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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Безмолочный **День:** пятница **Возраст:** 3-7 лет
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
470,39	Каша пшенная 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			
Итого за Завтрак			6,14	5,37	43,90	247,04				2,37	17,26		31,03	
Завтрак2														
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
Итого за Завтрак2			0,48	0,48	18,84	81,60				0,24	19,20		10,80	
Обед														
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					0,15			
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	
Итого за Обед			22,60	19,53	78,83	574,72				4,44	61,65		119,58	
Уплотненный полдник														
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	
Итого за Уплотненный полдник			13,70	17,73	50,75	417,64				4,44	37,92		36,72	
Итого за день			42,92	43,11	192,32	1321,00				11,49	136,03		198,13	
Итого за период			406,94	432,94	1978,07	13372,08	0,41	47,04	0,51	127,54	1406,05	54,44	1748,27	3,77
Итого за период			40,69	43,29	197,81	1337,21	0,04	4,70	0,05	12,75	140,61	5,44	174,83	0,38