

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	Са	Р	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.