

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

Возрастная категория : 3-7 лет

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Рацион: Детский сад

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	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
430,47	Каша рисовая на молоке	134	3,8	5,25	34,32	200,36					0,2	78,72		22,27	
401,06	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05					0,05	1,2			
4,04	Батон нарезной	30	2,40	0,30	15,30	72,0					0,51	5,7		3,9	
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21				
Итого за Завтрак															
			6,24	9,18	56,68	333,34					0,76	85,83		26,17	
Завтрак2															
86,33	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8					0,18	12,6		7,2	
Итого за Завтрак2															
			0,90	0,18	18,18	82,80					0,18	12,60		7,20	
Обед															
54,04	Рассольник с перловой крупой и сметаной	205	1,5	4,97	10,2	92					1,94	18,56		14,42	
684,29	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного	160	10,28	12,63	20,87	238					2,63	21,27		34,22	
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	
Итого за Обед															
			15,82	18,10	63,26	477,72					5,38	52,29		62,64	
Уплотненный поддник															
211,48	Макаронные изделия с тертым сыром	150	8,32	7,81	33,21	237,1					0,81	112,21		13,13	
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 поддник															
			10,32	8,06	53,95	330,02					1,19	117,42		16,63	
Итого за День															
			33,28	35,52	192,07	1223,88					7,51	268,14		112,64	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Детский сад

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая	Витамины (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	134	5,58	5,97	27,89	188,2				0,14	87,29			35,87	
27,09	Сыр (порциями)	8	2,1	2,13		28				0,03	80			4,4	
4,04	Батон нарезной	30	2,40	0,30	15,30	72,0				0,51	5,7			3,9	
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21				
Итого за Завтрак			10,08	8,40	50,18	316,13				0,68	173,20			44,17	
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															
53,39	Ши из свежей капусты со сметаной	205	1,64	4,15	7,57	74,96				1,54	33,58			16,71	
502,55	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	70	4,98	6,63	2,47	89,91				1,05	2,11			1,72	
211	Макаронные изделия отварные	134	5,49	3,67	32,13	183,69				0,72	13,65			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	
Итого за Обед			17,35	15,14	90,62	562,51				4,27	64,19			42,75	
Уплотненный полдник															
7,04	Каша манная молочная	103	3,74	3,97	20,52	133,31					66,24			11,01	
232,02	Пудинг творожный со стухленным молоком	60	9,08	5,41	13,07	138,89				0,58	107			14,28	
284,08	Чай с лимоном и сахаром	207			6,99	27,93				0,01	3,01			0,84	
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			14,82	9,63	54,33	365,13				0,97	181,25			29,63	
Итого за День			42,73	33,65	213,97	1325,37				6,16	437,84			127,35	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Детский сад

День: среда

Неделя: 1

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		
Завтрак																
181,78	Каша овсяная "Геркулес" молочная	134	5,24	6,57	23,29	173,67				0,49	88,82		44,84			
4,04	Батон нарезной	30	2,40	0,30	15,30	72,0				0,51	5,7		3,9			
284,08	Чай с лимоном и сахаром	207			6,99	27,93				0,01	3,01		0,84			
Итого за Завтрак																
			7,64	6,87	45,58	273,60				1,01	97,53		49,58			
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																
67,35	Свекольник со сметаной	205	2	4,23	13,62	100,86				1,57	36,29		24,66			
131,01	Плов из мяса птицы	150	14,33	19,3	31,36	356,62				4,35	18,68		35,24			
305,1	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,08	8,53	33,79										
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																
			20,43	24,10	78,76	611,27				6,73	67,22		73,90			
Уплотненный полдник																
76,54	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,35	4,14	15,8	118,61				0,23	112,95		15,01			
273,5	Булочка молочная	50	4,90	1,36	28,90	147,40				0,69	33,00		9,37			
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4										
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																
			11,25	5,75	68,25	370,41				1,30	150,95		27,88			
Итого за день																
			42,52	39,92	201,69	1333,28				9,04	434,70		165,36			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Детский сад

День: четверг

Неделя: 1

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				
Завтрак																		
7.23	Каша манная молочная	134	4,68	5,1	25,78	168,32				0,46	79,79		13,54					
4.04	Батон нарезной	30	2,40	0,30	15,30	72,0				0,51	5,7		3,9					
282.09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21							
Итого за Завтрак																		
			7,08	5,40	48,07	268,25				0,97	85,70		17,44					
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																		
42.44	Винегрет овощной (без лука)	50	0,71	2,62	4,72	45,39				1,18	12,98		11,76					
66.92	Суп-паша	180	2,38	3,91	14,18	101,6				1,65	7,3		7,96					
108.91	Мясо птицы, припущенное с овощами	60	9,56	12	3,83	160,94				2,04	23,53		21,94					
175.11	Каша гречневая	134	4,13	3,97	18,61	126,54				0,3	10,04		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					
Итого за Обед																		
			20,94	23,10	79,86	609,60				6,06	72,71		124,41					
Уплотненный полдник																		
218.08	Омлет натуральный	150	15,76	17,02	2,82	227,67				1,79	121,71		20,16					
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																		
			17,76	17,27	23,56	320,60				2,17	126,92		23,66					
Итого за День																		
			48,98	48,97	160,59	1276,45				9,20	404,33		179,51					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Детский сад

День: понедельник

Неделя: 2

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
181,82	Каша овсяная "Геркулес" на молоке	134	5,14	6,59	30,13	200,49				0,54	86,72		44,20			
401,06	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05				0,05	1,2					
4,04	Батон нарезной	30	2,40	0,30	15,30	72,0				0,51	5,7		3,9			
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21					
Итого за Завтрак																
			7,58	10,52	52,49	333,47				1,10	93,83		48,10			
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																
56,88	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	1,61	4,11	8,28	77,19				1,56	33,58		19,27			
445,49	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом	70	4,38	5,68	3,49	82,76				1,18	11,67		7,46			
609,00	Рис припущенный	130	3,36	3,84	34,09	185,11				0,23	9,53		23,04			
305,10	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,08	8,53	33,79										
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																
			13,45	14,21	79,64	498,85				3,78	67,03		63,77			
Уплотненный полдник																
684,29	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного	160	10,28	12,63	20,87	238				2,63	21,27		34,22			
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																
			12,28	12,88	41,61	330,93				3,01	26,48		37,72			
Итого за день																
			33,79	38,09	192,58	1244,85				8,13	206,54		160,39			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Детский сад

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	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
7,23	Каша манная молочная	134	4,68	5,1	25,78	168,32				0,46	79,79		13,54			
27,09	Сыр (порциями)	8	2,1	2,13		28				0,03	80		4,4			
4,04	Батон нарезной	30	2,40	0,30	15,30	72,0				0,51	5,7		3,9			
284,08	Чай с лимоном и сахаром	207			6,99	27,93				0,01	3,01		0,84			
Итого за Завтрак																
			9,18	7,53	48,07	296,25				1,01	168,50		22,68			
Завтрак2																
86,33	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8				0,18	12,6		7,2			
Итого за Завтрак2																
			0,90	0,18	18,18	82,80				0,18	12,60		7,20			
Обед																
65,08	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,18	2,53	12,9	83,4				1,03	12,08		29,47			
233,90	Гуляш из мяса птицы	70	9,39	13,12	2,99	167,18				2,49	12,82		10,78			
211,00	Макаронные изделия отварные	134	5,49	3,67	32,13	183,69				0,72	13,65		7,52			
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																
			21,50	19,91	91,46	624,20				5,05	50,95		61,77			
Уплотненный полдник																
465,64	Каша пшеничная молочная	103	4,11	3,95	21,33	140,48				0,03	56,97		6,51			
232,02	Пудинг творожный со стученным молоком	60	9,08	5,41	13,07	138,89				0,58	107		14,28			
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																
			15,19	9,61	55,14	372,30				0,99	169,18		24,29			
Итого за День																
			46,77	37,23	212,85	1375,55				7,23	401,23		115,94			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Детский сад

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
493,01	Каша молочная "Дружба"	134	4,23	5,59	22,92	159,63				0,12	88,38			25,52		
4,04	Батон нарезной	30	2,40	0,30	15,30	72,0				0,51	5,7			3,9		
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93				0,21						
Итого за Завтрак																
			6,63	5,89	45,21	259,56				0,63	94,29			29,42		
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																
54,45	Рассольник ленинградский со сметаной	205	2,1	4,37	14,49	105,93				1,58	21,02			21,31		
684,29	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного	160	10,28	12,63	20,87	238				2,63	21,27			34,22		
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		
Итого за Обед																
			16,54	17,66	73,88	519,06				5,10	61,15			73,13		
Уплотненный полдник																
76,54	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,35	4,14	15,8	118,61				0,23	112,95			15,01		
434,09	Шанежка наливная	50	3,68	2,76	23,29	132,74					16,71			6,05		
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																
			10,03	7,15	59,83	344,28				0,61	134,87			24,56		
Итого за День																
			36,40	33,90	188,02	1200,90				6,34	409,31			141,11		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Детский сад

День: четверг

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	Y	т		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
465,41	Каша пшеничная молочная	134	5,35	5,21	27,74	183,29				0,04	74,15			8,47				
4,04	Батон нарезной	30	2,40	0,30	15,30	72,0				0,51	5,7			3,9				
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21							
Итого за Завтрак																		
			7,75	5,51	50,03	283,22				0,55	80,06			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																		
516,00	Маринад овощной без томата	50	0,79	5,07	4,42	67,04				2,4	15,24			16,6				
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				
138,01	Картофельное пюре	130	3,27	4,63	20,9	138,52				0,16	44,82			28,86				
294,34	Напиток яблочно-лимонный	200	0,12	0,12	14,69	60,30				0,07	6,3			3,06				
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																		
			22,36	21,78	79,80	604,33				7,97	119,03			112,45				
Уплотненный полдник																		
131,01	Плов из мяса птицы	150	14,33	19,29	31,36	356,62				4,35	18,68			35,24				
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4												
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																		
			16,33	19,54	54,91	461,02				4,73	23,68			38,74				
Итого за День																		
			49,64	50,03	193,84	1426,57				13,25	341,77			177,56				

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Детский сад

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Примем 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		
Завтрак																
470,03	Каша пшеничная молочная	134	5,58	5,97	27,89	188,2				0,14	87,29			35,87		
401,06	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05				0,05	1,2					
4,04	Батон нарезной	30	2,40	0,30	15,30	72,0				0,51	5,7			3,9		
282,09	Чай с сахаром	200			6,99	27,93					0,21					
Итого за Завтрак																
			8,02	9,90	50,25	321,18				0,70	94,40			39,77		
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																
42,44	Винегрет овощной (без лука)	50	0,71	2,62	4,72	45,39				1,18	12,98			11,76		
129,10	Суп картофельный с горохом	180	4,4	3,37	14,62	106,58				1,44	22,84			25,63		
445,49	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом	70	4,38	5,68	3,49	82,76				1,18	11,67			7,46		
175,11	Каша гречневая	134	4,13	3,97	18,61	126,54				0,3	10,04			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	13,75	65				0,38	5			3,5		
421,06	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25		2	11,5	55				0,43	7,25			10,5		
Итого за Обед																
			17,62	16,14	73,68	509,20				4,91	69,99			124,00		
Уплотненный полдник																
218,26	Омлет натуральный	120	12,6	13,6	2,25	182,06				1,43	97,32			16,12		
273,44	Булочка домашняя	50	4,36	6,71	31,49	203,75				0,68	27,42			7,80		
284,08	Чай с лимоном и сахаром	207			6,99	27,93				0,01	3,01			0,84		
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25		2	13,75	65				0,38	5			3,5		
Итого за Уплотненный полдник																
			18,96	20,57	54,48	478,74				2,50	132,75			28,26		
Итого за День																
			45,08	47,09	197,25	1390,72				8,35	316,34			202,83		
Итого за период																
			426,93	415,06	1941,62	13198,27				88,56	3490,06			1589,55		
Итого за период																
			42,69	41,51	194,16	1319,83				8,86	349,01			158,96		