УНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И
ИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА
АШКОРТОСТАН

09.11.2020

Меню с 1,5-3 лет ок-й, 1п

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1	
150/5	Чай с сахаром дс* 150/5 ед.	кКал-20, Угл-5
150/5	Каша рисовая вязкая с маслом на 150/5 ед.	кКал-236, Белки-4, Жиры-6, Угл-40
20/5/10	Бутерброд с маслом и сыром 20/5/10 ед.	кКал-120, Белки-4, Жиры-7, Угл-10
	Итого за Завтрак1	кКал-377, Белки-9, Жиры-13, Угл-56
	Завтрак2	
10	Печенье 10 ед.	кКал-41, Белки-1, Жиры-1, Угл-7
150	Кисель плодово-ягодный дс* 150 ед.	кКал-45, Угл-11
	Итого за Завтрак2	кКал-87, Белки-1, Жиры-1, Угл-18
	Обед	
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 20 ед.	кКал-47, Белки-2, Угл-10
50	Салат из белокочанной капусты с морковью 50 ед.	кКал-52, Белки-1, Жиры-3, Угл-6, Витамин С-26
150	Суп картофельный с гречневой крупой 150 ед.	кКал-60, Белки-2, Жиры-2, Угл-9, Витамин С-7
25/25	Гуляш из отварного мяса 25/25 ед.	кКал-113, Белки-8, Жиры-8, Угл-2, Витамин С-1
100/3	Макаронные изделия отварные с маслом 100/3 ед.	кКал-138, Белки-4, Жиры-3, Угл-25
150	Компот из свежих плодов дс* 150 ед.	кКал-34, Угл-8, Витамин С-3
20	Хлеб ржаной 20 ед.	кКал-42, Белки-1, Угл-9
	Итого за Обед	кКал-485, Белки-17, Жиры-16, Угл-68, Витамин С-37
	Полдник у.	
150/5/5	Чай с лимоном и сахаром дс* 150/5/5 ед.	кКал-20, Угл-5, Витамин С-3
50/25	Рыба, тушенная в томатном соусе (филе минтая) 50/25 ед.	кКал-87, Белки-10, Жиры-4, Угл-2, Витамин С-2
100	Картофельное пюре 100 ед.	кКал-98, Белки-2, Жиры-3, Угл-15, Витамин С-17
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 20 ед.	кКал-47, Белки-2, Угл-10
	Итого за Полдник у.	кКал-253, Белки-14, Жиры-8, Угл-32, Витамин С-22
	Итого за день	кКал-1 202, Белки-40, Жиры-38, Угл-174, Витамин С-60

УНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И
ИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА
АШКОРТОСТАН

10.11.2020

Меню с 1,5-3 лет ок-й, 1в

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1	
150	Какао с молоком дс* 150 ед.	кКал-69, Белки-3, Жиры-3, Угл-9, Витамин С-1
150/5	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом 150/5 ед.	кКал-212, Белки-6, Жиры-8, Угл-28, Витамин С-1
20/5	Бутерброд с маслом 20/5 ед.	кКал-85, Белки-2, Жиры-4, Угл-10
	Итого за Завтрак1	кКал-367, Белки-10, Жиры-15, Угл-48, Витамин С-2
	Завтрак2	
100	Кисломолочный продукт 100 ед.	кКал-62, Белки-3, Жиры-3, Угл-5, Витамин С-1
	Итого за Завтрак2	кКал-62, Белки-3, Жиры-3, Угл-5, Витамин С-1
	Обед	
30	Свекла отварная 30 ед.	кКал-16, Белки-1, Угл-3, Витамин С-4
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 20 ед.	кКал-47, Белки-2, Угл-10
150	Суп с макаронными изделиями 150 ед.	кКал-73, Белки-2, Жиры-2, Угл-12, Витамин С-10
130	Жаркое по-домашнему* 130 ед.	кКал-229, Белки-13, Жиры-14, Угл-13, Витамин С-16
150	Компот из смеси сухофруктов дс* 150 ед.	кКал-65, Угл-17
20	Хлеб ржаной 20 ед.	кКал-42, Белки-1, Угл-9
	Итого за Обед	кКал-471, Белки-18, Жиры-16, Угл-64, Витамин С-30
	Полдник у.	
150	Суп молочный с полтавской крупой 150 ед.	кКал-100, Белки-4, Жиры-3, Угл-13, Витамин С-1
50/5	Запеканка из творога со сгущенным молоком 50/5 ед.	кКал-121, Белки-11, Жиры-5, Угл-8
150	Кисель плодово-ягодный дс* 150 ед.	кКал-45, Угл-11
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 20 ед.	кКал-47, Белки-2, Угл-10
100	Яблоки 100 ед.	кКал-47, Угл-10, Витамин С-10
	Итого за Полдник у.	кКал-360, Белки-16, Жиры-9, Угл-53, Витамин С-11
	Итого за день	кКал-1 260, Белки-48, Жиры-43, Угл-169, Витамин С-44

Начальник ОПН Исламова Н.А.

УНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И
ИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА
АШКОРТОСТАН

11.11.2020

Меню с 1,5-3 лет ок-й, 1с

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1	
100	***Омлет натуральный 100 ед.***	кКал-152, Белки-11, Жиры-11, Угл-2
20/10	***Бутерброд с сыром 20/10 ед.***	кКал-87, Белки-4, Жиры-3, Угл-10
150/5	***Чай с молоком и сахаром дс* 150/5 ед.***	кКал-42, Белки-1, Жиры-1, Угл-7
	Итого за Завтрак1	кКал-282, Белки-16, Жиры-16, Угл-19, Витамин С-1
	Завтрак2	
10	***Печенье 10 ед.***	кКал-41, Белки-1, Жиры-1, Угл-7
150	***Компот из смеси сухофруктов дс* 150 ед.***	кКал-65, Угл-17
	Итого за Завтрак2	кКал-106, Белки-1, Жиры-1, Угл-24
	Обед	
20	***Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 20 ед.***	кКал-47, Белки-2, Угл-10
50	***Салат Мазайка на 50 (сол.огурец) ед.***	кКал-53, Белки-1, Жиры-3, Угл-7, Витамин С-7
150/5	***Свекольник 150/5 ед.***	кКал-75, Белки-1, Жиры-3, Угл-10, Витамин С-10
130	***Плов из мяса птицы* 130 ед.***	кКал-382, Белки-21, Жиры-22, Угл-24, Витамин С-4
150	***Компот из кураги дс* 150 ед.***	кКал-72, Белки-1, Угл-17, Витамин С-1
20	***Хлеб ржаной 20 ед.***	кКал-42, Белки-1, Угл-9
	Итого за Обед	кКал-671, Белки-27, Жиры-29, Угл-77, Витамин С-22
	Полдник у.	
150	***Напиток из плодов шиповника дс* 150 ед.***	кКал-83, Белки-1, Угл-17, Витамин С-150
150/10	***Уха с крупой (филе минтая) перловка 150/10 ед.***	кКал-62, Белки-3, Жиры-1, Угл-9, Витамин С-7
50	***Пирожки печеные с картофелем 50 ед.***	кКал-135, Белки-4, Жиры-4, Угл-22, Витамин С-4
100	***Яблоки 100 ед.***	кКал-47, Угл-10, Витамин С-10
20	***Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 20 ед.***	кКал-47, Белки-2, Угл-10
	Итого за Полдник у.	кКал-374, Белки-9, Жиры-6, Угл-68, Витамин С-172
	Итого за день	кКал-1 433, Белки-53, Жиры-51, Угл-187, Витамин С-194

Начальник ОПН Исламова Н.А.

УНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА АШКОРТОСТАН

12.11.2020

Меню с 1,5-3 лет ок-й, 1ч

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1	
150/5/5	***Чай с лимоном и сахаром дс* 150/5/5 ед.***	кКал-20, Угл-5, Витамин С-3
150/5	***Каша Артек молочная вязкая с маслом 150/5 ед.***	кКал-215, Белки-6, Жиры-6, Угл-33, Витамин С-1
20/5	***Бутерброд с маслом 20/5 ед.***	кКал-85, Белки-2, Жиры-4, Угл-10
	Итого за Завтрак1	кКал-320, Белки-8, Жиры-11, Угл-48, Витамин С-4
	Завтрак2	
150	***Молоко кипяченое 150 ед.***	кКал-95, Белки-5, Жиры-5, Угл-7, Витамин С-2
	Итого за Завтрак2	кКал-95, Белки-5, Жиры-5, Угл-7, Витамин С-2
	Обед	
20	***Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 20 ед.***	кКал-47, Белки-2, Угл-10
50	***Маринад овощной без томата 50 ед.***	кКал-67, Белки-1, Жиры-5, Угл-4, Витамин С-3
150/10	***Суп картофельный с горохом и гренками 150/10 ед.***	кКал-123, Белки-4, Жиры-3, Угл-20, Витамин С-7
50	***Котлеты или биточки мясные 50 ед.***	кКал-153, Белки-8, Жиры-9, Угл-8
20	***Соус сметанный с томатом 20 ед.***	кКал-14, Жиры-1, Угл-1
100	***Картофельное пюре 100 ед.***	кКал-98, Белки-2, Жиры-3, Угл-15, Витамин С-17
150	***Кисель плодово-ягодный дс* 150 ед.***	кКал-45, Угл-11
20	***Хлеб ржаной 20 ед.***	кКал-42, Белки-1, Угл-9
	Итого за Обед	кКал-589, Белки-19, Жиры-22, Угл-79, Витамин С-28
	Полдник у.	
150	***Суп молочный с гречневой крупой 150 ед.***	кКал-97, Белки-4, Жиры-4, Угл-12, Витамин С-1
150/5	***Чай с сахаром дс* 150/5 ед.***	кКал-20, Угл-5
50	***Ватрушка с творогом 50 ед.***	кКал-145, Белки-7, Жиры-3, Угл-22
20	***Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 20 ед.***	кКал-47, Белки-2, Угл-10
100	***Яблоки 100 ед.***	кКал-47, Угл-10, Витамин С-10
	Итого за Полдник у.	кКал-356, Белки-12, Жиры-7, Угл-59, Витамин С-11
	Итого за день	кКал-1 360, Белки-44, Жиры-45, Угл-194, Витамин С-44

УНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И
ИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА
АШКОРТОСТАН

13.11.2020

Меню с 1,5-3 лет ок-й, 1п

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1	
150	Какао с молоком дс* 150 ед.	кКал-69, Белки-3, Жиры-3, Угл-9, Витамин С-1
150/5	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом 150/5 ед.	кКал-212, Белки-6, Жиры-8, Угл-28, Витамин С-1
20/5/10	Бутерброд с маслом и сыром 20/5/10 ед.	кКал-120, Белки-4, Жиры-7, Угл-10
	Итого за Завтрак1	кКал-402, Белки-13, Жиры-18, Угл-48, Витамин С-2
	Завтрак2	
150	Напиток из плодов шиповника дс* 150 ед.	кКал-83, Белки-1, Угл-17, Витамин С-150
	Итого за Завтрак2	кКал-83, Белки-1, Угл-17, Витамин С-150
	Обед	
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 20 ед.	кКал-47, Белки-2, Угл-10
50	Салат картофельный с солеными огурцами 50 ед.	кКал-51, Белки-1, Жиры-3, Угл-6, Витамин С-7
150	Суп-лапша домашняя 150 ед.	кКал-74, Белки-2, Жиры-4, Угл-9, Витамин С-1
50	Суфле из цыплят-бройлеров 50 ед.	кКал-225, Белки-17, Жиры-17, Угл-2, Витамин С-2
100	Капуста тушеная 100 ед.	кКал-76, Белки-2, Жиры-3, Угл-10, Витамин С-53
150	Компот из смеси сухофруктов дс* 150 ед.	кКал-65, Угл-17
20	Хлеб ржаной 20 ед.	кКал-42, Белки-1, Угл-9
	Итого за Обед	кКал-580, Белки-24, Жиры-26, Угл-63, Витамин С-63
	Полдник у.	
150/5	Чай с сахаром дс* 150/5 ед.	кКал-20, Угл-5
60	Рыба, запеченная в омлете (филе минтая) 60 ед.	кКал-82, Белки-10, Жиры-4, Угл-2
100/3	Макаронные изделия отварные с маслом 100/3 ед.	кКал-138, Белки-4, Жиры-3, Угл-25
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 20 ед.	кКал-47, Белки-2, Угл-10
	Итого за Полдник у.	кКал-288, Белки-16, Жиры-7, Угл-41
	Итого за день	кКал-1 352, Белки-53, Жиры-50, Угл-169, Витамин С-215

Начальник ОПН Исламова Н.А.