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

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Рацион: Множественная пищевая непереносимость **День:** понедельник

Неделя: 1 **Возраст:** 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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														
430,28	Каша рисовая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	2,06	4,31	21,09	131,84	0,02			1,87	3,36	42,38	14,17	0,29
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
282,08	Чай (б/сах)	200												
Итого за Завтрак			2,11	5,28	31,13	180,92	0,02			2,27	4,52	42,40	14,29	0,30
Завтрак2														
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8								
Итого за Завтрак2			0,44	0,09	12,96	48,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед														
53,17	Щи из свежей капусты (без сметаны)	200	1,51	3,4	7,39	66,86				1,52	29,18		16,26	
233,93	Гуляш из мяса птицы (филе индейки) без муки и томат-пасты	70	8,16	14,26	0,85	164,45				2,43	11,84		9,49	
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	
282,08	Чай (б/сах)	200												
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
Итого за Обед			13,82	23,70	36,84	416,45				6,37	51,26	0,02	91,02	0,01
Уплотненный полдник														
100,01	Мясо птицы, припущенное с овощами (филе индейки)	60	8,2	12,06	1,02	145,56	0,03	0,96	172,11	1,49	12,55	90,01	11,98	0,71
211,81	Макаронные изделия (безглютеновые) отварные с растительным маслом	134	2,96	4,82	35,81	199,31				1,76	4,05		0,24	
282,08	Чай (б/сах)	200												
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
Итого за Уплотненный полдник			11,21	17,85	46,87	393,95	0,03	0,96	172,11	3,65	17,76	90,03	12,34	0,72
Итого за день			27,58	46,92	127,80	1040,12	0,05	0,96	172,11	12,29	73,54	132,45	117,65	1,03

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Множественная пищевая непереносимость **День:** вторник

Неделя: 1 **Возраст:** 3-7 лет

№ 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														
470,7	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	
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
282,08	Чай (б/сах)	200												
Итого за Завтрак			3,79	6,04	31,65	196,19				2,26	12,51	0,02	27,25	0,01
Завтрак2														
294,46	Напиток яблочный (без сахара)	200	0,1	0,1	3,93	17	0,01	2,5	1,25	0,05	4	2,75	2,25	0,55
Итого за Завтрак2			0,10	0,10	3,93	17,00				0,05	4,00		2,25	
Обед														
65,77	Суп картофельный с гречневой крупой	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
108,97	Мясо птицы отварное (филе индейки)	30	8,01	9,04		113,44				0,12	6,77		7,92	
211,81	Макаронные изделия (безглютеновые) отварные с растительным маслом	134	2,96	4,82	35,81	199,31				1,76	4,05		0,24	
282,08	Чай (б/сах)	200												
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
Итого за Обед			12,99	17,10	57,50	436,87	0,08	8,28	145,22	3,21	22,85	50,53	34,80	0,94
Уплотненный полдник														
100,01	Мясо птицы, припущенное с овощами (филе индейки)	60	8,2	12,06	1,02	145,56	0,03	0,96	172,11	1,49	12,55	90,01	11,98	0,71
547,01	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом	134	3,08	4,44	26,34	157,65				2,02	10		11,28	
282,08	Чай (б/сах)	200												
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
Итого за Уплотненный полдник			11,33	17,47	37,40	352,29				3,91	23,71	90,03	23,38	0,72
Итого за день			28,21	40,71	130,48	1002,35				9,43	63,07	140,58	87,68	1,67

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Множественная пищевая непереносимость **День:** среда

Неделя: 1 **Возраст:** 3-7 лет

№ 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														
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	
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
282,08	Чай (б/сах)	200												
Итого за Завтрак			4,15	6,04	28,60	185,14				2,42	10,24	0,02	65,27	0,01
Завтрак2														
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8								
Итого за Завтрак2			0,44	0,09	12,96	48,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед														
67,26	Свекольник (без сметаны, сахара и томат-пасты)	200	1,82	3,48	11,95	86,55				1,54	31,66		23,71	
131,9	Плов из мяса птицы (филе индейки) без томат-пасты	150	11,31	15,56	32,06	314,4	0,06	1,49	234,13	2,99	16,72	155,52	34,05	1,16
294,09	Компот из свежих плодов (б/сах)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
Итого за Обед			13,34	20,17	57,97	468,83	0,07	5,49	236,13	5,01	55,94	159,94	61,48	2,05
Уплотненный полдник														
100,01	Мясо птицы, припущенное с овощами (филе индейки)	60	8,2	12,06	1,02	145,56	0,03	0,96	172,11	1,49	12,55	90,01	11,98	0,71
136,38	Картофель отварной с растительным маслом	134	3,33	4,83	24,86	156,21				1,9	16,45		32,06	
282,08	Чай (б/сах)	200												
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
Итого за Уплотненный полдник			11,58	17,86	35,92	350,85	0,03	0,96	172,11	3,79	30,16	90,03	44,16	0,72
Итого за день			29,51	44,16	135,45	1053,62	0,10	6,45	408,24	11,22	96,34	249,99	170,91	2,78

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Множественная пищевая непереносимость **День:** четверг

Неделя: 1 **Возраст:** 3-7 лет

№ 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														
470,7	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	
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
282,08	Чай (б/сах)	200												
Итого за Завтрак			3,79	6,04	31,65	196,19				2,26	12,51		27,25	
Завтрак2														
294,46	Напиток яблочный (без сахара)	200	0,1	0,1	3,93	17	0,01	2,5	1,25	0,05	4	2,75	2,25	0,55
Итого за Завтрак2			0,10	0,10	3,93	17,00					4,00		2,25	
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
66,94	Суп с макаронными изделиями (безглютеновые)	180	1,96	2,17	16,43	93,42				0,85	12,15		16,32	
100,01	Мясо птицы, припущенное с овощами (филе индейки)	60	8,2	12,06	1,02	145,56	0,03	0,96	172,11	1,49	12,55	90,01	11,98	0,71
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	
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8								
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
Итого за Обед			15,13	20,39	61,26	483,67	0,04	3,52	172,62	4,79	44,41	101,04	99,20	1,08
Уплотненный полдник														
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	
282,08	Чай (б/сах)	200												
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
Итого за Уплотненный полдник			11,14	14,45	36,38	320,17	0,00	0,00	0,00	2,54	17,93	0,02	19,32	0,01
Итого за день			30,16	40,98	133,22	1017,03	0,04	3,52	172,62	9,59	78,85	101,06	148,02	1,09

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Множественная пищевая непереносимость **День:** пятница

Неделя: 1 **Возраст:** 3-7 лет

№ 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														
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
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
282,08	Чай (б/сах)	200												
Итого за Завтрак			2,28	5,50	26,38	164,13	0,06			0,40	8,08	0,02	16,26	0,49
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														
129,1	Суп картофельный с горохом	180	4,4	3,37	14,62	106,58				1,44	22,84		25,63	
100,01	Мясо птицы, припущенное с овощами (филе индейки)	60	8,2	12,06	1,02	145,56	0,03	0,96	172,11	1,49	12,55	90,01	11,98	0,71
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
282,08	Чай (б/сах)	200												
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
Итого за Обед			14,87	21,44	43,81	428,20	0,16	23,20	172,11	3,33	56,87	90,03	63,86	1,79
Уплотненный полдник														
131,9	Плов из мяса птицы (филе индейки) без томат-пасты	150	11,31	15,56	32,06	314,4	0,06	1,49	234,13	2,99	16,72	155,52	34,05	1,16
282,08	Чай (б/сах)	200												
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
Итого за Уплотненный полдник			11,36	16,53	42,10	363,48	0,06	1,49	234,13	3,39	17,88	155,54	34,17	1,17
Итого за день			28,99	43,95	131,13	1037,41	0,28	24,69	406,24	7,36	102,03	245,59	125,09	3,45

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Множественная пищевая непереносимость **День:** понедельник

Неделя: 2 **Возраст:** 3-7 лет

№ 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														
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	
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
282,08	Чай (б/сах)	200												
Итого за Завтрак			4,15	6,04	28,60	185,14				2,42	10,24	0,02	65,27	0,01
Завтрак2														
294,46	Напиток яблочный (без сахара)	200	0,1	0,1	3,93	17	0,01	2,5	1,25	0,05	4	2,75	2,25	0,55
Итого за Завтрак2			0,10	0,10	3,93	17,00				0,05	4,00		2,25	
Обед														
56,45	Борщ с капустой и картофелем (без сметаны и томат-пасты)	200	1,37	3,36	7,64	66,64				1,52	28,7		17,62	
108,97	Мясо птицы отварное (филе индейки)	30	8,01	9,04		113,44				0,12	6,77		7,92	
610,04	Рис припущенный (растительное масло)	130	3,32	5,1	34,03	196,05				2,21	8,42		23,04	
282,08	Чай (б/сах)	200												
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
Итого за Обед			12,75	18,47	51,71	425,21				4,25	45,05	0,02	48,70	0,01
Уплотненный полдник														
684,44	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе индейки) без томат-пасты	160	9,37	13,54	20,24	240,45				2,61	20,07		32,92	
282,08	Чай (б/сах)	200												
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
Итого за Уплотненный полдник			9,42	14,51	30,28	289,53				3,01	21,23	0,02	33,04	0,01
Итого за день			26,42	39,12	114,52	916,88				9,73	80,52	0,06	149,26	0,03

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Множественная пищевая непереносимость **День:** вторник

Неделя: 2 **Возраст:** 3-7 лет

№ 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														
470,7	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	
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
282,08	Чай (б/сах)	200												
Итого за Завтрак			3,79	6,04	31,65	196,19				2,26	12,51	0,02	27,25	0,01
Завтрак2														
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8								
Итого за Завтрак2			0,44	0,09	12,96	48,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
53,17	Щи из свежей капусты (без сметаны)	200	1,51	3,4	7,39	66,86				1,52	29,18		16,26	
233,93	Гуляш из мяса птицы (филе индейки) без муки и томат-пасты	70	8,16	14,26	0,85	164,45				2,43	11,84		9,49	
211,81	Макаронные изделия (безглютеновые) отварные с растительным маслом	134	2,96	4,82	35,81	199,31				1,76	4,05		0,24	
282,08	Чай (б/сах)	200												
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
Итого за Обед			13,06	23,48	56,34	490,45	0,01	2,56	0,51	6,14	55,70	11,03	31,74	0,37
Уплотненный полдник														
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	
282,08	Чай (б/сах)	200												
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
Итого за Уплотненный полдник			11,14	14,45	36,38	320,17	0,00	0,00	0,00	2,54	17,93	0,02	19,32	0,01
Итого за день			28,43	44,06	137,33	1055,61	0,01	2,56	0,51	10,94	86,14	11,07	78,31	0,39

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Множественная пищевая непереносимость **День:** среда

Неделя: 2 **Возраст:** 3-7 лет

№ 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														
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
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
282,08	Чай (б/сах)	200												
Итого за Завтрак			2,28	5,50	26,38	164,13	0,06			0,40	8,08	0,02	16,26	0,49
Завтрак2														
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8								
Итого за Завтрак2			0,44	0,09	12,96	48,80				0,00	0,00		0,00	
Обед														
65,77	Суп картофельный с гречневой крупой	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
684,44	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе индейки) без томат-пасты	160	9,37	13,54	20,24	240,45				2,61	20,07		32,92	
294,09	Компот из свежих плодов (б/сах)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
Итого за Обед			11,55	16,94	45,85	383,37	0,09	12,28	147,22	4,02	38,50	54,93	63,16	1,82
Уплотненный полдник														
100,01	Мясо птицы, припущенное с овощами (филе индейки)	60	8,2	12,06	1,02	145,56	0,03	0,96	172,11	1,49	12,55	90,01	11,98	0,71
211,81	Макаронные изделия (безглютеновые) отварные с растительным маслом	134	2,96	4,82	35,81	199,31				1,76	4,05		0,24	
282,08	Чай (б/сах)	200												
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
Итого за Уплотненный полдник			11,21	17,85	46,87	393,95	0,03	0,96	172,11	3,65	17,76	90,03	12,34	0,72
Итого за день			25,48	40,38	132,06	990,25	0,18	13,24	319,33	8,07	64,34	144,98	91,76	3,03

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Множественная пищевая непереносимость **День:** четверг

Неделя: 2 **Возраст:** 3-7 лет

№ 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														
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	
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
282,08	Чай (б/сах)	200												
Итого за Завтрак			4,15	6,04	28,60	185,14				2,42	10,24		65,27	
Завтрак2														
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8								
Итого за Завтрак2			0,44	0,09	12,96	48,80				0,00	0,00		0,00	
Обед														
66,94	Суп с макаронными изделиями (безглютеновые)	180	1,96	2,17	16,43	93,42				0,85	12,15		16,32	
108,97	Мясо птицы отварное (филе индейки)	30	8,01	9,04		113,44				0,12	6,77		7,92	
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
282,08	Чай (б/сах)	200												
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
Итого за Обед			12,24	17,22	44,60	382,92	0,13	22,24	0,00	1,37	40,40	0,02	50,49	1,08
Уплотненный полдник														
131,9	Плов из мяса птицы (филе индейки) без томат-пасты	150	11,31	15,56	32,06	314,4	0,06	1,49	234,13	2,99	16,72	155,52	34,05	1,16
282,08	Чай (б/сах)	200												
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
Итого за Уплотненный полдник			11,36	16,53	42,10	363,48				3,39	17,88	155,54	34,17	1,17
Итого за день			28,19	39,88	128,26	980,34	0,13	22,24	0,00	7,18	68,52	155,56	149,93	2,25

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Множественная пищевая непереносимость **День:** пятница

Неделя: 2 **Возраст:** 3-7 лет

№ 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	
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
282,08	Чай (б/сах)	200												
Итого за Завтрак			3,79	6,04	31,65	196,19				2,26	12,51	0,02	27,25	0,01
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														
42,45	Винегрет овощной (без лука)	40	0,57	2,59	3,77	40,81	0,02	4,32	168,91	1,16	10,75	18,08	9,43	0,37
129,1	Суп картофельный с горохом	180	4,4	3,37	14,62	106,58				1,44	22,84		25,63	
108,97	Мясо птицы отварное (филе индейки)	30	8,01	9,04		113,44				0,12	6,77		7,92	
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	
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8								
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
Итого за Обед			17,57	21,13	59,95	494,77	0,02	4,32	168,91	5,14	50,60	18,10	108,25	0,38
Уплотненный полдник														
100,01	Мясо птицы, припущенное с овощами (филе индейки)	60	8,2	12,06	1,02	145,56	0,03	0,96	172,11	1,49	12,55	90,01	11,98	0,71
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	
282,08	Чай (б/сах)	200												
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
Итого за Уплотненный полдник			11,33	17,47	37,40	352,29				3,91	23,71	90,03	23,38	0,72
Итого за день			33,17	45,12	147,84	1124,85	0,02	4,32	168,91	11,55	106,02	108,15	169,68	1,11
Итого за период			286,14	425,28	1318,09	10218,46	0,81	77,98	1647,96	97,36	819,37	1289,49	1288,29	16,83
Итого за период			28,61	42,53	131,81	1021,85	0,08	7,80	164,80	9,74	81,94	128,95	128,83	1,68