

Pollexley

44009 Reservoir

2007

[Signature]

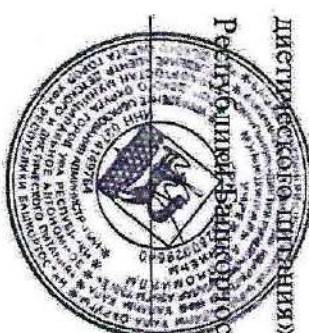


Директор МАУ «Центр детского и

«Дистанционного обучения» ГОУ Уфа

Республика Беларусь

И. П. Крутикий



городского округа Уфа

(10,5 часов)

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Рацион: 10,5 часов

День: понедельник
Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ ре- ц.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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																			
430,54	Каша рисовая на молоке	133	3,86	4,53	34,98	196,81	0,04	0,24	24,78	0,19	78,55	96,81	22,72	0,36					
401,06	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05			22,5	0,05	1,2	1,5		0,01					
4,04	Батон нарезной	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36					
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93				0,75	85,66		26,62	0,02					
Итого за Завтрак																			
Завтрак2																			
86,33	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	3,6		0,18	12,6	12,6	7,2	2,52					
			0,90	0,18	18,18	82,80				0,18	12,60		7,20						
Итого за Завтрак2																			
Обед																			
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	205	1,64	4,15	7,57	74,96	0,05	24,02	167,27	1,54	33,58	38,47	16,71	0,61					
233,9	Гуляш из мяса птицы	70	9,39	13,12	2,99	167,18	0,05	2,79	24,12	2,49	12,82	73,86	10,78	0,71					
302,11	Каша гречневая с маслом	130	4,03	3,22	18,2	117,77	0,14		14,14	0,28	9,66	95,66	63,75	2,16					
305,1	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,08	8,77	34,75													
1,9	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					
			18,36	20,97	57,73	490,66				4,95	65,86		102,44	4,58					
Итого за Обед																			
Полдник																			
211,6	Макаронные изделия с тертым сыром	130	7,06	6,45	28,97	202,75	0,07	0,06	41,54	0,7	90,83	85,17	11,07	0,74					
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			0,02					
1,9	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,6	0,2	11	52	0,07			0,3	4	13	2,8	0,5					
			8,66	6,65	46,96	282,68				1,00	95,04		13,87						
Итого за Полдник																			
Итого за день																			
			34,22	36,26	180,21	1185,93				6,88	259,16		150,13						

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 10,5 часов День: вторник Возраст: 3-7 лет

№ рец.	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																		
430,55	Каша пшеничная молочная с маслом	133	5,47	5,21	27,06	177,59	0,16	0,81	28,09	0,13	86,36	130,68	35,19	0,95				
27,09	Сыр (порциями)	8	2,1	2,13		28		0,06	19,04	0,03	80	48	4,4	0,06				
4,04	Батон нарезной	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36				
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			0,02				
Итого за Завтрак																		
Завтрак2																		
294,43	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	13,91	56,9	0,01	2,5	1,25	0,05	4,3	2,75	2,25	0,58				
Итого за Завтрак2																		
Обед																		
54,73	Рассольник ленинградский со сметаной	205	1,38	4,97	10,78	93,79	0,04	5,52	206,58	1,88	16,9	36,85	15,26	0,47				
445,49	Биточки мясные с томатным соусом	70	4,38	5,68	3,49	82,76	0,03	1,07	31,17	1,18	11,67	47,86	7,46	0,67				
138,55	Картофельное пюре	130	3,34	3,47	21,66	131,39	0,15	23,4	21,07	0,15	37,56	84,8	29,41	1,09				
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			0,02				
1,9	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																		
Полдник																		
7,29	Каша манная молочная с маслом	102	3,71	3,27	19,76	123,79	0,05	0,65	20	0,35	66	64,13	10,99	0,29				
232,13	Пудинг творожный со сгущенным молоком	60	9,43	4,06	11,35	121,37	0,03	0,43	29,03	0,4	98,64	116,43	13,62	0,33				
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			0,02				
1,9	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																		
Итого за День																		
			37,11	29,79	175,48	1119,38				5,62	421,56		136,48					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Дозировка: 10,5 часов

День: среда
Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

Рециклон: 10,5 часов										Недоели: 1										Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
№		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe																								
реци.	2			Б	Ж	У										7	8	9	10	11	12	13	14	15															
1			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																								
Завтрак			133	5,23	5,84	23,28	167,06	0,15	0,78	26,7	0,48	88,58	147,4	44,84	1,1																								
181,97		Каша овсяная "Геркулес" молочная с маслом	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36																								
4,04		Батон нарезной	200			6,99	27,93				0,21				0,02																								
282,09		Чай с сахаром		7,63	6,14	45,57	266,99				0,99	94,49		48,74																									
Итого за Завтрак																																							
Завтрак2			100	3,2	3,2	9,1	78	0,03	0,6			119		14	0,1																								
476,01		Кисломолочный продукт для детского питания		3,20	3,20	9,10	78,00					119,00		14,00																									
Итого за Завтрак2																																							
Обед			205	2	4,23	12,32	95,67	0,06	13,76	170,41	1,57	36,26	55,3	24,66	1,22																								
67,43		Свекольник со сметаной	130	10,42	12,31	28,58	267,28	0,07	3,26	191,88	2,66	14,94	118,96	30,27	1,01																								
132,02		Плов из мяса птицы	200			6,99	27,93				0,21				0,02																								
282,09		Чай с сахаром	20	1,6	0,2	11	52	0,07			0,3	4	13	2,8	0,5																								
1,9		Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 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	1,62	16,94	68,09	486,88	0,28	17,02		4,87	61,21		66,13	3,35																								
Итого за Обед																																							
Полдник			130	3,14	2,98	11,4	85,54	0,04	0,85	18,8	0,17	81,72	67,85	10,85	0,25																								
76,57		Суп молочный с макаронными изделиями	50	4,9	1,36	28,9	147,4	0,08	0,26	4,4	0,69	33	52,4	9,37	0,52																								
273,45		Булочка молочная	200			6,99	27,93				0,21				0,02																								
282,09		Чай с сахаром		8,04	4,34	47,29	260,87				0,86	114,93		20,22																									
Итого за Полдник				34,49	30,62	170,05	1092,74	0,28	17,02		6,72	389,63		149,09	3,35																								
Итого за День																																							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 10,5 часов

День: четверг
Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

Неделя: 1																
Возраст: 3-7 лет																
№ рек.	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		
Завтрак																
7,3	Каша манная молочная с маслом	133	4,67	4,38	25,76	161,71	0,06	0,78	26,7	0,45	79,55	78,87	13,54	0,37		
4,04	Батон нарезной	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36		
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			0,02		
Итого за Завтрак																
7,07			7,07	4,68	48,05	261,64				0,96	85,46		17,44			
Завтрак2																
294,43	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	13,91	56,9	0,01	2,5	1,25	0,05	4,3	2,75	2,25	0,58		
Итого за Завтрак2																
0,10			0,10	0,10	13,91	56,90					4,30		2,25			
Обед																
66,92	Суп-лапша	180	2,43	3,91	14,46	102,98	0,05	4,68	144,54	1,65	8,92	18,65	8,06	0,52		
108,93	Мясо птицы, припущенное с овощами	60	9,49	10,98	3,26	149,43	0,05	2,23	141,84	1,54	12,88	74,66	12,11	0,71		
302,11	Каша гречневая с маслом	130	4,03	3,22	18,2	117,77	0,14		14,14	0,28	9,66	95,66	63,75	2,16		
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			0,02		
1,9	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																
19,15			19,15	18,51	63,11	494,11				4,11	41,47		95,12			
Полдник																
465,71	Каша пшеничная молочная с маслом	102	4,07	3,25	20,72	131,48	0,02	0,61	19,34	0,02	57,68	42,9	6,62	0,06		
218,53	Омлет натуральный	90	10,1	10,6	1,83	143,31	0,06	0,37	196,24	1,01	76,5	165,67	12,86	1,88		
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			0,02		
1,9	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																
15,77			15,77	14,05	40,54	354,72	0,15	0,98		1,33	138,39		22,28	2,46		
Итого за день																
42,09			42,09	37,34	165,61	1167,37	0,15	0,98		6,40	269,62		137,09	2,46		

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

рацион: 10,5 часов

День: пятница
Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Недоеда: 1						Возраст: 5-7 лет									
реж.				Б	Ж	У	Энергетическая	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																			
493,47		Каша молочная "Дружба"	133	4,22	4,87	22,91	153,08	0,09	0,87	28,65	0,11	88,26	107,18	25,54	0,56				
401,06		Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05			22,5	0,05	1,2	1,5		0,01				
4,04		Батон нарезной	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36				
282,09		Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			0,02				
Итого за Завтрак				6,66	8,80	45,27	286,06				0,67	95,37		29,44					
Завтрак2																			
293,07		Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	18,15	69,95				0,00	0,15		0,00	0,02				
Итого за Завтрак2				0,44	0,09	18,15	69,95				0,00	0,15		0,00					
Обед																			
129,1		Суп картофельный с горохом	180	4,4	3,37	14,62	106,58	0,18	8,39	189,37	1,44	22,84	62,83	25,63	1,47				
591,41		Рыба запеченная с овощами	70	7,72	5,78	4,41	101,26	0,07	2,12	539,69	1,85	37,07	127,87	35,65	0,64				
138,55		Картофельное пюре	130	3,34	3,47	21,66	131,39	0,15	23,4	21,07	0,15	37,56	84,8	29,41	1,09				
282,09		Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			0,02				
1,9		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				18,66	13,02	67,88	463,16				4,08	107,48		101,89					
Полдник																			
132,02		Плов из мяса птицы	130	10,42	12,31	28,58	267,28	0,07	3,26	191,88	2,66	14,94	118,96	30,27	1,01				
282,09		Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			0,02				
1,9		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				12,02	12,51	46,57	347,21				2,96	19,15		33,07					
Итого за День				37,78	34,42	177,87	1166,38				7,71	222,15		164,40					

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 10,5 часов

День: понедельник
Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Недоеда: 2			Энергетическая	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Пищевые вещества (г)	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
1				3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																			
128,01		Каша овсяная "Теркулес" на молоке	133	5,31	6,01	31,22	200,28	0,14	0,24	24,78	0,54	90,53	148,25	45,51	1,1				
401,06		Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05			22,5	0,05	1,2	1,5		0,01				
4,04		Батон нарезной	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36				
282,09		Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			0,02				
Итого за Завтрак				7,75	9,94	53,58	333,26				1,10	97,64		49,41					
Завтрак2																			
294,43		Напиток яблочный	200	0,1	0,1	13,91	56,9	0,01	2,5	1,25	0,05	4,3	2,75	2,25	0,58				
Итого за Завтрак2				0,10	0,10	13,91	56,90				0,05	4,30		2,25					
Обед																			
56,88		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	1,61	4,11	8,28	77,19	0,04	15,9	174,15	1,56	33,58	41,79	19,27	0,9				
445,49		Биточки мясные с томатным соусом	70	4,38	5,68	3,49	82,76	0,03	1,07	31,17	1,18	11,67	47,86	7,46	0,67				
609,01		Рис припущенный	130	3,36	3,84	34,09	185,11	0,04		20,7	0,23	9,53	69,63	23,04	0,5				
282,09		Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			0,02				
1,9		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				12,55	14,03	73,05	468,99	0,26	16,97		3,61	64,79		60,97	3,19				
Полдник																			
108,93		Мясо птицы, припущенное с овощами	60	9,49	10,98	3,26	149,43	0,05	2,23	141,84	1,54	12,88	74,66	12,11	0,71				
302,11		Каша гречневая с маслом	130	4,03	3,22	18,2	117,77	0,14		14,14	0,28	9,66	95,66	63,75	2,16				
282,09		Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			0,02				
1,9		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				15,12	14,40	39,45	347,13	0,26	2,23	155,98	2,12	26,75	183,32	78,66	3,39				
Итого за день				35,52	38,47	179,99	1206,28	0,52	19,20	155,98	6,88	193,48	183,32	191,29	6,58				

ст 7)

День: вторник
Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

Неделя: 2										Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
			Б	Ж	У	т	7	8		9	10	11	12	13	14	15	Са	Р	Мg	Fe																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
2		3	4	5	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														</

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 10,5 часов

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ 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														
493,47	Каша молочная "Дружба"	133	4,22	4,87	22,91	153,08	0,09	0,87	28,65	0,11	88,26	107,18	25,54	0,56
4,04	Батон нарезной	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			0,02
Итого за Завтрак														
			6,62	5,17	45,20	253,01				0,62	94,17		29,44	
Завтрак2														
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14	
Итого за Завтрак2														
			3,20	3,20	9,10	78,00					119,00		14,00	
Обед														
65,77	Суп картофельный с гречневой крутой	180	1,97	2,27	11,65	75,04	0,08	8,28	145,22	0,93	10,87	50,51	26,52	0,93
684,37	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного	120	8,1	9,78	15,47	182,07	0,13	18,21	19,12	1,96	16,17	96,27	25,77	1,2
305,1	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,08	8,77	34,75								
1,9	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														
			13,37	12,53	56,09	387,86				3,53	36,84		63,49	
Полдник														
76,57	Суп молочный с макаронными изделиями	130	3,14	2,98	11,4	85,54	0,04	0,85	18,8	0,17	81,72	67,85	10,85	0,25
434,18	Шанежка наливная	50	3,63	3,55	22,76	137,7	0,06	0,05	23,78	0,5	19,25	35,62	6,12	0,43
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			0,02
Итого за Полдник														
			6,77	6,53	41,15	251,17				0,67	101,18		16,97	
Итого за день														
			29,96	27,43	151,54	970,04				4,82	351,19		123,90	

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 10,5 часов
 День: четверг
 Неделя: 2
 Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
465,7	Каша пшеничная молочная с маслом	133	5,26	4,48	27,25	174,33	0,02	0,78	26,7	0,03	73,91	54,9	8,47	0,08		
4,04	Батон нарезной	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36		
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			0,02		
Итого за Завтрак																
			7,66	4,78	49,54	274,26				0,54	79,82		12,37			
Завтрак2																
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14			
Итого за Завтрак2																
			3,20	3,20	9,10	78,00				0,00	119,00		14,00			
Обед																
66,92	Суп-лапша	180	2,43	3,91	14,46	102,98	0,05	4,68	144,54	1,65	8,92	18,65	8,06	0,52		
591,41	Рыба запеченная с овощами	70	7,72	5,78	4,41	101,26	0,07	2,12	539,69	1,85	37,07	127,87	35,65	0,64		
138,55	Картофельное пюре	130	3,34	3,47	21,66	131,39	0,15	23,4	21,07	0,15	37,56	84,8	29,41	1,09		
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			0,02		
1,9	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																
			16,69	13,56	67,72	459,56				4,29	93,56		84,32			
Полдник																
132,02	Плов из мяса птицы	130	10,42	12,31	28,58	267,28	0,07	3,26	191,88	2,66	14,94	118,96	30,27	1,01		
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			0,02		
1,9	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																
			12,02	12,51	46,57	347,21				2,96	19,15		33,07			
Итого за день																
			39,57	34,05	172,93	1159,03				7,79	311,53		143,76			

ЗАКОННОСТЬ И ЭКОНОМИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОВОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Вакцинация: 10,5 часов

День: пятница
Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

Рецепция: 10,5 часов															
№ реж.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Нед.: 2						Возраст: 3-7 лет					
				Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
				Б	Ж	У		7	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1		2	3	4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
218,54		Омлет натуральный	120	13,51	13,74	2,44	187,67	0,08	0,49	262,51	1,16	101,61	221,46	17,15	2,51
401,06		Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05			22,5	0,05	1,2	1,5		0,01
4,04		Батон нарезной	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
282,09		Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			0,02
Итого за Завтрак															
Завтрак2		Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,07	14,86	57,45					0,15			0,02
293,06				0,33	0,07	14,86	57,45				0,00	0,15		0,00	
Итого за Завтрак2															
Обед															
129,1		Суп картофельный с горохом	180	4,4	3,37	14,62	106,58	0,18	8,39	189,37	1,44	22,84	62,83	25,63	1,47
445,49		Биточки мясные с томатным соусом	70	4,38	5,68	3,49	82,76	0,03	1,07	31,17	1,18	11,67	47,86	7,46	0,67
302,11		Каша гречневая с маслом	130	4,03	3,22	18,2	117,77	0,14		14,14	0,28	9,66	95,66	63,75	2,16
282,09		Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			0,02
1,9		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
				16,01	12,67	63,50	431,04				3,54	54,18		108,04	
Итого за Обед															
Полдник															
430,55		Каша пшениная молочная с маслом	133	5,47	5,21	27,06	177,59	0,16	0,81	28,09	0,13	86,36	130,68	35,19	0,95
273,79		Булочка "Веснушка"	50	4,23	2,78	30,06	162,02	0,07		16,1	0,6	9,72	35,33	6,38	0,52
282,09		Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21			0,02
Итого за Полдник															
Итого за День				9,70	7,99	64,11	367,54	0,23	0,81	44,19	0,73	96,29	166,01	41,57	1,49
				41,99	38,40	167,27	1176,68	0,23	0,81	44,19	5,99	259,34	166,01	170,66	1,49
				377,16	342,53	1727,09	11485,96	1,18	38,01	200,17	65,91	3073,86	349,33	1457,89	13,88
Итого за период				37,72	34,25	172,71	1148,60	0,12	3,80	20,02	6,59	307,39	34,93	145,79	1,39