

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
 Начальник отдела
 детского и диетического питания
 МКУ Центр детского и диетического питания ГО г. Уфа РБ
 Н.А. Исламова

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

Рацион: 12 часов

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

Возраст: 3-7

Сезон: 09/02/2010
 Витаминизация: (мг)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая | Витаминизация (мг) | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|---------|------|----------------|--------------------|-------|--------|--------|--------|-------|----|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | 7 | В1 | | С | 10 | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 47.02 | Икра морковная | 50 | 1,05 | 4,06 | 5,27 | 62,93 | 0,04 | 5,93 | 1020,8 | 2,03 | 17,46 | 36,72 | 23,14 | 0,55 | | | | |
| 65.08 | Суп картофельный с гречневой крупой | 200 | 2,02 | 2,45 | 12,3 | 79,5 | 0,09 | 9,2 | 161,36 | 1,03 | 16,13 | 56,12 | 29,71 | 1,06 | | | | |
| 96.17 | Гуляш | 35/35 | 10,72 | 11,69 | 2,46 | 157,85 | 0,04 | 1,69 | 6,6 | 1,52 | 13,12 | 111,38 | 14,89 | 1,67 | | | | |
| 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 | | | | | | | 0,03 | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 23,63 | 22,29 | 92,44 | 664,41 | 0,47 | 16,82 | 1206,76 | 6,26 | 75,36 | 303,51 | 92,06 | 5,73 | | | | |
| Полдник уплотненный | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 446.18 | Котлеты или биточки рыбные (филе минтай) с томатным соусом | 50/20 | 6,4 | 5,1 | 6,69 | 98,53 | 0,08 | 1,33 | 36,06 | 2,16 | 35,99 | 97,46 | 22,62 | 0,6 | | | | |
| 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 | | | | |
| 282.09 | Чай с сахаром | 200 | | | 6,99 | 27,93 | | | | | 0,21 | | 0,02 | | | | | |
| 490.15 | Печенье | 18 | 1,53 | 2,03 | 12,55 | 74,52 | 0,02 | 12,96 | 0,23 | 7,38 | 15,66 | 2,7 | 0,18 | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 12,79 | 11,82 | 59,13 | 394,31 | 0,33 | 23,84 | 77,57 | 2,93 | 94,6 | 213,7 | 57,82 | 2,53 | | | | |
| Итого за День | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 41,94 | 41,43 | 219,76 | 1424,35 | 0,94 | 44,66 | 1324,83 | 10,05 | 197,31 | 596,76 | 176,68 | 12,17 | | | | |

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)
 Рацион: 12 часов

День: вторник
 Неделя: 1

Сезон:
 Возраст: 3-7

| № рещ. | Примем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-------------------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|---------|------|-------|----------------|---------------|--------|--------|--------|-------|----|---------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | 7 | 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 | | | | | | | |
| 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 | 0,3 | | | 0,03 | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 8,02 | 9,9 | 54,44 | 339,15 | 0,26 | 0,81 | 55,2 | 0,64 | 94,79 | 154,09 | 40,07 | 1,77 | | | | | | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 305,1 | Киселья плодово-ягодный | 200 | 0,1 | 0,08 | 15,52 | 61,72 | 0,02 | | | 0,23 | 0,21 | | 2,7 | 0,02 | | | | | | | |
| 490,15 | Печенье | 18 | 1,53 | 2,03 | 12,55 | 74,52 | 0,02 | | 12,96 | 0,23 | 7,38 | 15,66 | 2,7 | 0,18 | | | | | | | |
| Итого за Завтрак 2 | | | 1,63 | 2,11 | 28,07 | 136,24 | 0,02 | | 12,96 | 0,23 | 7,59 | 15,66 | 2,7 | 0,2 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25,22 | Салат из свежкы с растительным маслом | 50 | 0,93 | 4,16 | 5,48 | 63,03 | 0,01 | 6,23 | 1,25 | 1,87 | 24,89 | 26,87 | 13,82 | 0,89 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| 293,07 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,09 | 22,94 | 88,7 | | | | | 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 | Витаминами для детского питания | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | 0,12 | | | 0,51 | 8,7 | 39 | 12,6 | 0,9 | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | 17,12 | 18,14 | 93,06 | 596,77 | 0,48 | 42,19 | 186,93 | 6,39 | 76,12 | 256,46 | 82,3 | 4,88 | | | | | | | |
| Полдник уплотненный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 465,12 | Каша полгавская молочная вязкая с маслом | 130/4 | 3,47 | 2,57 | 20,41 | 118,53 | 0,09 | | | | 14,93 | | 18,13 | 1,34 | | | | | | | |
| 227,1 | Запеканка из творога со стущенным молоком | 60/10 | 13,17 | 6,05 | 12,18 | 158,23 | 0,04 | 0,39 | | | 127,03 | | 17,41 | 0,34 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Полдник уплотненный | | | 18,8 | 9,03 | 57,25 | 388,49 | 0,23 | 4,39 | 2 | 0,46 | 153,57 | 20,65 | 42,64 | 3,21 | | | | | | | |
| Итого за День | | | 45,57 | 39,18 | 232,82 | 1460,65 | 0,99 | 47,39 | 257,09 | 7,72 | 332,07 | 446,86 | 167,71 | 10,06 | | | | | | | |

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

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 3-7

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|---------|------|-------|----------------|---------------|--------|--------|--------|------|---|----|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | К | У | 7 | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Ма | 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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| 524,05 | Плов из отварной говядины | 150 | 11,98 | 14,17 | 29,28 | 292,47 | 0,07 | 1,35 | 300 | 3,06 | 15,12 | 159,47 | 36,09 | 1,85 | | | | | | | |
| 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 питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | 0,12 | | | 0,51 | 8,7 | 39 | 12,6 | 0,9 | | | | | | | |
| | Итого за Обед | | 18,9 | 18,95 | 84,12 | 581,02 | 0,36 | 16,81 | 470,75 | 5,61 | 72,7 | 280,58 | 81,29 | 4,99 | | | | | | | |
| Полдник уплотненный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71,21 | Уха с крутой (филе минтая) 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 | | | | | | | |
| 273,08 | 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 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за Полдник уплотненный | | 11,89 | 9,41 | 67,35 | 401,62 | 0,25 | 9,9 | 45 | 2,16 | 56,72 | 175,72 | 38,89 | 2 | | | | | | | |
| | Итого за День | | 46,9 | 43,24 | 184,33 | 1314,62 | 0,8 | 27,68 | 720,16 | 9,43 | 335,73 | 647,88 | 151,81 | 9,84 | | | | | | | |

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: 12 часов

День: четверг
 Неделя: 1

Сезон:
 Возраст: 3-7

| № рец. | Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|----------------|---------------|-------|--------|------|--------|--------|--------|---------------------------|-------|------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Ма | Fe | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 429,08 | Каша Артек молочная вязкая с маслом | 130/4 | 5,42 | 5,29 | 28,54 | 183,97 | 0,12 | 0,81 | | | | | 91,52 | | 28,39 | 1,63 | | |
| 1,1 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,44 | 3,93 | 16,57 | 111,05 | 0,1 | | 22,5 | 0,5 | 7,2 | 21 | 0,3 | 4,2 | 0,76 | 0,03 | | |
| 282,02 | Чай с сахаром | 200 | | | 9,98 | 39,9 | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 7,86 | 9,22 | 55,09 | 334,92 | 0,22 | 0,81 | 22,5 | 0,5 | 99,02 | 21 | 32,59 | 2,42 | | | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 476,01 | Кисломолочный продукт для детского питания | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 | 0,03 | 0,6 | | | | | 119 | 14 | 14 | 0,1 | | |
| Итого за Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 | 0,03 | 0,6 | | | | | 119 | 14 | 14 | 0,1 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 480,06 | 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 | | | | |
| 66,63 | Сул-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) с молочными соусом | 40/30 | 9,16 | 11,09 | 4,62 | 154,58 | 0,05 | 1,06 | 53,92 | 0,70 | 42,4 | 100,07 | 9,5 | 0,71 | | | | |
| 140,05 | 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 | | | | |
| 294,15 | Напиток лимонный | 200 | 0,06 | 0,01 | 15,18 | 62,23 | | 2,8 | 0,14 | 0,01 | 3,25 | 1,54 | 0,84 | 0,09 | | | | |
| 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 | Витаминами для детского питания | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 19,96 | 22,79 | 79,13 | 602,83 | 0,39 | 78,29 | 420,72 | 6,68 | 156,28 | 242,31 | 70,05 | 4,31 | | | | |
| Полдник уплотненный | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 76,39 | Сул молочный с гречневой крупой | 180 | 4,44 | 4,37 | 14,57 | 115,99 | 0,1 | 1,17 | 26,39 | 0,13 | 112,94 | 124,33 | 41,5 | 1,08 | | | | |
| 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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 4,1,12 | 42,38 | 220,37 | 1432,02 | 0,91 | 91,97 | 481,09 | 8,98 | 520,47 | 444,68 | 177,58 | 11,64 | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 12 часов

День: пятница

Сезон:

Возраст: 3-7

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|---------|------|-------|----------------|---------------|--------|--------|--------|-------|----|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | Т | 7 | В1 | | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 181,06 | Каша овсяная "Геркулес" молочная | 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 | | | | | | |
| | Вязкая с маслом | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1,5 | Бутерброд с сыром | 30/10 | 5,03 | 2,96 | 16,5 | 113 | 0,11 | 0,07 | 23,8 | 0,49 | 106 | 79,5 | 9,7 | 0,82 | | | | | | |
| 283,03 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,45 | 1,6 | 12,33 | 69,9 | 0,02 | 0,65 | 11 | 0,99 | 60,3 | 45 | 7 | 0,08 | | | | | | |
| | Итого за Завтрак | | 11,91 | 11,31 | 53,5 | 364,57 | 0,29 | 1,57 | 67,1 | 0,99 | 262,83 | 278,01 | 62,85 | 2,03 | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| | Итого за Завтрак 2 | | 1,69 | 2,19 | 23,46 | 121,25 | 0,03 | 4 | 14,96 | 0,31 | 13,99 | 20,06 | 6,3 | 1,08 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 442,09 | Лиса свекольная | 40 | 0,78 | 3,24 | 4,62 | 51,07 | 0,02 | 5,8 | 2 | 0,08 | 15,95 | 10,08 | 10,08 | 0,6 | | | | | | |
| 129,08 | Суп картофельный с горохом и гречками | 200/15 | 6,62 | 3,88 | 28,57 | 175,69 | 0,28 | 9,32 | 209,52 | 1,94 | 34,14 | 85,12 | 32,01 | 2,25 | | | | | | |
| 445,45 | Котлеты или биточки мясные с томатным соусом | 50 | 8,16 | 9,7 | 6,64 | 146,56 | 0,06 | 1,16 | 32,64 | 1,77 | 23,48 | 89,3 | 12,91 | 1,33 | | | | | | |
| 211,05 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150/5 | 5,82 | 4,31 | 37,08 | 210,5 | 0,09 | | 22,5 | 0,84 | 15,59 | 47,18 | 8,66 | 0,88 | | | | | | |
| 305,1 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,1 | 0,08 | 15,52 | 61,72 | | | | | 0,21 | | | 0,02 | | | | | | |
| 1,1 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | 0,1 | | | | 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 | | | | 8,7 | 39 | 12,6 | 0,9 | | | | | | |
| | Итого за Обед | | 26,28 | 21,81 | 122,73 | 789,54 | 0,67 | 16,28 | 264,66 | 5,51 | 104,07 | 280,1 | 80,46 | 6,73 | | | | | | |
| Полдник уплотненный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 80,51 | Рыба, тушеная с овощами (филе минтая) | 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 | | | | | | |
| 58,1 | Рис отварной с маслом | 130/4 | 3,35 | 3,37 | 34,68 | 182,28 | 0,04 | | 18 | 0,23 | 9,86 | 71,4 | 23,71 | 0,52 | | | | | | |
| 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 | | | | 5 | 16,25 | 3,5 | 0,63 | | | | | | |
| | Итого за Полдник уплотненный | | 12,47 | 7,53 | 59,93 | 357,29 | 0,19 | 1,55 | 330,3 | 2,35 | 39,73 | 202,64 | 57,58 | 1,69 | | | | | | |
| | Итого за день | | 52,35 | 42,84 | 259,62 | 1632,65 | 1,18 | 23,4 | 677,02 | 9,16 | 420,62 | 780,81 | 207,19 | 11,53 | | | | | | |

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

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

День: понедельник
 Неделя: 2

Сезон:
 Возраст: 3-7

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|---------|------|----|----------------|---------------|--------|--------|--------|-------|----|----|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | У | Т | В1 | | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | Булгурброд 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 | | | | | |
| 283,03 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,45 | 1,6 | 12,33 | 69,9 | 0,02 | | 11 | | 60,3 | 45 | 7 | 0,08 | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 8,02 | 9,5 | 47,51 | 307,49 | 0,26 | | 0,65 | 0,8 | 77,54 | 164,05 | 76,35 | 3,05 | | | | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 294,11 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 10,91 | 46,73 | 0,01 | | 4 | 0,08 | 6,61 | 4,4 | 3,6 | 0,9 | | | | | |
| Итого за Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 0,16 | 0,16 | 10,91 | 46,73 | 0,01 | | 4 | 0,08 | 6,61 | 4,4 | 3,6 | 0,9 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 65,56 | Суп рисовый с мелкошинкованными овощами со сметаной | 180/5 | 1,06 | 1,47 | 9,23 | 54,52 | 0,04 | | 4,71 | 0,11 | 11,23 | 28,51 | 11,65 | 0,37 | | | | | |
| 96,17 | Гуляш | 35/35 | 10,72 | 11,69 | 2,46 | 157,85 | 0,04 | | 6,6 | 1,52 | 13,12 | 111,38 | 14,89 | 1,67 | | | | | |
| 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 | 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 питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | 0,12 | | | 0,51 | 8,7 | 39 | 12,6 | 0,9 | | | | | |
| | питания | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 31,56 | 17,7 | 83,29 | 617,06 | 0,89 | | 6,4 | 2,96 | 102,21 | 346,49 | 100,78 | 8,31 | | | | | |
| Полдник уплотненный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 80,5 | Рыба, тушенная в томатном соусе (филе минтай) | 30/30 | 6,21 | 2,95 | 1,76 | 58,91 | 0,05 | | 2,4 | 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 | 1,9 | 16,45 | 80,53 | 32,06 | 1,27 | | | | | |
| 284,02 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,06 | 0,01 | 10,19 | 42,28 | | | 2,8 | 0,01 | 3,1 | 1,54 | 0,84 | 0,07 | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Полдник уплотненный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 11,04 | 7,76 | 48,31 | 308,95 | 0,31 | | 32,94 | 3,63 | 46,64 | 198,37 | 63,64 | 2,46 | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 50,78 | 35,12 | 190,02 | 1280,23 | 1,47 | | 43,99 | 7,47 | 233 | 713,31 | 244,37 | 14,72 | | | | | |

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)
 Рацион: 12 часов
 День: вторник
 Неделя: 2

Сезон:
 Возраст: 3-7

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | Fe | | | |
|-------------------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|---------|------|---|----------------|---------------|---|----|---|----|----|---------------------------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | 7 | В1 | С | | А | Е | Са | Р | Мg | 14 | 15 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 465,12 | Каша полтавская молочная вязкая с маслом | 130/4 | 3,47 | 2,57 | 20,41 | 118,53 | 0,09 | | | | | | | | | | 14,93 | 21 | 4,2 | 18,13 | 0,76 | | |
| 1,1 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,44 | 3,93 | 16,57 | 111,05 | 0,1 | | | | | | | | | | 7,2 | 0,07 | 2,1 | 60,43 | 8,8 | 0,07 | |
| 284,02 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,06 | 0,01 | 10,19 | 42,28 | | | | | | | | | | | 3,1 | 1,54 | 0,84 | 79,8 | 21,31 | 0,84 | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 5,97 | 6,51 | 47,17 | 271,86 | 0,19 | | | | | | | | | | 25,23 | 22,54 | 23,17 | 40,79 | 7,52 | 23,17 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 305,1 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,1 | 0,08 | 15,52 | 61,72 | | | | | | | | | | | 0,21 | | | 13,65 | 4,2 | 0,21 | |
| 490,15 | Печенье | 18 | 1,53 | 2,03 | 12,55 | 74,52 | 0,02 | | | | | | | | | | 12,96 | 0,23 | 7,38 | 15,66 | 2,7 | 15,66 | |
| Итого за Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 1,63 | 2,11 | 28,07 | 136,24 | 0,02 | | | | | | | | | | 12,96 | 0,23 | 7,59 | 15,66 | 2,7 | 15,66 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 42,35 | Винегрет овощной (с яблоками) | 40 | 0,64 | 2,68 | 3,68 | 41,7 | 0,02 | | | | | | | | | | 4,39 | 115,34 | 1,21 | 10,3 | 18,73 | 8,8 | 0,81 |
| 54,45 | Рассолычник 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 | 0,82 |
| 502,62 | 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 | 79,8 | 12,01 | 12,01 |
| 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 | 19,5 | 4,2 | 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 |
| 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 |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 20,67 | 18,81 | 96,64 | 637,42 | 0,48 | | | | | | | | | | 19,72 | 348,75 | 5,33 | 87,61 | 258,25 | 66,44 | 4,51 |
| Полдник уплотненный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 227,07 | 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 | 118,84 | 13,18 | 0,26 |
| 282,02 | Чай с сахаром | 200 | | | 9,98 | 39,9 | | | | | | | | | | | | | | 0,3 | 16,25 | 3,5 | 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 |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 18,53 | 12,47 | 67,39 | 460,92 | 0,31 | | | | | | | | | | 12,13 | 58,68 | 2,14 | 212,74 | 300,7 | 72,73 | 4,47 |
| Итого за День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 46,8 | 39,9 | 239,27 | 1506,44 | 1 | | | | | | | | | | 34,65 | 443,03 | 8,21 | 333,17 | 597,15 | 165,04 | 11,35 |

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)
 Рацион: 12 часов

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 3-7

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-------------------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|---------|------|-------|----------------|---------------|--------|--------|-------|------|----|---------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | 7 | В1 | С | | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 218,06 | 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 | | | 12,95 | 15,31 | 28,43 | 303,03 | 0,16 | 0,37 | 226,91 | 1,71 | 88,51 | 193,08 | 17,63 | 2,76 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 516,07 | Маринад овощной без томата | 40 | 0,63 | 4,06 | 3,54 | 53,63 | 0,02 | 2,2 | 640 | 1,92 | 12,19 | 22,19 | 13,28 | 0,3 | | | | | | | |
| 450,02 | Сул 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 | | | | | | | |
| 599 | Филе грудки, припущенное в молочном соусе | 35/35 | 9,94 | 11,53 | 3,8 | 158,21 | 0,06 | 1,19 | 42,85 | 0,25 | 33,89 | 97,22 | 12,46 | 0,73 | | | | | | | |
| 138,02 | 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 | | | | | | | |
| 284,02 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,06 | 0,01 | 10,19 | 42,28 | | 2,8 | 0,14 | 0,01 | 3,1 | 1,54 | 0,84 | 0,07 | | | | | | | |
| 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 | Витаминами для детского питания | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | 19,66 | 23,23 | 76,46 | 593,46 | 0,5 | 37,9 | 874,56 | 4,44 | 122,69 | 299,56 | 86,42 | 4,4 | | | | | | | |
| Полдник уплотненный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 430,12 | Каша рисовая молочная вязкая с маслом | 130/4 | 3,95 | 5,25 | 27,95 | 175,22 | 0,05 | 0,84 | 32,15 | 0,16 | 83,11 | 102,42 | 23,61 | 0,39 | | | | | | | |
| 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 | 20 | 1,6 | 0,2 | 11 | 52 | 0,07 | | | 0,3 | 4 | 13 | 2,8 | 0,5 | | | | | | | |
| | Витаминами для детского питания | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Полдник уплотненный | | | 8,77 | 7,56 | 81,5 | 426,8 | 0,17 | 0,94 | 38,13 | 1,53 | 97,74 | 144,11 | 32,45 | 1,57 | | | | | | | |
| Итого за день | | | 44,58 | 49,3 | 190,89 | 1385,29 | 0,86 | 39,81 | 1139,6 | 7,68 | 427,94 | 636,75 | 150,5 | 8,83 | | | | | | | |

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
 Рацион: 12 часов

День: пятница

Сезон:

Возраст: 3-7

Неделя: 2

| № рец. | Примем 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 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 493,01 | Каша молочная "Дружба" с маслом | 130/4 | 4,21 | 5,58 | 22,84 | 158,96 | 0,09 | 0,87 | 23,8 | 0,49 | 88,5 | 25,54 | 0,56 | | | | | | | | | |
| 1,5 | Булгурбод с сыром | 30/10 | 5,03 | 2,96 | 16,5 | 113 | 0,11 | 0,07 | 23,8 | 0,3 | 106 | 79,5 | 0,82 | | | | | | | | | |
| 282,02 | Чай с сахаром | 200 | 9,98 | 39,9 | 9,98 | 39,9 | 0,2 | 0,94 | 23,8 | 0,49 | 194,8 | 79,5 | 0,03 | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 9,24 | 8,54 | 49,32 | 311,86 | 0,2 | 0,94 | 23,8 | 0,49 | 194,8 | 79,5 | 35,24 | 1,41 | | | | | | | | |
| Завтрак2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 86,02 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | 0,2 | 14 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | 0,2 | 14 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1,15 | Свекла отварная | 50 | 0,96 | 0,06 | 5,63 | 26,88 | 0,01 | 6,4 | 1,28 | 0,06 | 23,68 | 27,52 | 14,08 | 0,9 | | | | | | | | |
| 53,39 | Ши из свежей капусты со сметаной | 200/5 | 1,55 | 4,11 | 7,18 | 72,63 | 0,05 | 24,02 | 1,67,27 | 1,54 | 33,58 | 38,47 | 16,71 | 0,61 | | | | | | | | |
| 445,71 | Котлеты "Нежные" с томатным соусом | 50/40 | 9,87 | 11,79 | 8,34 | 178,98 | 0,08 | 1,69 | 48,17 | 2,2 | 29,01 | 108,12 | 16,03 | 1,62 | | | | | | | | |
| 465,03 | Каша полпавская вязкая с маслом | 130/4 | 3,77 | 3,32 | 22,12 | 133,37 | 0,1 | | 18 | 0,63 | 16,54 | 86,03 | 19,65 | 1,46 | | | | | | | | |
| 282,02 | Чай с сахаром | 200 | 9,98 | 39,9 | 9,98 | 39,9 | 0,2 | 0,94 | 23,8 | 0,49 | 194,8 | 79,5 | 0,03 | | | | | | | | | |
| 1,1 | Хлеб пшеничный обогащенный | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | 0,1 | | 6 | 0,45 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,75 | | | | | | | | |
| 1,2 | Витаминами для детского питания | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 20,95 | 19,88 | 83,55 | 595,76 | 0,46 | 32,11 | 234,72 | 5,39 | 117,81 | 318,64 | 83,27 | 6,27 | | | | | | | | |
| Полдник уплотненный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 121,02 | Оладьи из пшена по-купецки | 50 | 10,66 | 8,98 | 9,91 | 163,56 | 0,17 | 15,48 | 3994,82 | 3,29 | 16,74 | 175,66 | 13,58 | 3,61 | | | | | | | | |
| 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 | 9,98 | 39,9 | 0,2 | 0,94 | 23,8 | 0,49 | 194,8 | 79,5 | 0,03 | | | | | | | | | |
| 420,09 | Хлеб пшеничный обогащенный | 25 | 2 | 0,25 | 13,75 | 65 | 0,09 | | 5 | 0,38 | 5 | 16,25 | 3,5 | 0,63 | | | | | | | | |
| Итого за Полдник уплотненный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 17,7 | 12,72 | 65,77 | 448,69 | 0,34 | 15,48 | 4012,82 | 4,39 | 35,69 | 232,7 | 24,6 | 5,04 | | | | | | | | |
| Итого за День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 48,89 | 41,34 | 218,84 | 1448,31 | 1,02 | 52,53 | 4271,34 | 10,47 | 362,3 | 644,84 | 151,11 | 15,52 | | | | | | | | |
| Итого за период | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 462,5 | 417,08 | 2132,5 | 14148,49 | 10,07 | 449,6 | 10625,64 | 88,35 | 3570,99 | 6132,67 | 1798,17 | 115,46 | | | | | | | | |
| Итого за период | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 33,04 | 29,79 | 152,32 | 1010,61 | 0,72 | 32,11 | 758,97 | 6,31 | 255,07 | 438,05 | 128,44 | 8,25 | | | | | | | | |