

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

**Обед**

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

Начальник ОДП  Исламова Н.А.