

МАУ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГО г. Уфа РБ
Примерное меню приготовляемых блюд в учреждениях с дневным
прибытием детей в период весенних каникул
29 марта 2021 г.

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Рыба, тушеная с овощами	45/45	9,15	5,03	1,96	90,15	0,1	1,99	401,53	2,24	32,68	147,88	39,13	0,66	
Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04		23,85	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58	
Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10							
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,60	8	26,0	6	1,00	
Яблоко	120	12,76	10,42	22,23	234,19	0,08	1,42	35,99	1,31	109	156,0	20	1,52	
Сыр порционно	10	2,63	2,66		35,00		0,07	23,8	0,04	100	60,0	6	0,07	
Итого	520	31,51	22,88	94,81	712,20	0,49	13,48	485,17	4,45	260,67	470,2	96,81	3,83	

Обед

Маринад овощной без томата	60	0,94	6,08	5,31	80,44	0,04	3,3	960	2,88	18,28	33,29	19,92	0,45	
Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,55	4,11	7,18	72,63	0,05	24,02	167,24	1,54	33,58	38,47	16,71	0,61	
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	11,92	11,18	2,76	158,91	0,07	3,47	91,98	0,84	15,99	104,73	15,66	0,99	
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4,0		0,20	14,0	14,00	8,00	2,80	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Хлеб ржано- пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19	13,2	11	2,64	
Плюшка московская	50	4,33	3,35	29,15	163,89	0,07	0,05	20,51	0,68	14,8	39	6,8	0,5	
Итого	510	32,44	30,51	153,84	1026,77	0,68	46,84	1268	8,50	151,02	368,18	108,91	11,10	
Всего за день		63,95	53,39	248,65	1738,97	1,17	60,32	1753,40	12,95	411,69	838,40	205,72	14,93	174,43

Начальник ОДДП

Исламова Н.А.

МАУ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГО г. Уфа РБ

Примерное меню приготавливаемых блюд в учреждениях с дневным
прибытием детей в период весенних каникул

30 марта 2021 г.

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Салат "Степной"	60	0,96	5,12	5,26	71,5	0,04	6	290	2,32	14	30,5	13,8	0,21	
Омлет натуральный	120	12,6	13,61	2,25	182,06	0,08	0,45	245,19	1,43	97,32	206,4	16,12	2,37	
Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,46	0,04	1,3	22,12	0,01	125,4	116,2	31	1,01	
Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25	
Кисломолочны й продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Масло сливочное	10	0,08	7,3	0,1	6,61			45	0,01	2,40	3,0		0,02	
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56	0,04	12,0	6	0,24	19	13,2	11	2,6	
Итого	660	25,19	34,01	66,46	620,03	0,40	20,74	608,64	4,76	387,04	401,8	92,89	7,60	
Обед														
Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96	0,01	5,88	1,72	1,4	17,99	19,58	10,6	0,97	
Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,53	3,06	15,37	99,38	0,11	11,5	201,7	1,29	20,16	70,15	37,14	1,33	
Рагу овощное с отварным	160	12,96	15,24	12,02	237,8	0,12	22,09	536,95	2,95	35,72	165,15	39,44	2,48	
Витаминизиро ванный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1							
Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Хлеб ржано- пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Пирожки печеные с капустой	100	7,14	10,99	40,03	287,89	0,11	23,33	19,43	5,01	42,9	75	18,1	1,2	
Итого	850	29,71	33,20	137,27	967,03	0,95	82,90	760	11,93	136,38	407,99	127,69	8,15	
Всего за день		54,90	67,21	203,73	1587,06	1,35	103,64	1368,44	16,69	523,42	809,80	220,58	15,75	174,43

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.

МАУ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГО г. Уфа РБ
Примерное меню приготовляемых блюд в учреждениях с дневным
прибытием детей в период весенних каникул

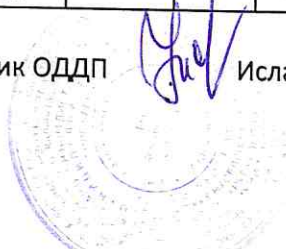
31 марта 2021 г.

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/40	10,05	9,58	9,1	162,56	0,09	3,09	81,19	1,17	35	98,19	15,8	1,05	
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88	
Кофейный напиток на молоке	200	3,38	3,58	20,38	130,06	0,04	1,3	22,00		120,3	90,00	14,00	0,13	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78	0,10			0,45	6	19,5	4	0,75	
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19	13,2	11	2,64	
Масло сливочное	10	0,08	7,3	0,1	6,61			45	0,01	2,40	3,0		0,02	
Итого	360	22,21	25,55	94,92	644,13	0,36	16,39	176,69	2,71	198,49	271,1	53,46	5,47	
Обед														
Винегрет овощной (с яблоками)	60	0,99	4,12	5,6	63,87	0,04	6,69	175,27	1,86	16,04	28,62	13,43	0,65	
Суп картофельный с клецками	250	1,83	3,37	11,84	85,35	0,08	11,5	206,18	1,44	16,4	46,48	17,65	0,71	
Рыба, тушенная в томатном соусе	45/45	9,15	5,03	1,96	90,15	0,08	1,99	401,53	2,24	32,68	147,88	39,13	0,66	
Рис припущенный	180	4,52	5,2	46,7	251,43	0,05		28,35	0,32	13,18	96,39	31,9	0,69	
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,6	0,01	200	163,4	0,76	12,6	3,4	3,4	0,66	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3	0,4	22,0	104	0,14			0,60	8	26,0	6	1,00	
Хлеб ржано- пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Дучмак с творогом	50	9,36	5,46	16,05	152,01	0,04	0,17	34,12	0,92	62,5	97	10,8	0,5	
Итого	820	32,93	24,26	152,17	971,41	0,60	220,35	1009	8,82	173,03	498,24	138,72	6,03	
Всего за день		55,14	49,81	247,09	1615,54	0,96	236,74	1185,54	11,53	371,52	769,31	192,18	11,50	174,43

Начальник ОДДП

Исламова Н.А.



МАУ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГО г. Уфа РБ
Примерное меню приготовляемых блюд в учреждениях с дневным
прибытием детей в период весенних каникул

01 апреля 2021 г.

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая я	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена	
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Запеканка из творога со сгущенным молоком	90/10	19,39	8,69	15,5	221,28	0,05	0,54				175,22		24,41	0,50	
Чай с сахаром	200			9,98	39,9						0,3			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный	50	4,0	0,5	27,5	130	0,17				0,75	10	32,5	7	1,25	
Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15			68	0,15	3,60	4,5			0,03	
Сыр порционно	15	3,95	3,99		52,5		0,1	35,70	0,06	150	90,00	8,25	0,11		
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15,0	7,50	0,30	24	16,50	13,50	3,30		
Итого	430	28,06	24,66	67,88	613,33	0,27	15,65	110,70	1,26	363,12	143,5	53,16	5,22		

Обед

Икра морковная	40	0,84	3,25	4,22	50,38	0,03	4,76	817,5	1,63	13,99	29,41	18,53	0,44		
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,9	4,92	9,98	92,52	0,06	19,9	216,35	1,95	40,88	51,47	23,97	1,1		
Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98	0,08	1,69	48,17	2,2	29,01	108,12	16,03	1,62		
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,3	0,35	11,64	113,3	75,2	2,55		
Сок фруктовый 0,2	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07		
Хлеб пшеничный обогащенный	50	4,0	0,5	28	130	0,17			0,8	10	33	7,0	1		
Хлеб ржано- пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2		
Пирожки печеные с яблоками	75	4,73	4,07	36,61	202,47	0,07	2,6	31,37	0,75	16,3	45	9,0	1,2		
Итого	405	29,37	29,80	136,72	933,18	0,73	31,72	1137	8,32	136,48	433,40	167,33	9,44		
Всего за день		57,43	54,46	204,60	1546,51	1,00	47,37	1247,48	9,58	499,60	576,90	220,49	14,66	174,43	

Начальник ОДДП

Исламова Н.А.

**Примерное меню приготовляемых блюд в учреждениях с дневным
прибытием детей в период весенних каникул
02 апреля 2021 г.**

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/5	4,56	6,33	32,19	204,42	0,06	0,96	38,82	0,18	95,97	118,23	27,21	0,45	
Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,46	0,04	1,3	22,12	0,01	125,4	116,2	31	1,01	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	45	3,6	0,5	25	117	0,15			0,7	9	29	6,3	1	
Сыр порционный	15	3,95	3,99		52,5		0,1	35,70	0,06	150	90,00	8,25	0,11	
Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15			68	0,15	3,60	4,5		0,03	
Кисломолочны й продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого	375	19,30	28,65	76,73	646,53	0,28	2,97	164,14	1,08	502,99	358,2	86,76	2,83	
Обед ОВЗ с 7-11 лет														
Салат "Степной"	60	0,96	5,12	5,26	71,5	0,04	6,39	290,33	2,32	13,9	30,51	13,77	0,46	
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,96	4,26	13,72	101,67	0,09	13,42	167,75	1,58	21,02	60,43	21,31	0,81	
Гуляш	40/40	12,25	13,36	2,83	180,49	0,05	1,97	7,80	1,74	15,01	127,35	17,06	1,91	
Картофельное пюре	150	3,30	5,11	22,1	148,04	0,2	25,97	32,91	0,18	53,58	97,33	33,49	1,28	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,9	4,4	3,6	0,93	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22,0	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Хлеб ржано- пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Вак-беляш	75	8,02	8,37	20,75	190,34	0,09	5,18	26,49	0,80	22,7	93	16,3	1,3	
Итого	565	33,05	37,18	123,95	962,69	0,74	56,93	527	7,98	152,68	490,63	127,96	8,61	
Всего за день		52,35	65,83	200,68	1609,22	1,02	59,90	691,42	9,06	655,67	848,81	214,72	11,44	174,43

Начальник ОДДП

Исламова Н.А.