 97,78  | 17,05  | 0,91 |  |
| Завтрак2                     |  |                 |                      |       |        |                     |               |       |        |                           |        |        |        |      |  |
| 294,1                        | Компот из свежих плодов                                    | 150             | 0,12                 | 0,12  | 7,93   | 34,05               | 0,01          | 3     | 1,5    | 0,06                      | 4,95   | 3,3    | 2,7    | 0,68 |  |
| 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  |  |
| Итого за Завтрак2            |  |                 | 0,97                 | 1,25  | 14,9   | 75,45               | 0,02          | 3     | 8,7    | 0,19                      | 9,05   | 12     | 4,2    | 0,78 |  |
| Обед                         |  |                 |                      |       |        |                     |               |       |        |                           |        |        |        |      |  |
| 54,11                        | Рассольник ленинградский со сметаной                       | 150/5           | 1,5                  | 3,38  | 10,34  | 78,28               | 0,07          | 10,07 | 127,15 | 1,19                      | 16,87  | 46,09  | 16,09  | 0,61 |  |
| 96,15                        | Гуляш  | 25/25           | 7,66                 | 8,35  | 1,76   | 112,78              | 0,03          | 1,22  | 4,8    | 1,08                      | 9,38   | 76,68  | 10,65  | 1,19 |  |
| 211,08                       | Макаронные изделия отварные с маслом                       | 120/3           | 4,64                 | 2,72  | 29,65  | 161,79              | 0,07          |       | 13,5   | 0,66                      | 12,38  | 37,44  | 6,94   | 0,71 |  |
| 282                          | Чай с сахаром  | 150             |                      |       | 4,99   | 19,95               |               |       |        |                           | 0,15   |        |        | 0,02 |  |
| 1,1                          | 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                   | 14,85 | 66,94  | 468,8               | 0,32          | 11,29 | 145,45 | 3,57                      | 48,58  | 199,21 | 44,88  | 3,63 |  |
| Полдник уплотненный          |  |                 |                      |       |        |                     |               |       |        |                           |        |        |        |      |  |
| 465,41                       | Каша пшеничная молочная вязкая с маслом                    | 130/4           | 3,47                 | 2,57  | 20,41  | 118,53              | 0,09          |       |        |                           | 14,93  |        | 18,13  | 1,34 |  |
| 227,07                       | Запеканка из творога со стученым молоком                   | 50/5            | 10,66                | 5,03  | 8,21   | 122,65              | 0,03          | 0,28  | 20,88  | 1,04                      | 93,31  | 118,84 | 13,18  | 0,26 |  |
| 282                          | Чай с сахаром  | 150             |                      |       | 4,99   | 19,95               |               |       |        |                           | 0,15   |        |        | 0,02 |  |
| 1,1                          | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 20              | 1,6                  | 0,2   | 11     | 52                  | 0,07          |       |        | 0,3                       | 4      | 13     | 2,8    | 0,5  |  |
| 38,85                        | Яблоко   | 110             | 0,44                 | 0,44  | 10,78  | 51,7                | 0,03          | 11    | 5,5    | 0,22                      | 17,6   | 12,1   | 9,9    | 2,42 |  |
| Итого за Полдник уплотненный |  |                 | 16,17                | 8,24  | 55,39  | 364,83              | 0,22          | 11,28 | 26,38  | 1,56                      | 129,99 | 143,94 | 44,01  | 4,54 |  |
| Итого за день                |  |                 | 40,63                | 33,41 | 179,98 | 1187,99             | 0,7           | 26,4  | 235,11 | 6,14                      | 278,43 | 452,93 | 110,14 | 9,86 |  |

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

| Рацион: ясли                 |   | День: среда<br>Неделя: 2 |                      |       |        |                     | Сезон:<br>Возраст: 1,5-3 |       |        |                           |        |        |        |      |
|------------------------------|---|--------------------------|----------------------|-------|--------|---------------------|--------------------------|-------|--------|---------------------------|--------|--------|--------|------|
| №<br>рец.                    | Прием пищи, наименование блюда                                | Масса<br>порции          | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая | 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   |
| Завтрак                      |   |                          |                      |       |        |                     |                          |       |        |                           |        |        |        |      |
| 218,04                       | Омлет натуральный   | 80                       | 8,4                  | 9,03  | 1,5    | 120,98              | 0,05                     | 0,3   |        |                           | 64,9   |        | 10,74  | 1,58 |
| 1,1                          | Бутерброд с маслом  | 20/5                     | 1,64                 | 3,83  | 11,07  | 85,05               | 0,07                     |       |        |                           | 22,5   | 0,35   | 5,2    | 14,5 |
| 282                          | Чай с сахаром   | 150                      |                      |       | 4,99   | 19,95               |                          |       |        |                           | 0,15   |        | 0,15   | 0,02 |
| Итого за Завтрак             |   |                          | 10,04                | 12,86 | 17,56  | 225,98              | 0,12                     | 0,3   | 22,5   | 0,35                      | 70,25  | 14,5   | 13,54  | 2,11 |
| Завтрак2                     |   |                          |                      |       |        |                     |                          |       |        |                           |        |        |        |      |
| 476,01                       | Кисломолочный продукт для детского питания                    | 100                      | 3,2                  | 3,2   | 4,5    | 62                  | 0,03                     | 0,6   |        |                           | 119    |        | 14     | 0,1  |
| 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  |
| Итого за Завтрак2            |   |                          | 4,05                 | 4,33  | 11,47  | 103,4               | 0,04                     | 0,6   | 7,2    | 0,13                      | 123,1  | 8,7    | 15,5   | 0,2  |
| Обед                         |   |                          |                      |       |        |                     |                          |       |        |                           |        |        |        |      |
| 450,01                       | Суп картофельный с клецками                                   | 150                      | 1,09                 | 1,98  | 7,13   | 50,86               | 0,05                     | 6,9   | 123,5  | 0,85                      | 9,95   | 27,77  | 10,6   | 0,43 |
| 684                          | Жаркое по-домашнему из мяса птицы (филе)                      | 150                      | 8,61                 | 10,89 | 17,71  | 203,3               | 0,16                     | 22,76 | 23,8   | 2,45                      | 21,1   | 119,93 | 32,23  | 1,5  |
| 294,1                        | Компот из свежих плодов                                       | 150                      | 0,12                 | 0,12  | 7,93   | 34,05               | 0,01                     | 3     | 1,5    | 0,06                      | 4,95   | 3,3    | 2,7    | 0,68 |
| 1,1                          | Хлеб пшеничный обогащенный<br>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<br>питания                  | 20                       | 1,6                  | 0,2   | 9,2    | 44                  | 0,08                     |       |        | 0,34                      | 5,8    | 26     | 8,4    | 0,6  |
| Итого за Обед                |   |                          | 13,02                | 13,39 | 52,97  | 384,21              | 0,37                     | 32,66 | 148,8  | 4                         | 45,8   | 190    | 56,73  | 3,71 |
| Полдник уплотненный          |   |                          |                      |       |        |                     |                          |       |        |                           |        |        |        |      |
| 76,17                        | Суп молочный с пшеном   | 150                      | 3,56                 | 3,67  | 13,32  | 101,15              | 0,08                     | 0,98  |        |                           | 95,05  |        | 20,55  | 0,42 |
| 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                          | Чай с сахаром   | 150                      |                      |       | 4,99   | 19,95               |                          |       |        |                           | 0,15   |        |        | 0,02 |
| 1,1                          | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами для детского питания | 20                       | 1,6                  | 0,2   | 11     | 52                  | 0,07                     |       |        | 0,3                       | 4      | 13     | 2,8    | 0,5  |
| 38                           | Яблоко  | 100                      | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                  | 0,03                     | 10    | 5      | 0,2                       | 16     | 11     | 9      | 2,2  |
| Итого за Полдник уплотненный |   |                          | 8,78                 | 6,38  | 71,68  | 379,78              | 0,23                     | 11,08 | 10,98  | 1,57                      | 125,53 | 52,69  | 38,39  | 3,79 |
| Итого за день                |   |                          | 35,89                | 36,96 | 153,68 | 1093,37             | 0,76                     | 44,64 | 189,48 | 6,05                      | 364,68 | 265,89 | 124,16 | 9,81 |



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  
 Сезон: 1,5-3  
 Возраст:

| № 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                         | Мg     | Fe   |  |  |
| 1                                   | 2  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7              | 8             | 9    | 10     | 11   | 12     | 13                        | 14     | 15   |  |  |
| <b>Завтрак</b>                      |  |              |                      |       |        |                |               |      |        |      |        |                           |        |      |  |  |
| 175,01                              | Каша гречневая молочная вязкая с                           | 130/4        | 1,8                  | 1,99  | 2,92   | 37,32          |               |      |        | 0,3  | 84,73  |                           | 73,7   |      |  |  |
| 1,1                                 | Бутерброд с маслом   | 20/5         | 1,64                 | 3,83  | 11,07  | 85,05          | 0,07          |      | 22,5   | 0,35 | 5,2    | 14,5                      | 2,8    | 0,51 |  |  |
| 282                                 | Чай с сахаром  | 150          |                      |       | 4,99   | 19,95          |               |      |        |      | 0,15   |                           |        | 0,02 |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |  |              | 3,44                 | 5,82  | 18,98  | 142,32         | 0,23          | 0,81 | 54,83  |      |        | 168,29                    |        | 2,8  |  |  |
| <b>Завтрак2</b>                     |  |              |                      |       |        |                |               |      |        |      |        |                           |        |      |  |  |
| 476,01                              | Кисломолочный продукт для детского питания                 | 100          | 3,2                  | 3,2   | 4,5    | 62             | 0,03          | 0,6  |        |      | 119    |                           | 14     | 0,1  |  |  |
| 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 Завтрак2</b>            |  |              | 4,05                 | 4,33  | 11,47  | 103,4          | 0,04          | 0,6  | 7,2    | 0,13 | 123,1  | 8,7                       | 15,5   | 0,2  |  |  |
| <b>Обед</b>                         |  |              |                      |       |        |                |               |      |        |      |        |                           |        |      |  |  |
| 66,65                               | Суп-лапша  | 150          | 1,66                 | 3,17  | 9,37   | 72,81          | 0,03          | 0,9  | 120    | 1,36 | 4,58   | 6,84                      | 3,19   | 0,29 |  |  |
| 80,54                               | Рыба, тушенная с овощами (филе                             | 30/30        | 6,11                 | 3,15  | 1,3    | 58,33          | 0,05          | 1,32 | 267,69 | 1,41 | 21,84  | 98,66                     | 26,1   | 0,44 |  |  |
| 594,01                              | Каша перловая вязкая с маслом                              | 120/3        | 2,5                  | 2,47  | 17,83  | 103,62         | 0,03          |      | 13,5   | 0,32 | 13,04  | 86,82                     | 10,77  | 0,5  |  |  |
| 293,06                              | Компот из смеси сухофруктов                                | 150          | 0,33                 | 0,07  | 16,71  | 64,53          |               |      |        |      | 0,21   |                           |        | 0,02 |  |  |
| 1,1                                 | 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  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>                |  |              | 13,8                 | 9,26  | 65,41  | 395,29         | 0,26          | 2,22 | 401,19 | 3,73 | 49,47  | 231,32                    | 51,26  | 2,35 |  |  |
| <b>Полдник уплотненный</b>          |  |              |                      |       |        |                |               |      |        |      |        |                           |        |      |  |  |
| 108,02                              | Филе грудки отварное                                       | 25           | 5,92                 | 5,08  | 0,29   | 70,12          |               |      |        | 0,1  | 6,57   |                           | 6,36   |      |  |  |
| 6,25                                | Каша пшеничная вязкая с маслом                             | 130/4        | 3,61                 | 3,29  | 22,31  | 133,37         | 0,1           |      |        |      | 16,54  |                           | 19,65  | 1,56 |  |  |
| 282                                 | Чай с сахаром  | 150          |                      |       | 4,99   | 19,95          |               |      |        |      | 0,15   |                           |        | 0,02 |  |  |
| 1,1                                 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 20           | 1,6                  | 0,2   | 11     | 52             | 0,07          |      |        | 0,3  | 4      | 13                        | 2,8    | 0,5  |  |  |
| <b>Итого за Полдник уплотненный</b> |  |              | 11,13                | 8,57  | 38,59  | 275,44         | 0,2           | 0,83 | 12,6   |      |        | 64,56                     |        | 2,52 |  |  |
| <b>Итого за день</b>                |  |              | 32,42                | 27,98 | 134,45 | 916,45         |               |      |        | 4,91 | 289,91 |                           | 172,07 |      |  |  |

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

Неделя: 2  
День: пятница

Сезон:  
Возраст: 1,5-3

| №<br>реп.                    | Прием пищи, наименование блюда                                | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энерге-<br>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                      |   |                 |                      |        |         |                     |               |        |         |       |         |                           |         |       |  |  |
| 181,06                       | Каша овсяная "Геркулес" молочная<br>вязкая с маслом           | 130/4           | 5,43                 | 6,75   | 24,67   | 181,67              | 0,16          | 0,85   | 32,3    | 0,5   | 96,53   | 153,51                    | 46,15   | 1,13  |  |  |
| 1,1                          | Бутерброд с маслом  | 20/5            | 1,64                 | 3,83   | 11,07   | 85,05               | 0,07          |        | 22,5    | 0,35  | 5,2     | 14,5                      | 2,8     | 0,51  |  |  |
| 282                          | Чай с сахаром   | 150             |                      |        | 4,99    | 19,95               |               |        |         |       | 0,15    |                           |         | 0,02  |  |  |
| Итого за Завтрак             |   |                 |                      |        |         |                     |               |        |         |       |         |                           |         |       |  |  |
|                              |   |                 | 7,07                 | 10,58  | 40,73   | 286,67              | 0,23          | 0,85   | 54,8    | 0,85  | 101,88  | 168,01                    | 48,95   | 1,66  |  |  |
| Завтрак2                     |   |                 |                      |        |         |                     |               |        |         |       |         |                           |         |       |  |  |
| 86,02                        | Сок фруктовый   | 200             | 1                    | 0,2    | 20,2    | 92                  | 0,02          | 4      |         | 0,2   | 14      | 14                        | 8       | 2,8   |  |  |
| Итого за Завтрак2            |   |                 |                      |        |         |                     |               |        |         |       |         |                           |         |       |  |  |
|                              |   |                 | 1                    | 0,2    | 20,2    | 92                  | 0,02          | 4      |         | 0,2   | 14      | 14                        | 8       | 2,8   |  |  |
| Обед                         |   |                 |                      |        |         |                     |               |        |         |       |         |                           |         |       |  |  |
| 129,18                       | Суп картофельный с горохом                                    | 150             | 4,45                 | 2,9    | 19,63   | 122,76              | 0,16          | 6,99   |         |       | 28,34   |                           | 26,02   | 1,4   |  |  |
| 445,49                       | Котлеты или биточки мясные п/ф дс с<br>томатным соусом        | 50/20           | 4,38                 | 5,68   | 3,49    | 82,76               | 0,03          | 1,07   | 31,17   | 1,18  | 11,67   | 47,86                     | 7,46    | 0,67  |  |  |
| 211,08                       | Макаронные изделия отварные с маслом                          | 120/3           | 4,64                 | 2,72   | 29,65   | 161,79              | 0,07          |        | 13,5    | 0,66  | 12,38   | 37,44                     | 6,94    | 0,71  |  |  |
| 282                          | Чай с сахаром   | 150             |                      |        | 4,99    | 19,95               |               |        |         |       | 0,15    |                           |         | 0,02  |  |  |
| 1,1                          | Хлеб пшеничный обогащенный<br>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<br>питания                  | 20              | 1,6                  | 0,2    | 9,2     | 44                  | 0,08          |        |         | 0,34  | 5,8     | 26                        | 8,4     | 0,6   |  |  |
| Итого за Обед                |   |                 |                      |        |         |                     |               |        |         |       |         |                           |         |       |  |  |
|                              |   |                 | 16,67                | 11,7   | 77,96   | 483,26              | 0,41          | 8,06   | 44,67   | 2,48  | 62,34   | 124,3                     | 51,62   | 3,9   |  |  |
| Полдник уплотненный          |   |                 |                      |        |         |                     |               |        |         |       |         |                           |         |       |  |  |
| 80,54                        | Рыба, тушенная с овощами (филе                                | 30/30           | 6,11                 | 3,15   | 1,3     | 58,33               | 0,05          | 1,32   | 267,69  | 1,41  | 21,84   | 98,66                     | 26,1    | 0,44  |  |  |
| 470,08                       | Каша пшенная вязкая с маслом                                  | 120/3           | 3,47                 | 3,17   | 19,99   | 122,43              | 0,13          |        | 14,4    | 0,12  | 11,03   | 70,8                      | 25,03   | 0,83  |  |  |
| 282                          | Чай с сахаром   | 150             |                      |        | 4,99    | 19,95               |               |        |         |       | 0,15    |                           |         | 0,02  |  |  |
| 1,1                          | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами для детского питания | 20              | 1,6                  | 0,2    | 11      | 52                  | 0,07          |        |         | 0,3   | 4       | 13                        | 2,8     | 0,5   |  |  |
| 38                           | Яблоко  | 100             | 0,4                  | 0,4    | 9,8     | 47                  | 0,03          | 10     | 5       | 0,2   | 16      | 11                        | 9       | 2,2   |  |  |
| Итого за Полдник уплотненный |   |                 |                      |        |         |                     |               |        |         |       |         |                           |         |       |  |  |
|                              |   |                 | 11,58                | 6,92   | 47,08   | 299,71              | 0,28          | 11,32  | 287,09  | 2,03  | 53,02   | 193,46                    | 62,93   | 3,99  |  |  |
| Итого за день                |   |                 |                      |        |         |                     |               |        |         |       |         |                           |         |       |  |  |
|                              |   |                 | 36,32                | 29,4   | 185,97  | 1161,64             | 0,94          | 24,23  | 386,56  | 5,56  | 231,24  | 499,77                    | 171,5   | 12,35 |  |  |
| Итого за период              |   |                 |                      |        |         |                     |               |        |         |       |         |                           |         |       |  |  |
|                              |   |                 | 381,65               | 332,15 | 1668,75 | 11211,32            | 8,13          | 293,57 | 3363,21 | 60,86 | 2769,09 | 4510,86                   | 1455,99 | 96,7  |  |  |
| Итого за период              |   |                 |                      |        |         |                     |               |        |         |       |         |                           |         |       |  |  |
|                              |   |                 | 38,17                | 33,22  | 166,88  | 1121,13             | 0,81          | 29,36  | 336,32  | 6,09  | 276,91  | 451,09                    | 145,60  | 9,67  |  |  |