

СОГЛАСОВАНО

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
 День: понедельник  
 Неделя: 1



УТВЕРЖДАЮ:   
 Начальник отдела диетического питания  
 МАУ Центр детского, диетического питания ГО г. Уфа РБ  
 И.А. Исламова  
 Сезон: 1-5-3  
 Возраст: 1-5-3  
 Витамины (мг)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	B1	C	E	Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	7	8	9					10	11	Ca	P	Mg	Fe
1		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	Булгурбод 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			40,5	0,51	11,2	59,05	17,4	0,85				
<b>Итого за Завтрак</b>																		
			3,72	7,02	37,5	227,68	0,09											
<b>Завтрак 2</b>																		
86,19	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8				
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	74,52	0,02	4	12,96	0,23	7,38	15,66	2,7	0,18				
			2,53	2,23	32,75	166,52	0,04		12,96	0,43	21,38	29,66	10,7	2,98				
<b>Итого за Завтрак 2</b>																		
<b>Обед</b>																		
47,09	Икра морковная	40	0,84	3,25	4,22	50,38	0,03	4,76	817,5	1,63	13,99	29,41	18,53	0,44				
65,1	Суп картофельный с гречневой крупой	150	1,52	1,83	9,22	59,63	0,07	6,9	121,02	0,77	12,1	42,09	22,28	0,8				
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	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				
305,09	Кисель плодово-ягодный	150	0,08	0,06	11,39	45,29	0,07			0,3	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				
<b>Итого за Обед</b>																		
			18,34	17,38	78,92	544,31	0,36	12,88	961,32	4,84	59,07	227,97	70,18	4,32				
<b>Полдник уплотненный</b>																		
446,05	Котлеты или биточки рыбные (филе минтай)	50	6,19	4,79	5,56	90,2	0,07	0,33	6,06	1,99	33,88	94,43	20,9	0,52				
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				
293,06	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,07	16,71	64,53	0,07			0,3	4	13	2,8	0,5				
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>																		
			10,98	9,5	52,42	335,06	0,28	22,84	34,61	2,45	84,11	191,76	52,7	2,14				
<b>Итого за день</b>																		
			35,57	36,13	201,59	1273,57	0,77	39,72	1049,39	8,23	175,76	508,44	150,98	10,29				

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)  
 Рацион: ясли

День: вторник

Сезон: Возраст: 1,5-3

Неделя: 1

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (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	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		
470,03																
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		
283	Чай с молоком и сахаром	150	1,07	1,18	6,73	42,15	0,01	0,48	8,14		44,55	33,3	5,18	0,05		
Итого за Завтрак			8,29	10,98	45,69	315,4	0,24	1,29	63,34	0,49	137,04	180,89	43,85	1,54		
Завтрак 2																
305,09	Кисель плодово-ягодный	150	0,08	0,06	11,39	45,29	0,02		12,96	0,23	0,15	7,38	15,66	2,7		
490,15	Печенье	18	1,53	2,09	12,55	74,52	0,02		12,96	0,23	7,53	15,66	2,7	0,2		
Итого за Завтрак 2			1,61	2,09	23,94	119,81	0,02									
Обед																
25,3	Салат из свежеты с растительным маслом	40	0,75	3,35	4,38	50,58	0,01	4,98	1	1,5	19,9	21,48	11,04	0,71		
66,08	Суп с макаронными изделиями	150	1,72	1,77	12,47	72,98	0,07	9,9	121,35	0,83	11,33	38,13	14,56	0,61		
672,01	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	150	8,65	10,92	17,71	203,74	0,16	22,76	23,88	2,45	21,13	120,25	32,26	1,5		
293,06	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,07	16,71	64,53					0,21			0,02		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,6	0,2	11	52	0,07			0,3	4	13	2,8	0,5		
421,01	Витаминами для детского питания															
	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			14,65	16,51	71,47	487,83	0,39	37,64	146,23	5,42	62,37	218,86	69,06	3,94		
Полдник уплотненный																
465,12	Каша полтавская 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 ступенным 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		
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	20	1,6	0,2	11	52	0,07			0,3	4	13	2,8	0,5		
	Витаминами для детского питания															
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			16,25	8,32	57,35	374,23	0,23	13,28	27,38	1,6	133,19	146,14	45,81	4,98		
Итого за день			40,8	37,9	198,45	1297,27	0,88	52,21	249,91	7,74	340,13	561,55	161,42	10,66		



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

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	В1	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Ма	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак	Омлет натуральный	80	8,4	9,03	1,5	120,98	0,05	0,3			64,9			1,58			
213,04	Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,6	0,2	1,1	52	0,07				4			0,5			
1,1	витаминами для детского питания													0,05			
284	Чай с лимоном и сахаром	150	0,05	0,01	7,14	29,63	0,12	2,3	0,1	0,01	2,21	1,1	0,6	0,05			
	Итого за Завтрак		10,05	9,24	19,64	202,61	0,12	2,3	0,1	0,31	71,11	14,1	14,14	2,13			
Завтрак 2	Кисломолочный продукт для детского	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119			0,1			
476,01	питания										119			0,1			
	Итого за Завтрак 2		3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6									
Обед	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			
67,07	Плов из отварной говядины	130	10,38	12,28	25,37	253,43	0,06	1,17	260	2,65	12,98	138,17	31,27	1,61			
524,09	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			
294,1	Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,6	0,2	1,1	52	0,07			0,3	4	13	2,8	0,5			
1,1	витаминами для детского питания													0,6			
421,01	Хлеб ржано-пшеничный для детского	20	1,6	0,2	9,2	44	0,08			0,34	5,8	26	8,4	0,6			
	питания										61,14	228,19	66,61	4,49			
	Итого за Обед		15,32	16,12	64,39	463,7	0,27	15,78	391,04	4,54	61,14	228,19	66,61	4,49			
Полдник уплотненный	Уха с крупой (филе минтая) 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			
71,11	Булочка домашняя	50	4,39	6,68	31,51	203,65	0,07	0,18	41,36	0,68	27,32	47,72	7,79	0,52			
273,08	Кисель плодово-ягодный	150	0,08	0,06	11,39	45,29					0,15		2,1	0,02			
305,09	Хлеб пшеничный обогащенный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02				3			0,17			
420,18	витаминами для детского питания													1,4			
	Итого за Полдник уплотненный		10,78	8,89	59,96	362,1	0,17	7,98	44,76	1,57	51,54	148,77	34,63	1,4			
	Итого за день		39,35	37,45	148,49	1090,41	0,59	26,66	435,9	6,42	302,79	391,06	129,38	8,12			

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: ясли

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 1.5-3

Возраст: 1.5-3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	Ca	P	Ма	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Ca	P <td>Ма</td> <td>Fe</td>	Ма	Fe					
Завтрак	Каша Артек молочная вязкая с маслом	130/4	5,42	5,29	28,54	183,97	0,12	0,81	46,3	0,39	105,2	74,5	28,39	1,63	91,52	105,2	74,5	28,39	1,63					
429,08	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	4,27	6,49	11,07	120,05	0,07	0,07	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15					
1,3	Чай с сахаром	150	9,69	11,78	44,6	323,97	0,19	0,88	46,3	0,39	196,87	74,5	36,69	2,23	196,87	74,5	36,69	2,23						
Итого за Завтрак			9,69	11,78	44,6	323,97	0,19	0,88	46,3	0,39	196,87	74,5	36,69	2,23	196,87	74,5	36,69	2,23						
Завтрак 2	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6							119	7,38	15,66	2,7	0,18					
476,01	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	74,52	0,02	0,6	12,96	0,23	126,38	15,66	16,7	0,28	12,96	15,66	16,7	0,28						
490,15			4,73	5,23	17,05	136,52	0,05	0,6	12,96	0,23	126,38	15,66	16,7	0,28	12,96	15,66	16,7	0,28						
Итого за Завтрак 2			4,73	5,23	17,05	136,52	0,05	0,6	12,96	0,23	126,38	15,66	16,7	0,28	12,96	15,66	16,7	0,28						
Обед	Салат "Степной"	40	0,64	2,08	3,51	35,67	0,03	4,26	192,89	0,96	9,01	20,3	9,15	0,3	9,01	20,3	9,15	0,3						
480,06	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	4,58	6,84	3,19	0,29						
66,65	Суфле из мяса птицы (филе) с соусом	40/20	8,89	10,11	3,61	140,63	0,05	0,99	35,77	0,62	35,2	82,74	11,3	0,76	35,2	82,74	11,3	0,76						
110,45	Капуста тушеная	130	3,08	4,78	13,03	109,27	0,05	68,97	13,77	2,24	80,78	52,78	26,77	1,09	80,78	52,78	26,77	1,09						
140,05	Напиток лимонный	150	0,05	0,01	10,13	41,6	0,07	2	0,1	0,01	2,3	1,1	0,6	0,06	2,3	1,1	0,6	0,06						
294,14	Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,6	0,2	11	52	0,07			0,3	4	13	2,8	0,5	4	13	2,8	0,5						
1,1	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания							0,08		0,34	5,8	26	8,4	0,6										
421,01	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,6	0,2	9,2	44	0,08																	
Итого за Обед			17,52	20,55	59,85	495,98	0,31	77,12	362,53	5,83	141,7	202,76	62,23	3,6	141,7	202,76	62,23	3,6						
Итого за Обед			17,52	20,55	59,85	495,98	0,31	77,12	362,53	5,83	141,7	202,76	62,23	3,6	141,7	202,76	62,23	3,6						
Полдник уплотненный	Суп молочный с гречневой крупой	200	4,93	4,89	16,25	129,43	0,11	1,3	29,52	0,14	125,5	138,16	46,11	1,2	125,5	138,16	46,11	1,2						
76,28	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	10,33	28,69	6,04	0,65						
136,16	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	4,95	3,3	2,7	0,68						
294,1	Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,6	0,2	11	52	0,07			0,3	4	13	2,8	0,5	4	13	2,8	0,5						
1,1	Витаминами для детского питания							0,24	37	1,57	144,78	183,15	57,65	3,03	144,78	183,15	57,65	3,03						
Итого за Полдник			9,87	7,32	67,75	375,16	0,24	4,4	37	1,57	144,78	183,15	57,65	3,03	144,78	183,15	57,65	3,03						
Итого за Полдник			9,87	7,32	67,75	375,16	0,24	4,4	37	1,57	144,78	183,15	57,65	3,03	144,78	183,15	57,65	3,03						
Итого за День			41,81	44,88	189,25	1331,63	0,79	83	458,79	8,02	609,73	476,07	173,27	9,14	609,73	476,07	173,27	9,14						





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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)  
 Рацион: Детсад 1,5-3-длет

День: понедельник

Сезон: 1,5-3

Возраст: 1,5-3

Неделя: 2

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (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>																
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54	0,14		18,65	0,3	10,04	98,05	65,15	2,21		
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		
283	Чай с молоком и сахаром	150	1,07	1,18	6,73	42,15	0,01	0,48	8,14	0,65	44,55	33,3	5,18	0,05		
<b>Итого за Завтрак</b>																
			6,84	8,98	36,41	253,74	0,22	0,48	49,29	0,65	59,79	145,85	73,13	2,77		
<b>Завтрак 2</b>																
293,06	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,07	16,71	64,53	0,02		12,96	0,23	7,38	15,66	2,7	0,18		
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	74,52	0,02		12,96	0,23	7,59	15,66	2,7	0,2		
<b>Итого за Завтрак 2</b>																
			1,86	2,1	29,26	139,05	0,02									
<b>Обед</b>																
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		
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		
167,07	Пюре гороховое	120/3	13,82	3,14	28,9	199,23	0,54	3	14,7	0,33	57,8	136,5	53,02	4,24		
294,1	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	7,93	34,05	0,01		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		
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>																
			25,86	13,48	68,02	496,58	0,77	8,93	174,99	2,22	93,16	283,99	89,22	7,58		
<b>Полдник уплотненный</b>																
80,5	Рыба, тушеная 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		
305,09	Кисель плодово-ягодный	150	0,08	0,06	11,39	45,29	0,07			0,3	0,15	13	2,8	0,5		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,6	0,2	11	52	0,07									
<b>Итого за Полдник уплотненный</b>																
			10,66	7,76	46,76	298,96	0,29	30,14	279,04	3,54	42,69	193,58	62,1	2,28		
<b>Итого за День</b>																
			45,22	32,32	180,45	1188,33	1,3	39,55	516,28	6,64	203,23	639,08	227,15	12,83		



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

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

Сезон: 1.5-3  
 Возраст: 1.5-3

День: вторник  
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак	Каша полтавская молочная вязкая с маслом	130/4	3,47	2,57	20,41	118,53	0,09				14,93			1,34		
465,12	Маслом		1,64	3,83	11,07	85,05	0,07		22,5	0,35	5,2			0,51		
1,1	Булгурбод с маслом	20/5	1,07	1,18	6,73	42,15	0,01	0,48	8,14	44,55	33,3			0,05		
283	Чай с молоком и сахаром	150	6,18	7,58	38,21	245,73	0,17	0,48	30,64	0,35	64,68			1,9		
Итого за Завтрак																
Завтрак 2	Кисель плодово-ягодный	150	0,08	0,06	11,39	45,29	0,02				0,15			0,02		
305,09	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	74,52	0,02		12,96	0,23	7,38			0,18		
490,15			1,61	2,09	23,94	119,81	0,02		12,96	0,23	7,53			0,2		
Итого за Завтрак 2																
Обед	Винегрет овощной (с яблоками)	40	0,64	2,68	3,68	41,7	0,02	4,39	115,34	1,21	10,3			0,43		
42,35	Рассолынк ленинградский со сметаной	150/5	1,5	3,38	10,34	78,28	0,07	10,07	127,15	1,19	16,87			0,61		
54,11	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом (Филе)	50/20	8,23	7,78	6,83	129,92	0,07	1,91	47,66	0,86	27,64			0,82		
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			0,71		
293,06	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,07	16,71	64,53	0,07			0,3	0,21			0,02		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,6	0,2	11	52	0,07			0,34	4			0,5		
421,01	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,6	0,2	9,2	44	0,08			0,34	5,8			0,6		
Итого за Обед																
Поддник уплотненный	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			1,13		
181,06	Запеканка из творога со стученным молоком	50/5	10,66	5,03	8,21	122,65	0,03	0,28	20,88	1,04	93,31			0,26		
227,07	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	7,93	34,05	0,01	3	1,5	0,06	4,95			0,68		
294,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,6	0,2	11	52	0,07			0,3	4			0,5		
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	11	5,5	0,22	17,6			2,42		
Итого за Поддник уплотненный																
Итого за день			44,58	39,24	212,15	1379,83	0,87	31,98	407,43	7,26	365,8			10,78		







Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)  
 Рацион: ясли

Сезон: 1.5-3

Минеральные вещества (мг)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Т	Э	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак	Каша молочная "Дружба" с маслом	130/4	4,21	5,58	22,84	158,96	0,09	0,87	22,5	0,35	88,5	14,5	25,54	0,56						
493.01	Булгур с маслом	20/5	1,64	3,83	11,07	85,05	0,07		22,5	0,15	0,15	14,5	2,8	0,02						
1.1	Чай с сахаром	150	5,85	9,41	38,9	263,96	0,16	0,87	22,5	0,35	93,85	14,5	28,34	1,09						
Итого за Завтрак																				
Завтрак 2	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8						
Итого за Завтрак 2																				
Обед	Свекла отварная	40	0,77	0,05	4,51	21,5	0,01	5,12	1,02	0,05	18,94	22,02	11,26	0,72						
1.14	Шли из свежей капусты со сметаной	150/5	1,19	3,27	5,43	56,5	0,04	18,02	126,79	1,16	26,29	29,62	12,64	0,46						
53.06	Котлеты "Нежные" для доготовочных	50	11,84	14,15	10,01	214,78	0,1	2,03	57,8	2,64	34,81	129,74	19,24	1,94						
445.7	Каша полпавская вязкая с маслом	120/3	3,47	2,57	20,41	118,53	0,09	2	13,5	0,57	14,93	79,2	18,13	1,34						
465.05	Напиток лимонный	150	0,05	0,01	10,13	41,6	0,07		0,1	0,01	2,3	1,1	0,6	0,06						
294.14	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,6	0,2	11	52	0,08		0,3	0,34	4	13	2,8	0,5						
1.1	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						
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			20,52	20,45	70,69	548,91	0,39	27,17	199,21	5,07	107,07	300,68	73,07	5,62						
Итого за Полдник																				
Поддник уплотненный	Оладьи из печени по-кушчевски	40	8,53	7,19	7,93	130,85	0,13	12,38	3195,86	2,63	13,39	140,53	10,86	2,89						
121.19	Макаронные изделия отварные с маслом	130/4	5,04	3,49	32,13	180,23	0,08	18	18	0,72	13,65	40,79	7,52	0,77						
211	Чай с сахаром	150	1,6	0,2	11	52	0,07			0,3	4	13	2,8	0,5						
282	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,6	0,2	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2						
1.1	Яблоко	100	0,4	0,4	65,85	430,03	0,31	22,38	3218,86	3,85	47,19	205,32	30,18	6,38						
38			15,57	11,28	65,85	430,03	0,31	22,38	3218,86	3,85	47,19	205,32	30,18	6,38						
Итого за Полдник			42,94	41,34	195,64	1334,9	0,88	54,42	3440,57	9,47	262,11	534,5	139,59	15,89						
Итого за День			411,83	395,2	1889,64	12771,77	8,6	440,05	8727,32	75,9	3267,05	5289,63	1656,08	108,65						
Итого за период			29,42	28,23	134,97	912,27	0,61	31,43	623,38	5,42	233,36	377,83	118,29	7,76						