

СОГЛАСОВАНО

---

---

---

---

---

---

---

---

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и  
диетического питания» ГО г.Уфа  
Республики Башкортостан

И. П. Круглий



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
для организации питания детей в детских дошкольных учреждениях

городского округа город Уфа  
(безмолочное)

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Рацион: Безмолочный

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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>															
430,28	Каша рисовая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	2,05	4,29	21,39	132,2	0,02				1,88	4,89	43,43	14,6	0,31
4,04	Батон нарезной	30	2,4	0,3	15,3	72					0,51	5,7		3,9	
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21	0,21			
<b>Итого за Завтрак</b>															
			4,45	4,59	43,68	232,13	0,02				2,39	10,80	43,43	18,50	0,31
<b>Завтрак2</b>															
293,07	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	18,15	69,95					0,15				
<b>Итого за Завтрак2</b>															
			0,44	0,09	18,15	69,95					0,00	0,15		0,00	
<b>Обед</b>															
53,17	Ци из свежей капусты (без сметаны)	200	1,51	3,4	7,39	66,86					1,52	29,18		16,26	
233,92	Гуляш из мяса птицы (филе) без муки	70	7,9	12,03	1,51	145,63					2,46	13,14		10,73	
175,17	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	4,1	5,07	18,56	136,06					2,02	9,08		65,15	
305,1	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,08	8,77	34,75									
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65					0,38	5		3,5	
421,06	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0,25	11,5	55					0,43	7,25		10,5	
<b>Итого за Обед</b>															
			17,61	21,08	61,48	503,30					6,81	63,65		106,14	
<b>Уплотненный полдник</b>															
108,94	Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами	60	8,62	13,04	3,67	167,06					2,04	22,71		21,94	
211,28	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	134	5,46	4,77	32,08	193,21					2,44	12,69		7,52	
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93						0,21			
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65					0,38	5		3,5	
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6					0,24	19,2		10,8	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>															
			16,56	18,54	75,33	534,80					5,10	59,81		43,76	
<b>Итого за день</b>															
			39,06	44,30	198,64	1340,18	0,02				14,30	134,41	43,43	168,40	0,31

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Безмолочный

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием 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>															
470,7	Каша пшеничная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	3,74	5,07	21,61	147,11				1,86	11,35		27,13		
4,04	Батон нарезной	30	2,4	0,3	15,3	72				0,51	5,7		3,9		
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21				
<b>Итого за Завтрак</b>															
			6,14	5,37	43,90	247,04				2,37	17,26		31,03		
<b>Завтрак2</b>															
294,11	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	13,27	55,13				0,08	6,61		3,6		
<b>Итого за Завтрак2</b>															
			0,16	0,16	13,27	55,13				0,08	6,61		3,60		
<b>Обед</b>															
1,12	Свекла отварная	20	0,38	0,03	2,25	10,75	0,01	2,56	0,51	0,03	9,47	11,01	5,63	0,36	
54,09	Рассольник с перловой крупой (без сметаны)	200	1,41	4,22	9,97	83,69				1,93	14,16		13,97		
108,98	Мясо птицы отварное (филе индейки)	35	9,28	10,47		131,38				0,14	7,86		9,17		
211,28	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	134	5,46	4,77	32,08	193,21				2,44	12,69		7,52		
293,07	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	18,15	69,95					0,15				
1,29	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6		
<b>Итого за Обед</b>															
			21,8	20,2	92,8	633,0				5,5	59,0		53,1		
<b>Уплотненный полдник</b>															
108,94	Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами	60	8,62	13,04	3,67	167,06				2,04	22,71		21,94		
547,01	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом	134	3,08	4,44	26,34	157,65				2,02	10		11,28		
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21				
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65				0,38	5		3,5		
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>															
			14,18	18,21	69,59	499,24				4,68	57,12		47,52		
<b>Итого за день</b>															
			42,25	43,92	219,51	1434,39				12,63	140,02		135,24		



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Безмолочный

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая	Витамины (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	
<b>Завтрак</b>															
181,2	Каша овсяная "Геркулес" вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	3,52	5,77	17,67	136,63				2,22	17,45			37,05	
4,04	Батон нарезной	30	2,4	0,3	15,3	72				0,51	5,7			3,9	
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21				
<b>Итого за Завтрак</b>															
			5,92	6,07	39,96	236,56				2,73	23,36			40,95	
<b>Завтрак2</b>															
305,1	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,08	8,77	34,75									
<b>Итого за Завтрак2</b>															
			0,10	0,08	8,77	34,75									
<b>Обед</b>															
516,07	Маринад овощной без томата	40	0,63	4,06	3,54	53,63				1,92	12,19			13,28	
67,26	Свекольник (без сметаны, сахара и томат-пасты)	200	1,82	3,48	11,95	86,55				1,54	31,66			23,71	
131,88	Плов из мяса птицы (филе)	150	12,75	17,97	31,36	338,47				4,35	18,68			35,24	
294,11	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	13,27	55,13				0,08	6,61			3,6	
1,29	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6			4,2	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7			12,6	
<b>Итого за Обед</b>															
			20,16	26,27	90,42	677,78				8,85	83,84			92,63	
<b>Уплотненный полдник</b>															
108,94	Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами	60	8,62	13,04	3,67	167,06				2,04	22,71			21,94	
136,38	Картофель отварной с растительным маслом	134	3,33	4,83	24,86	156,21				1,9	16,45			32,06	
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21				
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65				0,38	5			3,5	
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2			10,8	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>															
			14,43	18,60	68,11	497,80				4,56	63,57			68,30	
<b>Итого за день</b>															
			40,61	51,02	207,26	1446,89				16,14	170,77			201,88	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Безмолочный

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая	Витамины (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	
<b>Завтрак</b>															
470,7	Каша пшеничная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	3,74	5,07	21,61	147,11				1,86	11,35		27,13		
4,04	Батон нарезной	30	2,4	0,3	15,3	72			0,51	5,7		3,9			
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93			0,21						
<b>Итого за Завтрак</b>															
			6,14	5,37	43,90	247,04			2,37	17,26		31,03			
<b>Завтрак2</b>															
293,07	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	18,15	69,95				0,15					
<b>Итого за Завтрак2</b>															
			0,44	0,09	18,15	69,95				0,15			0,00		
<b>Обед</b>															
42,42	Винегрет овощной	40	0,57	2,6	3,79	40,91			1,16	10,71		8,79			
66,92	Суп-лапша	180	2,38	3,91	14,18	101,6			1,65	7,3		7,96			
108,92	Мясо птицы, припущенное с овощами (фигле)	60	8,29	10,88	3,83	146,41			2,04	23,53		21,94			
175,17	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	4,1	5,07	18,56	136,06			2,02	9,08		65,15			
294,11	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	13,27	55,13			0,08	6,61		3,6			
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65			0,38	5		3,5			
421,06	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0,25	11,5	55			0,43	7,25		10,5			
<b>Итого за Обед</b>															
			19,50	23,12	78,88	600,11			7,76	69,48		121,44			
<b>Уплотненный полдник</b>															
108,97	Мясо птицы отварное дс (фигле индейки)	30	8,01	9,04		113,44			0,12	6,77		7,92			
548,03	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	3,08	4,44	26,34	157,65			2,02	10		11,28			
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93				0,21					
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65			0,38	5		3,5			
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6			0,24	19,2		10,8			
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>															
			13,57	14,21	65,92	445,62			2,76	41,18		33,50			
<b>Итого за день</b>															
			39,65	42,79	206,85	1362,72			12,89	128,07		185,97			



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Безмолочный

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У	Т	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
493,16	Каша "Дружба" вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	2,23	4,53	16,34	115,05	0,06				6,92		16,14	0,48	
4,04	Батон нарезной	30	2,4	0,3	15,3	72				0,51	5,7		3,9		
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93				0,21					
<b>Итого за Завтрак</b>															
			4,63	4,83	38,63	214,98	0,06			0,51	12,83		20,04	0,48	
<b>Завтрак2</b>															
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8		
<b>Итого за Завтрак2</b>															
			0,48	0,48	18,84	81,60				0,24	19,20		10,80		
<b>Обед</b>															
129,1	Суп картофельный с горохом	180	4,4	3,37	14,62	106,58				1,44	22,84		25,63		
588,02	Рыба припущенная (филе минтая)	60	11,8	7,55	0,36	116,87				2,88	33,12		41,97		
138,11	Картофельное пюре с растительным маслом	130	2,22	5,04	18,13	126,98	0,13	22,24			20,32		26,13	1,07	
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21				
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65				0,38	5		3,5		
421,06	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0,25	11,5	55				0,43	7,25		10,5		
<b>Итого за Обед</b>															
			22,42	16,46	65,35	498,36	0,13	22,24		5,13	88,74		107,73	1,07	
<b>Уплотненный полдник</b>															
131,88	Плов из мяса птицы (филе)	150	12,75	17,97	31,36	338,47				4,35	18,68		35,24		
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21				
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65				0,38	5		3,5		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>															
			14,75	18,22	52,10	431,40				4,73	23,89		38,74		
<b>Итого за день</b>															
			42,28	39,99	174,92	1226,34	0,19	22,24		10,61	144,66		177,31	1,55	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Безмолочный

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энерге- тическая	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>															
181,2	Каша овсяная "Геркулес" вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	3,52	5,77	17,67	136,63				2,22	17,45			37,05	
4,04	Батон нарезной	30	2,4	0,3	15,3	72				0,51	5,7			3,9	
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21				
<b>Итого за Завтрак</b>															
			5,92	6,07	39,96	236,56				2,73	23,36			40,95	
<b>Завтрак2</b>															
294,11	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	13,27	55,13				0,08	6,61			3,6	
<b>Итого за Завтрак2</b>															
			0,16	0,16	13,27	55,13				0,08	6,61			3,60	
<b>Обед</b>															
56,45	Борщ с капустой и картошкой (без сметаны и томат-пасты)	200	1,37	3,36	7,64	66,64				1,52	28,7			17,62	
108,98	Мясо птицы отварное (филе индейки)	35	9,28	10,47		131,38				0,14	7,86			9,17	
610,04	Рис припущенный (растительное масло)	130	3,32	5,1	34,03	196,05				2,21	8,42			23,04	
305,1	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,08	8,77	34,75									
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65				0,38	5			3,5	
421,06	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0,25	11,5	55				0,43	7,25			10,5	
<b>Итого за Обед</b>															
			18,07	19,51	75,69	548,82				4,68	57,23	0,00		63,83	
<b>Уплотненный полдник</b>															
108,92	Мясо птицы, припущенное с овощами (филе)	60	8,29	10,88	3,83	146,41				2,04	23,53			21,94	
175,17	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	4,1	5,07	18,56	136,06				2,02	9,08			65,15	
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21				
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65				0,38	5			3,5	
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2			10,8	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>															
			14,87	16,68	61,97	457,00	0,00	0,00	0,00	4,68	57,02	0,00		101,39	
<b>Итого за день</b>															
			39,02	42,42	190,89	1297,51	0,00	0,00	0,00	12,17	144,22	0,00		209,77	



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Безмолочный

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
470,7	Каша пшениная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	3,74	5,07	21,61	147,11				1,86	11,35		27,13			
4,04	Батон нарезной	30	2,4	0,3	15,3	72				0,51	5,7		3,9			
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21					
<b>Итого за Завтрак</b>																
			6,14	5,37	43,90	247,04				2,37	17,26		31,03			
<b>Завтрак2</b>																
293,07	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	18,15	69,95					0,15					
<b>Итого за Завтрак2</b>																
			0,44	0,09	18,15	69,95				0,00	0,15		0,00			
<b>Обед</b>																
1,12	Свекла отварная	20	0,38	0,03	2,25	10,75	0,01	2,56	0,51	0,03	9,47	11,01	5,63	0,36		
53,17	Щи из свежей капусты (без сметаны)	200	1,51	3,4	7,39	66,86				1,52	29,18		16,26			
233,92	Гуляш из мяса птицы (филе) без муки	70	7,9	12,03	1,51	145,63				2,46	13,14		10,73			
211,28	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	134	5,46	4,77	32,08	193,21				2,44	12,69		7,52			
294,11	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	13,27	55,13				0,08	6,61		3,6			
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65				0,38	5		3,5			
421,06	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0,25	11,5	55				0,43	7,25		10,5			
<b>Итого за Обед</b>																
			19,41	20,89	81,75	591,58	0,01	2,56	0,51	7,34	83,34	11,01	57,74	0,36		
<b>Уплотненный полдник</b>																
108,97	Мясо птицы отварное (филе индейки)	30	8,01	9,04		113,44				0,12	6,77		7,92			
548,03	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	3,08	4,44	26,34	157,65				2,02	10		11,28			
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21					
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65				0,38	5		3,5			
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8			
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>																
			13,57	14,21	65,92	445,62				2,76	41,18		33,50			
<b>Итого за день</b>																
			39,56	40,56	209,72	1354,19	0,01	2,56	0,51	12,47	141,93	11,01	122,27	0,36		



**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)**

Рацион: Безмолочный

День: среда  
Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	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					
<b>Завтрак</b>																			
493,16	Каша "Дружба" вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	2,23	4,53	16,34	115,05	0,06				6,92		16,14	0,48					
4,04	Батон нарезной	30	2,4	0,3	15,3	72				0,51	5,7		3,9						
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21								
<b>Итого за Завтрак</b>																			
			4,63	4,83	38,63	214,98	0,06			0,51	12,83		20,04	0,48					
<b>Завтрак2</b>																			
293,07	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	18,15	69,95					0,15								
<b>Итого за Завтрак2</b>																			
			0,44	0,09	18,15	69,95					0,15		0,00						
<b>Обед</b>																			
54,01	Рассольник ленинградский (без сметаны)	200	1,97	3,62	14,31	97,83				1,56	16,62		20,86						
684,48	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе)	200	11,24	14,45	26,28	279,95				3,31	26,76		42,74						
305,1	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,08	8,77	34,75													
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65				0,38	5		3,5						
421,06	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0,25	11,5	55				0,43	7,25		10,5						
<b>Итого за Обед</b>																			
			17,31	18,65	74,61	532,53				5,68	55,63	0,00	77,60	0,00					
<b>Уплотненный полдник</b>																			
108,94	Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами	60	8,62	13,04	3,67	167,06				2,04	22,71		21,94						
211,28	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	134	5,46	4,77	32,08	193,21				2,44	12,69		7,52						
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21								
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65				0,38	5		3,5						
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>																			
			16,08	18,06	56,49	453,20				4,86	40,61		32,96						
<b>Итого за день</b>																			
			38,46	41,63	187,88	1270,66	0,06	0,00	0,00	11,05	109,22	0,00	130,60	0,48					

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Безмолочный

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием 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>															
175,17	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	4,1	5,07	18,56	136,06				2,02	9,08		65,15		
4,04	Батон нарезной	30	2,4	0,3	15,3	72				0,51	5,7		3,9		
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93				0,21					
<b>Итого за Завтрак</b>															
			6,50	5,37	40,85	235,99				2,53	14,99		69,05		
<b>Завтрак2</b>															
305,1	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,08	8,77	34,75									
<b>Итого за Завтрак2</b>															
			0,10	0,08	8,77	34,75				0,00	0,00		0,00		
<b>Обед</b>															
2,05	Салат из белокачанной капусты с морковью	40	0,9	2,05	4,61	41,08				0,95	25,44		10,05		
66,92	Суп-лапша	180	2,38	3,91	14,18	101,6				1,65	7,3		7,96		
588,02	Рыба припущенная (филе минтая)	60	11,8	7,55	0,36	116,87				2,88	33,12		41,97		
138,11	Картофельное пюре с растительным маслом	130	2,22	5,04	18,13	126,98	0,13	22,24			20,32		26,13	1,07	
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21				
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65				0,38	5		3,5		
421,06	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0,25	11,5	55				0,43	7,25		10,5		
<b>Итого за Обед</b>															
			21,30	19,05	69,52	534,46	0,13	22,24	0,00	6,29	98,64	0,00	100,11	1,07	
<b>Уплотненный полдник</b>															
131,88	Плов из мяса птицы (филе)	150	12,75	17,97	31,36	338,47				4,35	18,68		35,24		
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21				
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65				0,38	5		3,5		
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>															
			15,23	18,70	70,94	513,00				4,97	43,09		49,54		
<b>Итого за день</b>															
			43,13	43,20	190,08	1318,20	0,13	22,24	0,00	13,79	156,72	0,00	218,70	1,07	



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Безмолочный

День: пятница

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	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
470,39	Каша пшеничная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	3,74	5,07	21,61	147,11				1,86	11,35		27,13			
4,04	Батон нарезной	30	2,4	0,3	15,3	72				0,51	5,7		3,9			
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21					
<b>Итого за Завтрак</b>																
			6,14	5,37	43,90	247,04				2,37	17,26		31,03			
<b>Завтрак2</b>																
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8			
<b>Итого за Завтрак2</b>																
			0,48	0,48	18,84	81,60				0,24	19,20		10,80			
<b>Обед</b>																
1,12	Свекла отварная	20	0,38	0,03	2,25	10,75	0,01	2,56	0,51	0,03	9,47	11,01	5,63	0,36		
129,1	Суп картофельный с горохом	180	4,4	3,37	14,62	106,58				1,44	22,84		25,63			
108,98	Мясо птицы отварное (филе индейки)	35	9,28	10,47		131,38				0,14	7,86		9,17			
175,17	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	4,1	5,07	18,56	136,06				2,02	9,08		65,15			
293,07	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	18,15	69,95				0,38	0,15					
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65				0,38	5		3,5			
421,06	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0,25	11,5	55				0,43	7,25		10,5			
<b>Итого за Обед</b>																
			22,60	19,53	78,83	574,72				4,44	61,65		119,58			
<b>Уплотненный полдник</b>																
108,94	Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами	60	8,62	13,04	3,67	167,06				2,04	22,71		21,94			
548,03	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	3,08	4,44	26,34	157,65				2,02	10		11,28			
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21					
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65				0,38	5		3,5			
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>																
			13,70	17,73	50,75	417,64				4,44	37,92		36,72			
<b>Итого за День</b>																
			42,92	43,11	192,32	1321,00				11,49	136,03		198,13			
<b>Итого за период</b>																
			406,94	432,94	1978,07	13372,08	0,41	47,04	0,51	127,54	1406,05	54,44	1748,27	3,77		
<b>Итого за период</b>																
			40,69	43,29	197,81	1337,21	0,04	4,70	0,05	12,75	140,61	5,44	174,83	0,38		