

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В
СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,69	9,53	28,07	224,75	0,68	0,06	0,16	0,05	0,10	143,90	118,08	20,15	0,40	230,09	11,70	0,00	0,01	184	2008
БАТОН	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	17,80	6,80	0,40	27,20	0,72	0,00	0,00		2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	8,55	14,81	146,20	0,00	0,05	0,03	0,07	0,15	8,10	28,60	10,20	0,62	42,30	1,08	0,00	0,00		2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	3,50	3,72	12,49	98,38	0,64	0,03	0,14	0,02	0,00	130,03	90,85	16,89	0,54	190,65	10,80	0,00	0,00	394	2012
КАРАМЕЛЬ	25	0,03	0,03	23,10	92,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	1,50	1,75	0,45	5,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	465	14,27	22,03	88,29	609,68	1,32	0,17	0,34	0,14	0,25	289,13	256,83	55,79	2,41	495,24	24,30	0,00	0,01		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	120	0,60	0,12	11,88	51,60	2,40	0,01	0,00	0,00	0,00	8,40	8,40	4,80	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	120	0,60	0,12	11,88	51,60	2,40	0,01	0,00	0,00	0,00	8,40	8,40	4,80	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	1,69	6,29	12,36	113,45	6,83	0,08	0,05	0,24	0,00	17,31	49,43	20,92	0,88	437,69	4,23	0,00	0,03	43	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	13,14	5,66	12,59	154,20	6,39	0,17	0,13	0,30	0,07	42,42	157,10	37,38	1,30	614,76	33,03	0,03	0,25	84	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	160	14,33	12,77	29,81	292,78	18,07	0,10	0,15	0,30	0,32	73,76	170,74	42,17	2,68	433,42	10,76	0,00	0,06	298	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00		2008
БАТОН	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	17,80	6,80	0,40	27,20	0,72	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	10,65	42,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,86	0,00	1,70	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	665	33,74	25,32	94,31	742,38	31,29	0,46	0,38	0,84	0,39	154,05	434,22	117,52	7,06	1 575,17	51,26	0,03	0,34		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ КЛЮКВЕННЫМ	100	24,32	16,66	31,48	378,11	0,85	0,08	0,31	0,08	0,27	217,33	274,54	34,17	1,15	252,14	6,94	0,02	0,04	224	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,21	0,20	15,73	66,73	1,94	0,01	0,01	0,00	0,00	20,40	5,66	6,88	1,03	137,51	0,97	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	280	24,53	16,86	47,21	444,84	2,79	0,09	0,32	0,08	0,27	237,73	280,20	41,05	2,18	389,65	7,91	0,02	0,04		
Всего за день:		73,14	64,33	241,69	1 848,50	37,80	0,73	1,04	1,06	0,91	689,31	979,65	219,16	13,33	2 460,06	83,47	0,05	0,39		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	170	5,91	8,76	30,97	227,29	0,68	0,05	0,16	0,04	0,08	140,70	139,16	29,94	0,44	223,59	12,16	0,00	0,02	184	2008
БАТОН	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	26,70	10,20	0,60	40,80	1,08	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,68	3,72	13,81	104,38	0,62	0,04	0,13	0,02	0,00	129,41	95,93	18,46	0,29	189,32	10,80	0,00	0,00	395	2012
ПЕЧЕНЬЕ	35	2,63	3,43	26,04	145,95	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	10,15	31,50	7,00	0,74	38,50	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	415	14,62	16,21	85,55	549,02	1,30	0,17	0,33	0,06	0,08	287,16	293,29	65,60	2,07	492,21	24,04	0,00	0,02		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	0,05	0,03	0,01	0,00	24,00	16,50	12,00	3,30	417,00	3,00	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	0,05	0,03	0,01	0,00	24,00	16,50	12,00	3,30	417,00	3,00	0,00	0,02		
Обед																				
РЫБА СОЛЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ)	60	9,98	4,96	0,53	87,07	0,27	0,01	0,07	0,02	0,00	45,07	149,31	22,45	0,65	140,76	0,20	0,00	0,00		2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	9,30	11,13	20,12	218,57	6,64	0,09	0,11	0,52	0,00	57,95	144,67	39,56	2,05	608,85	8,16	0,00	0,06	76	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	15,45	15,68	18,67	277,76	9,46	0,15	0,15	0,25	0,00	26,48	176,54	40,99	2,78	892,99	11,55	0,00	0,07	258	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,17	0,17	15,00	63,43	1,83	0,01	0,01	0,00	0,00	13,06	4,53	4,69	0,91	128,00	0,92	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	660	38,21	32,38	75,52	748,81	18,20	0,35	0,38	0,79	0,00	151,56	518,55	117,19	8,39	1 838,60	23,63	0,00	0,13		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	120	5,12	11,32	27,46	233,39	19,32	0,14	0,10	0,66	0,02	68,23	109,28	44,24	2,21	627,26	8,22	0,00	0,06	158	2008
БАТОН	50	4,00	0,50	24,55	119,00	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	44,50	17,00	1,00	68,00	1,80	0,00	0,00		2008
ЙОГУРТ	180	3,60	2,70	5,40	86,40	1,26	0,05	0,31	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,00	262,80	0,00	0,00	0,04		2008
Итого за прием пищи:	350	12,72	14,52	57,41	438,79	20,58	0,27	0,44	0,71	0,02	295,73	324,78	86,44	3,21	958,06	10,02	0,00	0,10		
Всего за день:		66,15	63,71	233,18	1 807,12	55,08	0,84	1,18	1,57	0,10	758,45	1 153,12	281,23	16,97	3 705,87	60,69	0,00	0,27		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	7,71	6,48	29,18	207,06	0,83	0,08	0,18	0,03	0,02	171,89	138,98	22,94	0,67	270,99	14,85	0,01	0,01	112	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40	4,48	6,85	13,15	132,86	0,07	0,04	0,05	0,06	0,07	94,67	74,60	12,58	0,64	45,77	0,96	0,00	0,00		2012
БАТОН	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	17,80	6,80	0,40	27,20	0,72	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	3,48	3,72	14,38	105,87	0,64	0,03	0,14	0,02	0,00	128,89	90,11	16,33	0,47	188,17	10,80	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	420	17,27	17,25	66,53	493,39	1,54	0,18	0,38	0,11	0,09	400,05	321,49	58,65	2,18	532,13	27,33	0,01	0,01		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	130	0,38	0,00	20,81	85,75	3,12	0,02	0,04	0,06	0,00	5,85	17,55	14,04	0,23	197,60	0,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	130	0,38	0,00	20,81	85,75	3,12	0,02	0,04	0,06	0,00	5,85	17,55	14,04	0,23	197,60	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	60	1,62	0,12	13,28	62,20	2,05	0,06	0,08	1,96	0,00	55,63	58,03	40,39	1,09	329,45	4,80	0,00	0,05	42	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	190	14,56	10,02	24,19	245,41	6,10	0,24	0,11	0,37	0,06	63,07	164,80	51,28	3,41	739,50	8,75	0,00	0,06	99	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	4,16	5,98	20,93	154,87	9,32	0,12	0,15	0,03	0,06	84,56	110,04	31,18	1,10	739,06	11,90	0,00	0,03	321	2012
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70	13,01	13,23	18,74	246,36	1,05	0,07	0,09	0,11	0,17	24,20	134,61	26,96	2,28	290,29	5,44	0,00	0,02	282	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
БАТОН	50	4,00	0,50	24,55	119,00	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	44,50	17,00	1,00	68,00	1,80	0,00	0,00		2008
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	180	0,12	0,05	11,48	48,89	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	10,53	2,30	4,80	0,13	28,61	0,00	0,00	0,00	437	2008
Итого за прием пищи:	720	40,78	30,34	134,37	978,71	19,92	0,66	0,50	2,47	0,29	258,49	557,78	181,11	11,01	2 262,91	35,49	0,00	0,16		
Полдник																				
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	80	17,98	8,71	49,52	350,20	0,25	0,12	0,21	0,05	0,21	121,39	186,91	24,05	0,99	204,41	5,21	0,04	0,03	483	2012
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,94	0,05	0,19	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	360	23,44	14,70	67,53	501,96	11,19	0,20	0,42	0,09	0,21	320,99	327,51	52,21	3,33	745,21	23,41	0,04	0,04		
Всего за день:		81,87	62,29	289,24	2 059,81	35,77	1,06	1,34	2,73	0,59	985,38	1 224,33	306,01	16,75	3 737,85	86,23	0,05	0,21		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛ. ГОРОШКОМ	120	14,56	22,11	7,35	287,07	2,37	0,10	0,38	0,20	2,01	135,64	221,36	26,83	2,17	288,91	24,76	0,02	0,04	214	2008
БАТОН	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	26,70	10,20	0,60	40,80	1,08	0,00	0,00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,38	4,30	0,00	52,96	0,04	0,01	0,04	0,03	0,00	112,20	60,00	4,20	0,12	13,20	0,00	0,00	0,01		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,37	4,48	13,01	111,16	0,68	0,03	0,15	0,02	0,00	139,43	111,29	26,76	0,69	235,52	11,70	0,00	0,00	397	2012
БАФЛИ	32	0,90	1,06	24,74	113,28	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,12	11,52	3,20	0,48	44,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	377	25,61	32,25	59,83	635,87	3,09	0,20	0,60	0,25	2,01	399,29	430,87	71,19	4,06	623,23	37,54	0,02	0,05		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	130	0,65	0,13	12,87	55,90	2,60	0,01	0,00	0,00	0,00	9,10	9,10	5,20	1,82	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	130	0,65	0,13	12,87	55,90	2,60	0,01	0,00	0,00	0,00	9,10	9,10	5,20	1,82	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60	4,99	6,26	11,50	123,27	11,54	0,07	0,07	0,32	0,00	51,31	103,08	33,13	1,39	470,61	5,78	0,00	0,03	52	2008
СУП - ПЮРЕ ИЗ КУРИЦЫ	190	14,54	16,47	36,26	352,10	2,87	0,13	0,20	0,21	0,11	120,55	177,80	40,30	1,87	426,17	13,51	0,01	0,05	120	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	14,23	17,11	7,14	239,73	1,71	0,07	0,10	0,36	0,00	22,56	132,17	23,28	2,00	339,62	6,94	0,00	0,04	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	10,92	6,86	49,39	302,48	0,00	0,29	0,16	0,02	0,08	24,50	240,61	161,45	5,67	339,72	2,94	0,01	0,02	181	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,11	0,04	16,12	66,95	1,18	0,00	0,00	0,00	0,00	11,27	5,41	4,20	0,11	24,93	0,00	0,00	0,00	378	2012
Итого за прием пищи:	680	48,10	47,18	141,61	1 186,51	17,30	0,65	0,57	0,91	0,19	239,19	702,57	271,86	13,04	1 669,05	31,97	0,02	0,14		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100	27,08	11,96	17,95	313,73	16,89	0,28	1,98	7,52	0,65	72,79	406,34	34,78	7,71	486,49	17,70	0,05	0,26	294	2012
БАТОН	50	4,00	0,50	24,55	119,00	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	44,50	17,00	1,00	68,00	1,80	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,63	0,00	1,22	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	360	31,08	12,46	51,21	467,56	16,89	0,36	2,01	7,52	0,65	89,92	450,84	53,00	8,71	557,17	19,50	0,05	0,26		
Всего за день:		105,44	92,02	265,52	2 345,84	39,88	1,22	3,18	8,68	2,85	737,50	1 593,38	401,25	27,63	2 849,45	89,01	0,09	0,45		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША* ДРУЖБА*	180	5,92	9,08	25,07	206,56	0,73	0,09	0,16	0,04	0,08	149,37	139,50	29,03	0,53	239,30	13,24	0,00	0,01	190	2008
БАТОН	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	17,80	6,80	0,40	27,20	0,72	0,00	0,00		2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,32	4,30	18,35	115,70	6,00	0,02	0,02	0,04	0,08	7,35	16,70	7,20	0,39	42,15	0,54	0,00	0,00	2	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,68	3,72	14,77	108,25	0,62	0,04	0,13	0,02	0,00	129,42	95,93	18,46	0,29	189,35	10,80	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	420	12,52	17,30	68,01	478,11	7,35	0,18	0,32	0,10	0,16	290,74	269,93	61,49	1,61	496,00	25,30	0,00	0,01		
II Завтрак																				
КЕФИР	150	4,50	0,15	6,00	46,50	1,50	0,06	0,00	0,00	0,00	189,00	147,00	22,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4,50	0,15	6,00	46,50	1,50	0,06	0,00	0,00	0,00	189,00	147,00	22,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	1,41	4,10	11,76	89,92	3,07	0,02	0,04	0,03	0,00	35,50	41,14	21,32	1,20	329,62	5,04	0,00	0,01	50	2008
БОРЩ С МЯСОМ	200	10,59	13,01	16,67	227,43	16,76	0,10	0,13	0,52	0,00	86,77	144,45	48,20	2,83	712,73	12,30	0,00	0,06	62	2012
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	14,92	6,73	11,83	167,92	0,40	0,11	0,11	0,02	0,09	41,10	216,40	51,89	1,50	394,44	121,14	0,01	0,50	239	2008
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	120	4,79	5,65	21,86	158,30	9,38	0,13	0,17	0,03	0,04	109,27	125,91	34,05	1,10	768,61	13,94	0,00	0,03	124	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,64	0,48	23,31	112,18	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	9,90	47,85	10,45	2,20	74,80	3,08	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	13,10	55,11	1,44	0,01	0,01	0,00	0,00	17,68	3,56	5,33	0,71	101,29	0,72	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	685	35,49	30,11	98,53	810,86	31,05	0,47	0,50	0,60	0,13	300,22	579,31	171,24	9,54	2 381,49	156,22	0,01	0,60		
Полдник																				
МАКАРОННИК	100	8,92	8,19	28,30	222,93	0,26	0,08	0,15	0,08	0,68	76,80	114,97	16,36	1,41	164,00	10,67	0,02	0,03	212	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,58	0,00	1,65	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	376	2012
БАНАН	150	2,25	0,75	31,50	144,00	15,00	0,06	0,08	0,04	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90	522,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	430	11,17	8,94	69,48	405,63	15,26	0,14	0,23	0,12	0,68	96,38	156,97	81,01	2,31	686,85	10,67	0,02	0,03		
Всего за день:		63,68	56,50	242,02	1 741,10	55,16	0,85	1,05	0,82	0,97	876,34	1 153,21	336,24	13,46	3 566,34	192,19	0,03	0,64		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	7,03	10,45	25,19	223,75	0,68	0,13	0,18	0,04	0,09	151,16	177,64	47,77	1,14	283,41	13,38	0,00	0,01	189	2008
БАТОН	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	26,70	10,20	0,60	40,80	1,08	0,00	0,00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,38	4,30	0,00	52,96	0,04	0,01	0,04	0,03	0,00	112,20	60,00	4,20	0,12	13,20	0,00	0,00	0,01		2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1,84	6,42	11,11	109,65	0,00	0,04	0,02	0,06	0,11	6,08	21,46	7,65	0,47	31,73	0,81	0,00	0,00		2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	3,50	3,72	13,45	102,25	0,64	0,03	0,14	0,02	0,00	130,27	90,85	16,95	0,54	190,69	10,80	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	435	18,15	25,19	64,48	560,01	1,36	0,26	0,40	0,15	0,20	406,61	376,65	86,77	2,87	559,83	26,07	0,00	0,02		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	130	0,63	0,13	12,74	54,22	1,04	0,01	0,01	0,00	0,00	8,19	8,19	4,68	1,64	156,00	1,30	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	130	0,63	0,13	12,74	54,22	1,04	0,01	0,01	0,00	0,00	8,19	8,19	4,68	1,64	156,00	1,30	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,02	6,29	12,47	115,45	8,77	0,08	0,05	0,60	0,00	27,05	59,99	26,90	1,04	421,75	4,38	0,00	0,03	30	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	10,31	11,78	16,05	211,97	8,14	0,12	0,12	0,44	0,04	56,38	128,51	35,67	1,81	645,11	9,03	0,01	0,09	97	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	160	16,33	14,24	13,51	249,92	34,77	0,11	0,15	0,44	0,06	104,63	176,65	49,45	3,60	663,69	12,22	0,00	0,06	346	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,64	0,48	23,31	112,18	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	9,90	47,85	10,45	2,20	74,80	3,08	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	17,59	70,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	2,52	1,67	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	411	2008
Итого за прием пищи:	655	32,30	32,79	82,93	759,85	51,68	0,41	0,36	1,48	0,10	207,16	415,52	124,14	8,65	1 606,07	28,71	0,01	0,18		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	120	25,18	17,46	24,09	358,87	0,68	0,07	0,35	0,11	0,40	230,90	289,44	34,31	1,21	271,93	8,53	0,02	0,04	237	2012
ЙОГУРТ	180	3,60	2,70	5,40	86,40	1,26	0,05	0,31	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,00	262,80	0,00	0,00	0,04		2008
Итого за прием пищи:	300	28,78	20,16	29,49	445,27	1,94	0,12	0,66	0,16	0,40	446,90	460,44	59,51	1,21	534,73	8,53	0,02	0,08		
Всего за день:		79,86	78,27	189,64	1 819,35	56,02	0,80	1,43	1,79	0,70	1 068,86	1 260,80	275,10	14,37	3 056,63	64,61	0,03	0,28		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	13,10	22,01	4,28	268,15	0,42	0,06	0,36	0,20	2,01	126,86	194,15	17,61	1,86	240,65	24,76	0,02	0,04	214	2008
БАТОН	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	17,80	6,80	0,40	27,20	0,72	0,00	0,00		2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,31	4,29	16,89	110,02	5,20	0,02	0,02	0,04	0,08	6,91	16,38	6,92	0,38	39,35	0,54	0,00	0,00	2	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,37	4,48	13,97	115,03	0,68	0,03	0,15	0,02	0,00	139,44	111,29	26,76	0,69	235,55	11,70	0,00	0,00	397	2012
ВАФЛИ	35	0,98	1,16	27,06	123,90	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,60	12,60	3,50	0,53	49,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	395	21,36	32,14	72,02	664,70	6,30	0,15	0,55	0,26	2,09	283,41	352,22	61,59	3,86	591,75	37,72	0,02	0,04		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	120	0,58	0,12	11,76	50,05	0,96	0,01	0,01	0,00	0,00	7,56	7,56	4,32	1,51	144,00	1,20	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	120	0,58	0,12	11,76	50,05	0,96	0,01	0,01	0,00	0,00	7,56	7,56	4,32	1,51	144,00	1,20	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,49	4,10	6,07	69,31	23,51	0,03	0,02	0,00	0,00	39,18	29,18	13,41	0,55	242,73	2,55	0,00	0,01	40	2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	13,60	4,04	13,09	143,58	5,17	0,08	0,11	0,26	0,05	32,36	50,36	20,80	0,81	373,13	4,40	0,00	0,03	87	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	24,27	9,18	7,80	239,49	18,39	0,28	2,03	8,45	0,05	31,76	353,88	27,34	7,71	446,43	10,37	0,04	0,25	256	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	4,58	6,83	23,38	174,04	10,47	0,13	0,17	0,04	0,08	88,35	120,53	34,48	1,20	825,93	13,05	0,00	0,04	321	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00		2008
БАТОН	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	35,60	13,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,17	14,97	63,08	1,62	0,01	0,01	0,00	0,00	19,24	4,86	6,30	0,87	115,27	0,81	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	725	50,30	25,12	104,03	876,48	59,16	0,67	2,40	8,75	0,18	228,19	633,56	124,48	13,74	2 119,09	35,14	0,04	0,33		
Полдник																				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	85	7,07	6,70	49,53	286,34	0,00	0,09	0,05	0,03	0,13	14,86	59,76	10,45	0,67	92,15	1,36	0,02	0,01	467	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	3,52	3,72	14,46	106,36	0,65	0,03	0,14	0,02	0,00	130,74	91,59	17,34	0,61	193,20	10,80	0,00	0,00	394	2012
ГРУША	150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,50	0,03	0,05	0,00	0,00	28,50	24,00	18,00	3,00	232,50	1,50	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	415	11,19	10,87	79,44	463,20	8,15	0,15	0,24	0,05	0,13	174,10	175,35	45,79	4,28	517,85	13,66	0,02	0,03		
Всего за день:		83,43	68,25	267,25	2 054,43	74,57	0,98	3,20	9,06	2,40	693,26	1 168,69	236,18	23,39	3 372,69	87,72	0,08	0,40		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	9,13	10,19	32,31	258,14	0,68	0,17	0,23	0,04	0,09	146,49	214,59	95,43	2,95	360,28	13,17	0,00	0,01	184	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,75	7,38	14,77	145,20	0,07	0,05	0,06	0,07	0,08	95,50	77,65	13,70	0,71	50,35	1,08	0,00	0,00		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,96	4,04	15,23	114,07	0,68	0,04	0,14	0,02	0,00	139,62	103,13	19,58	0,29	203,95	11,70	0,00	0,00	395	2012
КАРАМЕЛЬ	25	0,03	0,03	23,10	92,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	1,50	1,75	0,45	5,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	430	17,87	21,64	85,41	610,16	1,43	0,26	0,43	0,13	0,17	384,11	396,87	130,46	4,40	619,58	25,95	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ГРУША	150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,50	0,03	0,05	0,00	0,00	28,50	24,00	18,00	3,00	232,50	1,50	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,50	0,03	0,05	0,00	0,00	28,50	24,00	18,00	3,00	232,50	1,50	0,00	0,02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	2,00	3,62	4,38	57,97	2,66	0,05	0,03	0,00	0,00	11,97	37,17	12,57	0,42	65,85	0,00	0,00	0,00		2012
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	200	10,65	11,98	16,00	217,16	16,09	0,10	0,11	0,42	0,00	84,29	141,04	45,43	2,33	814,70	10,66	0,00	0,06	70	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	140	4,17	7,33	23,27	177,27	20,19	0,14	0,12	0,67	0,08	66,61	96,96	42,28	1,88	739,80	9,58	0,00	0,06	344	2012
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	70	14,92	16,37	7,64	237,31	0,80	0,05	0,09	0,05	0,05	15,58	117,65	16,47	1,32	181,20	5,36	0,02	0,08	313	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
БАТОН	45	3,60	0,45	22,10	107,10	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	10,35	40,05	15,30	0,90	61,20	1,62	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,24	0,05	18,47	76,66	6,43	0,01	0,01	0,00	0,00	16,06	9,01	4,48	0,07	54,37	0,54	0,00	0,01	407	2008
Итого за прием пищи:	745	38,89	40,24	113,06	975,45	46,17	0,51	0,43	1,14	0,13	213,86	485,38	146,03	8,92	1 985,12	30,56	0,02	0,21		
Полдник																				
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/20	28,25	21,07	41,19	472,53	1,03	0,12	0,42	0,66	0,36	286,22	335,76	47,11	1,24	370,12	8,98	0,04	0,08	221	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	290	29,00	21,22	56,04	537,03	4,03	0,14	0,42	0,66	0,36	296,72	346,26	53,11	3,34	370,12	8,98	0,04	0,08		
Всего за день:		86,36	83,65	269,96	2 193,14	59,13	0,94	1,33	1,93	0,66	923,19	1 252,51	347,60	19,66	3 207,32	66,99	0,06	0,32		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	7,89	9,75	34,10	256,60	0,68	0,15	0,17	0,04	0,09	147,06	173,87	43,32	1,15	270,38	13,39	0,00	0,01	189	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,35	4,30	21,99	129,90	8,00	0,02	0,02	0,04	0,08	8,45	17,50	7,90	0,41	49,15	0,54	0,00	0,00	2	2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	185	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,47	0,00	1,22	0,00	0,41	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	405	9,24	14,05	56,09	386,50	8,68	0,17	0,19	0,08	0,17	160,98	191,37	52,44	1,56	319,94	13,93	0,00	0,01		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	120	0,58	0,12	11,76	50,05	0,96	0,01	0,01	0,00	0,00	7,56	7,56	4,32	1,51	144,00	1,20	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	120	0,58	0,12	11,76	50,05	0,96	0,01	0,01	0,00	0,00	7,56	7,56	4,32	1,51	144,00	1,20	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,31	4,01	6,70	68,21	3,25	0,03	0,03	0,00	0,00	22,59	31,40	14,39	1,02	201,32	3,99	0,00	0,01	34	2012
СУП-ПЮРЕ ИЗ МЯСА	180	15,10	12,54	40,77	337,38	4,21	0,15	0,19	0,33	0,05	133,97	208,41	52,77	2,56	589,09	15,40	0,00	0,04	105	2012
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	14,06	4,70	1,99	106,87	1,11	0,10	0,10	0,23	0,00	42,96	205,13	50,35	0,91	430,16	133,84	0,01	0,57	247	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	4,22	6,25	20,15	154,86	8,44	0,12	0,15	0,72	0,07	97,02	116,62	38,83	1,23	696,75	12,65	0,00	0,05	322	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	180	0,14	0,05	13,57	57,76	1,65	0,01	0,01	0,00	0,00	11,09	2,72	5,36	0,14	33,59	0,00	0,00	0,00	437	2008
Итого за прием пищи:	680	38,14	27,99	104,38	827,06	18,66	0,50	0,52	1,28	0,12	316,63	607,78	171,20	7,86	2 016,91	168,68	0,01	0,67		
Полдник																				
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННОЙ	110	10,19	16,04	50,86	389,14	0,52	0,10	0,22	0,06	0,29	167,64	157,94	25,36	0,76	277,85	11,40	0,02	0,02	447	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	4,36	3,64	16,94	118,96	0,81	0,04	0,17	0,02	0,00	161,36	113,19	20,70	0,63	237,03	13,50	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	290	14,55	19,68	67,80	508,10	1,33	0,14	0,39	0,08	0,29	329,00	271,13	46,06	1,39	514,88	24,90	0,02	0,02		
Всего за день:		62,51	61,84	240,03	1 771,71	29,63	0,82	1,11	1,44	0,58	814,17	1 077,84	274,02	12,32	2 997,73	208,71	0,03	0,70		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	7,01	9,14	27,19	219,83	0,68	0,10	0,18	0,04	0,09	149,16	164,88	31,28	1,32	259,30	11,70	0,02	0,00	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	2,76	9,66	16,69	164,96	0,00	0,05	0,03	0,08	0,17	9,13	32,23	11,49	0,70	47,67	1,22	0,00	0,00		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,68	3,72	14,77	108,25	0,62	0,04	0,13	0,02	0,00	129,42	95,93	18,46	0,29	189,35	10,80	0,00	0,00	395	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,03	0,00	0,02	0,02	0,00	74,80	40,00	2,80	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00		2012
Итого за прием пищи:	415	15,70	25,38	58,65	528,35	1,33	0,19	0,36	0,16	0,26	362,51	333,04	64,03	2,39	505,12	23,72	0,02	0,00		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	11,20	12,75	15,16	221,37	17,96	0,10	0,13	0,38	0,00	76,69	137,35	41,06	2,47	640,33	9,95	0,00	0,05	66	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	170	6,86	10,09	42,57	289,44	2,56	0,11	0,05	0,67	0,05	39,32	75,75	24,74	1,67	221,64	3,60	0,01	0,04	332	2008
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	70	15,48	16,77	8,81	248,11	1,06	0,07	0,11	0,05	0,04	35,29	132,91	19,04	1,38	215,09	7,12	0,02	0,08	315	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,88	0,00	1,70	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	730	37,99	45,39	103,98	978,74	25,78	0,38	0,36	1,21	0,09	192,78	411,71	105,04	7,94	1 334,99	23,47	0,03	0,17		
Полдник																				
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	14,14	16,24	10,59	245,39	1,66	0,10	0,37	0,19	1,94	120,13	204,99	23,21	2,04	262,15	23,32	0,02	0,04	219	2012
БАТОН	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	26,70	10,20	0,60	40,80	1,08	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	3,52	3,72	15,43	110,23	0,65	0,03	0,14	0,02	0,00	130,76	91,59	17,34	0,61	193,23	10,80	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	330	20,06	20,26	40,75	427,02	2,31	0,18	0,53	0,21	1,94	257,79	323,28	50,75	3,25	496,18	35,20	0,02	0,04		
Всего за день:		74,24	91,13	213,18	1 976,82	30,22	0,76	1,26	1,58	2,29	819,38	1 074,33	223,42	14,84	2 456,29	83,39	0,07	0,21		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	776,68	721,89	2 451,71	19 616,82	473,26	9,00	16,12	30,66	12,05	8 365,84	11 937,86	2 900,21	172,72	31 410,23	1 023,01	0,49	3,87
Среднее значение за период	77,67	72,19	245,17	1 961,68	47,33	0,90	1,61	3,07	1,21	836,58	1 193,79	290,02	17,27	3 141,02	102,30	0,05	0,39
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,8	33,1	51,1														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	418	130	694	340