

СОГЛАСОВАНО

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

Н.А. Исламова

Рацион: 12 часов

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реж.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
неделя: 1																					
Завтрак																					
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	30/5	2,44	3,93	16,57	111,05	0,1		22,5	0,5	7,2	21	4,2	0,76							
282,02	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03							
Итого за Завтрак																					
			4,52	7,12	47,99	273,63	0,12		40,5	0,66	13,35	65,55	18,8	1,11							
Завтрак 2																					
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8							
Итого за Завтрак 2																					
			1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8							
Обед																					
54,45	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,96	4,26	13,72	101,67	0,09	13,42	167,75	1,58	21,02	60,43	21,31	0,81							
233,02	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе (филе грудки)	30/30	10,53	9,92	2,47	140,85	0,06	3,08	60	0,6	14,36	5,61	13,86	0,88							
211	Макаронные изделия отварные с маслом	130/4	5,04	3,49	32,13	180,23	0,08		18	0,72	13,65	40,79	7,52	0,77							
282,02	Чай с сахаром	200			9,98	39,9															
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																					
			22,33	18,27	88,6	606,65	0,45	16,5	245,75	3,86	64,03	165,33	59,49	4,14							
Полдник уплотненный																					
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							
594,02	Каша перловая вязкая с маслом	130/4	2,73	3,22	19,45	117,79	0,03		18	0,36	14,56	94,87	11,75	0,55							
282,02	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					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 Полдник уплотненный																					
			12,55	5,91	43,18	276,1	0,18	0,25	22,92	1,76	41,01	229,24	42,4	1,62							
Итого за День																					
			40,4	31,5	199,97	1248,38	0,77	20,75	309,17	6,48	132,39	474,12	128,69	9,67							



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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 12 часов

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 3-7

Неделя: 1															Сезон: 3-7									
№ реп.	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										
Завтрак																								
470,03	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	130/4	5,58	5,97	27,89	188,2	0,16	0,81	32,7	0,14	87,29	133,09	35,87	0,98										
668,03	Бутерброд с повидлом	30/15	2,46	0,3	26,25	115,5	0,1	0,08		0,45	8,1	20,85	5,25	0,95										
282,02	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03										
Итого за Завтрак																								
Завтрак 2			8,04	6,27	64,12	343,6	0,26	0,89	32,7	0,59	95,69	153,94	41,12	1,96										
294,11	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	10,91	46,73	0,01	4	2	0,08	6,61	4,4	3,6	0,9										
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																								
Обед			1,01	1,29	17,88	88,13	0,02	4	9,2	0,21	10,71	13,1	5,1	1										
66,07	Суп с макаронными изделиями	200	2,3	2,37	16,63	97,3	0,09	13,2	161,8	1,11	15,1	50,84	19,42	0,81										
97,62	Жаркое по-домашнему	150	9,62	11,75	17,58	214,83	0,15	22,08	10,2	2,5	19,9	139,98	34,48	2,13										
282,02	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03										
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный	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																								
Полдник уплотненный			16,72	14,72	74,49	496,03	0,46	35,28	172	4,57	50	249,32	70,7	4,62										
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										
227,09	Запеканка из творога со сгущенным молоком	50/10	11,09	5,19	11,09	137,45	0,03	0,34			111,01		15,07	0,28										
282,02	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03										
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный	25	2	0,25	13,75	65	0,09			0,38	5	16,25	3,5	0,63										
Итого за Полдник уплотненный																								
Итого за день			42,33	30,29	211,72	1288,64	0,95	40,51	213,9	5,75	287,64	432,61	153,62	9,86										

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: 12 часов

Сезон:
 Возраст: 3-7
 Неделя: 1
 День: среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6			8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
218,06	Омлет натуральный	100	10,51	11,38	1,88	152,08	0,06	0,37	204,41	1,21	81,01	172,08	13,43	1,97		
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		
282,02	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				0,03	
Итого за Завтрак			12,91	11,68	28,36	269,98	0,16	0,37	204,41	1,66	87,31	191,58	17,63	2,75		
Завтрак 2																
476,01	Кисломолочный продукт для детского 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																
67,29	Свекольник со сметаной	200/5	2,12	4,18	14,56	104,65	0,07	15,46	170,75	1,59	42,58	62,61	28,4	1,46		
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		
282,02	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03		
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			19,59	22,4	85,88	621,51	0,38	18,78	377,45	6,9	76,26	273,44	80,44	4,4		
Полдник уплотненный																
71,21	Уха с крупой (филе минтай) перловка	200/20	5,5	2,48	12,11	93,07	0,09	9,72	3,64	1,1	24,1	111,75	27,6	0,82		
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		
282,02	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03		
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			10,22	6,06	57,34	325,21	0,21	11,45	13,47	2,96	38,72	153,97	36,38	2,14		
Итого за День			45,92	43,34	176,08	1278,7	0,78	31,2	595,33	11,52	321,29	618,99	148,45	9,39		

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОК
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
Рацион: Детсад 3-7 лет **День: четверг** **Сезон: 3-7**
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
7,06	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	30/5	2,44	3,93	16,57	111,05	0,1		22,5	0,5	7,2	21	4,2	0,76		
282,02	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03		
Итого за Завтрак																
7,29			9,17	53,24	324,86	0,17	0,83	54,58	0,97	92,96	104,28	18,45	1,17			
Завтрак 2																
476,01	Кисломолочный продукт для детского 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																
66,63	Суп-лапша	200	2,22	4,23	12,49	97,08	0,04	1,2	160	1,81	6,11	9,12	4,25	0,39		
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		
594,02	Каша перловая вязкая с маслом	130/4	2,73	3,22	19,45	117,79	0,03		18	0,36	14,56	94,87	11,75	0,55		
282,02	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03		
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																
18,09			16,22	73,79	511,51	0,33	2,06	213,77	3,75	56,87	245,23	42,3	3,33			
Полдник уплотненный																
76,01	Суп молочный с пшеном	180	4,27	4,4	15,98	121,38	0,1	1,18			114,06		24,66	0,5		
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		
282,02	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					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		
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																
9,93			7,2	83,06	437,66	0,27	12,28	11,48	1,67	147,29	57,04	44,1	4,23			
Итого за День																
38,51			35,79	214,59	1336,03	0,8	15,77	279,83	6,39	416,12	406,55	118,85	8,83			

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 12 часов

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 3-7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181,06	Каша овсяная "Геркулес" молочная 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
668,03	Бутерброд с повидлом	30/15	2,46	0,3	26,25	115,5	0,1	0,08		0,45	8,1	20,85	5,25	0,95
282,02	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
Итого за Завтрак			7,89	7,05	60,9	337,07	0,26	0,93	32,3	0,95	104,93	174,36	51,4	2,11
Завтрак 2														
294,11	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	10,91	46,73	0,01	4	2	0,08	6,61	4,4	3,6	0,9
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			1,01	1,29	17,88	88,13	0,02	4	9,2	0,21	10,71	13,1	5,1	1
Обед														
129,19	Суп картофельный с горохом	200	4,73	3,64	15,59	114,33	0,2	9,32	209,52	1,59	29,42	69,78	28,7	1,66
445,49	Котлеты или биточки мясные п/ф дс с 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	Макаронные изделия отварные с маслом	130/4	5,04	3,49	32,13	180,23	0,08		18	0,72	13,65	40,79	7,52	0,77
282,02	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
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			18,95	13,41	91,49	561,22	0,53	10,39	258,69	4,45	69,74	216,93	60,48	4,78
Полдник уплотненный														
80,51	Рыба, тушенная с овощами (филе	35/35	7,12	3,91	1,52	70,11	0,06	1,55	312,3	1,74	24,57	114,99	30,37	0,51
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
282,02	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					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 Полдник уплотненный			11,98	8,6	44,4	303,34	0,29	24,06	340,85	2,28	75,89	215,57	62,87	2,27
Итого за День			39,83	30,35	214,67	1289,76	1,1	39,38	641,04	7,89	261,27	619,96	179,85	10,16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
Рацион: 12 часов

День: понедельник
Неделя: 2
Сезон: 3-7
Возраст: 3-7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
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	30/5	2,44	3,93	16,57	111,05	0,1		22,5	0,5	7,2	21	4,2	0,76		
282,02	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03		
Итого за Завтрак																
Завтрак 2			6,54	9,6	47,01	300,16	0,25		45	1,08	28,8	130,74	46,95	2,01		
294,11	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	10,91	46,73	0,01	4	2	0,08	6,61	4,4	3,6	0,9		
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																
Обед																
65,56	Суп рисовый с мелкошинкованными овощами со сметаной	180/5	1,06	1,47	9,23	54,52	0,04	4,71	153,99	0,11	11,23	28,51	11,65	0,37		
233,02	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе (филе грудки)	30/30	10,53	9,92	2,47	140,85	0,06	3,08	60	0,6	14,36	5,61	13,86	0,88		
167,05	Пюре гороховое	130/4	14,98	3,94	31,32	220,79	0,59		19,3	0,37	62,86	148,1	57,44	4,59		
282,02	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03		
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																
Полдник уплотненный			31,37	15,93	83,3	600,06	0,91	7,79	233,29	2,04	103,45	240,72	99,75	7,52		
80,5	Рыба, тушенная в томатном соусе (филе минтай)	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		
282,02	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					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 Полдник уплотненный																
Итого за день			10,98	7,75	48,1	306,57	0,31	30,14	279,04	3,62	43,84	196,83	62,8	2,42		
			49,9	34,57	196,29	1294,92	1,49	41,93	566,53	6,95	186,8	581,39	214,6	12,95		

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 12 часов

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 3-7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
7,06	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		
668,03	Бутерброд с повидлом	30/15	2,46	0,3	26,25	115,5	0,1	0,08		0,45	8,1	20,85	5,25	0,95		
282,02	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03		
Итого за Завтрак																
Завтрак 2			7,31	5,54	62,92	329,31	0,17	0,91	32,08	0,92	93,86	104,13	19,5	1,36		
294,11	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	10,91	46,73	0,01	4	2	0,08	6,61	4,4	3,6	0,9		
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			1,01	1,29	17,88	88,13	0,02	4	9,2	0,21	10,71	13,1	5,1	1		
Обед																
54,45	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,96	4,26	13,72	101,67	0,09	13,42	167,75	1,58	21,02	60,43	21,31	0,81		
96,16	Гуляш	30/30	9,19	10,02	2,11	135,32	0,04	1,46	5,7	1,3	11,25	95,48	12,77	1,43		
211	Макаронные изделия отварные с маслом	130/4	5,04	3,49	32,13	180,23	0,08		18	0,72	13,65	40,79	7,52	0,77		
282,02	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75		
	витаминами для детского питания															
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9		
	питания															
Итого за Обед			20,99	18,37	88,24	601,12	0,43	14,88	191,45	4,56	60,92	255,2	58,4	4,69		
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 стученным	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		
282,02	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03		
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный	25	2	0,25	13,75	65	0,09			0,38	5	16,25	3,5	0,63		
	витаминами для детского питания															
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			16,57	8,29	63,13	397,78	0,24	11,28	26,38	1,64	131,14	147,19	44,71	4,68		
Итого за день			45,88	33,49	232,17	1416,34	0,86	31,07	259,11	7,33	296,63	519,62	127,71	11,73		

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 День: среда
 Рацион: 12 часов

Неделя: 2

Сезон:
 Возраст: 3-7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
218,06	Омлет натуральный	100	10,51	11,38	1,88	152,08	0,06	0,37	204,41	1,21		81,01	172,08	13,43	1,97	
1,1	Бутерброд с маслом	30/5	2,44	3,93	16,57	111,05	0,1		22,5	0,5		7,2	21	4,2	0,76	
282,02	Чай с сахаром	200			9,98	39,9						0,3			0,03	
Итого за Завтрак																
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6				119		14	0,1	
Итого за Завтрак 2																
Обед																
450,02	Суп картофельный с клецками	200	1,37	2,59	9,48	67,01	0,06	9,2	163,02	1,14		12,79	35,78	14,04	0,55	
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	
282,02	Чай с сахаром	200			9,98	39,9						0,3			0,03	
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																
Полдник уплотненный																
76,01	Суп молочный с пшеном	180	4,27	4,4	15,98	121,38	0,1	1,18				114,06		24,66	0,5	
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	
282,02	Чай с сахаром	200			9,98	39,9						0,3			0,03	
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																
Итого за День			40,02	6,71	69,53	372,96	0,22	1,28	5,98	1,37		128,69	41,69	33,5	1,68	
				39,3	169,93	1192,2	0,85	34,21	419,71	7,63		385,09	448,98	128,2	8,27	

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 День: четверг
 Рацион: 12 часов

№ рецепт			Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Возраст: 3-7									
					Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1				2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак																	
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	30/5	2,44	3,93	16,57	111,05	0,1		22,5	0,5	7,2	21	4,2	0,76
282,02				Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
Итого за Завтрак																	
Завтрак 2						4,24	5,92	29,47	188,27	0,26	0,81	54,83			174,79		3,06
476,01				Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого за Завтрак 2																	
Обед																	
66,63				Суп-лапша	200	2,22	4,23	12,49	97,08	0,04	1,2	160	1,81	6,11	9,12	4,25	0,39
80,51				Рыба, тушенная с овощами (филе)	35/35	7,12	3,91	1,52	70,11	0,06	1,55	312,3	1,74	24,57	114,99	30,37	0,51
594,02				Каша перловая вязкая с маслом	130/4	2,73	3,22	19,45	117,79	0,03		18	0,36	14,56	94,87	11,75	0,55
282,02				Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
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																	
						16,87	11,96	73,74	468,88	0,35	2,75	490,3	4,87	60,24	277,48	63,17	3,13
Полдник уплотненный																	
108,15				Филе грудки отварное	30	7,1	6,09	0,35	84,14	0,04	1	15,12	0,12	7,88	61,87	7,63	0,53
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
282,02				Чай с сахаром	200			9,98	39,9					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 Полдник уплотненный																	
						12,71	9,63	46,39	322,41	0,23	1	15,12	0,5	29,72	78,12	30,78	2,75
Итого за день						37,02	30,71	154,1	1041,56				6,17	301,19		185,85	

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Рацион: 12 часов
День: пятница
Неделя: 2

Сезон:
Возраст: 3-7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
181,06	Каша овсяная "Геркулес" молочная 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	
668,03	Бутерброд с повидлом	30/15	2,46	0,3	26,25	115,5	0,1	0,08		0,45	8,1	20,85	5,25	0,95	
282,02	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
Итого за Завтрак															
			7,89	7,05	60,9	337,07	0,26	0,93	32,3	0,95	104,93	174,36	51,4	2,11	
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															
129,19	Суп картофельный с горохом	200	4,73	3,64	15,59	114,33	0,2	9,32	209,52	1,59	29,42	69,78	28,7	1,66	
445,49	Котлеты или биточки мясные п/ф дс с 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	Макаронные изделия отварные с маслом	130/4	5,04	3,49	32,13	180,23	0,08		18	0,72	13,65	40,79	7,52	0,77	
282,02	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
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															
			18,95	13,41	91,49	561,22	0,53	10,39	258,69	4,45	69,74	216,93	60,48	4,78	
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	
470,09	Каша пшениная вязкая с маслом	130/4	3,77	3,97	21,66	137,59	0,14		18,98	0,14	12,31	76,93	27,13	0,91	
282,02	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					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 Полдник уплотненный															
			11,88	7,37	46,69	300,82	0,28	1,32	286,67	1,93	39,45	191,84	56,73	2,01	
Итого за день															
			39,72	28,03	219,28	1291,11	1,09	16,64	577,66	7,53	228,12	597,13	176,61	11,7	
Итого за период															
			419,53	337,37	1988,8	12677,64	9,56	276,62	4422,53	73,64	2816,54	5229,74	1562,43	101,6	
Итого за период															
			41,95	33,74	198,88	1267,76	0,96	27,66	442,25	7,36	281,65	522,97	156,24	10,16	