

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ для ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ в ВОЗРАСТЕ от 1.5 до 3 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	150	6,18	8,12	24,55	196,07	0,68	0,06	0,15	0,04	0,07	142,19	114,00	19,19	0,36	223,28	11,70	0,00	0,00	184	2008
БАТОН ПРОСТОЙ	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	5,75	22,25	8,50	0,50	34,00	0,90	0,00	0,00		2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,72	5,19	11,61	100,09	0,00	0,02	0,02	0,04	0,08	4,94	15,68	2,93	0,24	21,53	0,00	0,00	0,00		2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	3,32	3,57	12,19	94,98	0,62	0,03	0,12	0,02	0,00	122,55	85,77	15,20	0,40	178,28	10,35	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	355	13,22	17,13	60,63	450,64	1,30	0,15	0,31	0,10	0,15	275,43	237,70	45,82	1,50	457,09	22,95	0,00	0,00		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,65	0,13	13,13	55,90	2,60	0,01	0,01	0,00	0,00	9,10	9,10	5,20	1,82	156,00	1,30	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,65	0,13	13,13	55,90	2,60	0,01	0,01	0,00	0,00	9,10	9,10	5,20	1,82	156,00	1,30	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	30	1,62	4,78	11,81	97,35	6,55	0,08	0,04	0,24	0,00	16,99	47,58	20,19	0,85	417,81	4,05	0,00	0,03	43	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	16,30	6,57	11,97	172,10	6,22	0,18	0,15	0,24	0,05	39,65	182,71	40,11	1,33	652,30	40,74	0,03	0,31	84	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	110	12,96	11,77	20,76	241,74	17,90	0,08	0,15	0,26	0,37	69,76	150,78	35,85	2,48	399,75	10,44	0,00	0,06	298	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,54	0,00	1,42	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	530	38,85	24,15	103,23	787,40	30,67	0,53	0,42	0,74	0,42	155,24	477,77	125,97	8,06	1 620,20	60,39	0,03	0,40		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ КЛЮКВЕННЫМ	80	19,76	13,38	20,11	283,77	0,53	0,08	0,26	0,08	0,27	172,73	221,04	26,85	0,93	195,81	5,66	0,02	0,03	224	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,28	0,25	16,44	70,43	2,18	0,02	0,02	0,00	0,00	21,29	8,24	8,38	1,32	157,65	1,09	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	230	20,04	13,63	36,55	354,20	2,71	0,10	0,28	0,08	0,27	194,02	229,28	35,23	2,25	353,46	6,75	0,02	0,03		
Всего за день:		72,76	55,04	213,54	1 648,14	37,28	0,79	1,02	0,92	0,84	633,79	953,85	212,22	13,63	2 586,75	91,39	0,05	0,43		

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	150	5,49	8,14	26,62	202,63	0,68	0,05	0,15	0,04	0,07	139,62	130,96	27,17	0,37	217,51	12,07	0,00	0,01	184	2008
БАТОН ПРОСТОЙ	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	5,75	22,25	8,50	0,50	34,00	0,90	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,44	3,57	10,16	87,38	0,60	0,04	0,12	0,02	0,00	122,69	89,15	16,39	0,23	177,35	10,35	0,00	0,00	395	2012
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	355	13,18	14,90	71,38	474,61	1,28	0,15	0,31	0,06	0,07	276,76	269,36	58,06	1,73	461,86	23,32	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	100	0,46	0,46	11,21	53,77	11,44	0,03	0,02	0,01	0,00	18,30	12,58	9,15	2,52	318,03	2,29	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	100	0,46	0,46	11,21	53,77	11,44	0,03	0,02	0,01	0,00	18,30	12,58	9,15	2,52	318,03	2,29	0,00	0,01		
Обед																				
РЫБА СОЛЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ)	30	5,03	2,48	0,47	44,54	0,24	0,01	0,03	0,01	0,00	23,24	75,97	11,54	0,35	74,79	0,18	0,00	0,00		2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	130	7,95	9,14	13,00	166,67	5,54	0,07	0,09	0,33	0,00	37,99	107,50	29,24	1,63	507,91	6,92	0,00	0,05	76	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	12,37	12,40	15,01	221,24	7,59	0,11	0,12	0,22	0,00	21,58	141,89	33,09	2,24	715,92	9,29	0,00	0,06	258	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,23	0,21	14,22	60,74	1,82	0,01	0,02	0,00	0,00	19,22	6,64	7,20	1,09	131,32	0,92	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	465	27,90	24,54	57,54	564,58	15,19	0,26	0,29	0,56	0,00	108,33	362,45	87,72	6,71	1 477,54	19,27	0,00	0,11		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	120	4,13	10,98	20,50	198,67	17,21	0,11	0,10	0,66	0,02	60,88	88,92	37,75	1,87	482,76	6,76	0,00	0,04	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	150	3,00	2,25	4,50	72,00	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03		2008
Итого за прием пищи:	320	11,13	13,73	49,55	389,67	18,26	0,24	0,39	0,70	0,02	252,38	275,92	75,75	2,87	769,76	8,56	0,00	0,07		
Всего за день:		52,67	53,63	189,68	1 482,63	46,17	0,68	1,01	1,33	0,09	655,77	920,31	230,68	13,83	3 027,19	53,44	0,00	0,20		

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	150	5,51	5,78	16,22	140,00	0,78	0,06	0,16	0,03	0,02	158,08	117,65	19,12	0,34	234,18	13,68	0,00	0,00	112	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3,52	5,33	9,85	102,06	0,06	0,03	0,03	0,05	0,05	76,98	59,33	9,66	0,49	34,90	0,72	0,00	0,00		2012
БАТОН	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	5,75	22,25	8,50	0,50	34,00	0,90	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	3,32	3,57	9,28	83,37	0,62	0,03	0,12	0,02	0,00	122,08	85,77	15,11	0,40	178,16	10,35	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	355	14,35	14,93	47,63	384,93	1,46	0,16	0,33	0,10	0,07	362,89	265,00	52,39	1,73	481,24	25,65	0,00	0,00		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	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:	150	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	40	1,28	0,10	9,91	46,83	1,68	0,05	0,06	1,62	0,00	44,39	46,57	32,37	0,87	251,06	4,00	0,00	0,04	42	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	130/15	11,86	9,61	14,76	193,32	4,69	0,15	0,11	0,28	0,04	37,65	129,76	34,91	2,38	555,06	7,31	0,00	0,04	99	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	3,54	4,91	18,58	133,22	8,41	0,10	0,12	0,03	0,05	67,26	93,46	27,28	0,99	657,40	10,03	0,00	0,03	321	2012
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	50	12,22	12,59	10,52	204,20	0,53	0,06	0,09	0,06	0,15	17,87	120,61	20,44	1,96	246,82	5,36	0,00	0,02	282	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	150	0,10	0,04	10,38	43,97	1,16	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	1,92	3,99	0,11	23,85	0,00	0,00	0,00	437	2008
Итого за прием пищи:	525	31,65	27,60	81,11	703,12	16,47	0,43	0,41	1,99	0,24	183,17	427,12	126,59	7,91	1 786,59	28,94	0,00	0,13		
Полдник																				
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	70	14,75	7,25	41,26	290,67	0,21	0,10	0,17	0,06	0,25	96,64	152,83	19,77	0,90	172,42	5,18	0,03	0,02	483	2012
ЯБЛОКО	120	0,55	0,55	13,46	64,53	13,73	0,04	0,03	0,01	0,00	21,97	15,10	10,98	3,02	381,69	2,75	0,00	0,01		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	4,78	5,28	7,75	98,94	0,88	0,05	0,18	0,03	0,00	173,40	122,40	19,04	0,14	248,20	15,30	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	360	20,08	13,08	62,47	454,14	14,82	0,19	0,38	0,10	0,25	292,01	290,33	49,79	4,06	802,31	23,23	0,03	0,03		
Всего за день:		66,46	55,61	212,02	1 627,94	35,87	0,80	1,16	2,25	0,56	843,92	1 020,00	242,81	13,93	3 289,74	77,82	0,03	0,16		

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	13,44	19,42	5,39	250,26	1,82	0,08	0,35	0,19	1,98	103,77	194,47	21,70	2,08	236,15	22,12	0,02	0,04	214	2008
БАТОН ПРОСТОЙ	30	2,33	0,29	14,29	89,26	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,21	24,03	9,18	0,54	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	170	4,06	4,15	9,63	93,45	0,62	0,03	0,14	0,02	0,00	128,80	103,50	25,21	0,88	219,30	10,80	0,00	0,00	397	2012
БАФЛИ	15	0,42	0,50	11,60	53,10	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	2,40	5,40	1,50	0,23	21,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	350	23,63	28,66	40,91	519,03	2,48	0,16	0,56	0,24	1,98	353,38	387,40	61,79	3,65	530,45	34,00	0,02	0,05		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	35	4,44	3,63	9,27	88,48	9,17	0,05	0,06	0,29	0,00	42,61	90,27	27,68	1,14	380,80	4,57	0,00	0,02	52	2008
СУП - ПЮРЕ ИЗ КУРИЦЫ	150	14,15	15,89	28,47	314,25	2,84	0,11	0,18	0,19	0,09	110,78	168,38	35,19	1,62	404,17	12,78	0,01	0,06	120	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	9,05	10,96	5,43	156,64	1,17	0,05	0,07	0,20	0,00	12,70	83,69	14,67	1,28	217,52	4,39	0,00	0,03	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	7,40	5,30	33,48	210,90	0,00	0,20	0,10	0,02	0,06	18,04	163,35	109,60	3,85	230,44	1,99	0,00	0,01	181	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	150	0,12	0,05	12,68	53,85	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	9,93	4,37	4,60	0,14	30,30	0,00	0,00	0,00	378	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	535	37,81	36,18	106,29	905,70	14,65	0,48	0,44	0,70	0,15	201,26	544,86	199,34	9,63	1 317,63	25,97	0,01	0,12		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	80	18,07	9,32	12,25	220,59	10,15	0,19	1,22	4,50	0,66	64,28	271,67	23,86	4,84	331,31	14,19	0,03	0,15	294	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 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:	300	19,67	9,52	30,78	303,02	10,15	0,22	1,23	4,50	0,66	74,51	289,47	31,88	5,24	359,19	14,91	0,03	0,15		
Всего за день:		81,61	74,46	187,88	1 770,75	29,28	0,87	2,23	5,44	2,79	636,15	1 228,73	297,01	19,92	2 207,27	74,88	0,06	0,32		

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"	150	4,74	7,59	20,37	189,75	0,62	0,06	0,13	0,04	0,07	127,36	113,22	22,67	0,40	199,44	11,25	0,00	0,00	190	2008
БАТОН	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	5,75	22,25	8,50	0,50	34,00	0,90	0,00	0,00		2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	0,97	3,26	12,14	80,87	3,60	0,02	0,01	0,03	0,06	5,04	12,22	5,10	0,29	28,54	0,41	0,00	0,00	2	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,54	3,57	13,59	101,47	0,60	0,04	0,12	0,02	0,00	122,78	92,33	17,56	0,29	181,91	10,35	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	355	11,25	14,67	58,38	411,59	4,82	0,16	0,28	0,09	0,13	260,93	240,02	53,83	1,48	443,89	22,91	0,00	0,00		
II Завтрак																				
КЕФИР	100	3,00	0,10	4,00	31,00	1,00	0,04	0,00	0,00	0,00	126,00	98,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	100	3,00	0,10	4,00	31,00	1,00	0,04	0,00	0,00	0,00	126,00	98,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	30	1,04	3,59	8,28	69,67	2,36	0,01	0,03	0,02	0,00	25,85	29,99	15,50	0,89	237,69	3,92	0,00	0,01	50	2008
БОРЩ С МЯСОМ	130	10,06	10,62	11,87	184,04	10,79	0,08	0,10	0,31	0,00	59,22	122,56	35,63	2,25	555,76	9,35	0,00	0,05	62	2012
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	13,35	6,63	10,54	155,52	0,31	0,10	0,10	0,02	0,09	36,61	194,39	46,53	1,37	351,03	107,71	0,01	0,45	239	2008
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	100	3,47	4,13	17,15	120,30	7,59	0,09	0,11	0,02	0,04	72,71	91,34	26,03	0,88	605,01	9,95	0,00	0,03	124	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,11	0,11	11,39	47,67	1,13	0,01	0,01	0,00	0,00	14,49	2,79	4,32	0,56	79,31	0,56	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	520	30,68	25,43	76,19	658,78	22,18	0,36	0,38	0,37	0,13	216,08	475,87	135,61	7,55	1 883,20	133,73	0,01	0,54		
Полдник																				
МАКАРОНИКИ	80	7,20	6,86	22,53	181,03	0,16	0,06	0,13	0,07	0,67	53,02	90,91	12,06	1,18	120,58	8,71	0,02	0,03	212	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	6,35	0,00	1,37	0,00	0,76	0,00	0,00	0,01	376	2012
БАНАН	110	1,73	0,58	24,26	110,88	11,55	0,05	0,06	0,03	0,00	9,24	32,34	48,51	0,69	401,94	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	340	8,93	7,44	56,47	330,61	11,71	0,11	0,19	0,11	0,67	68,61	123,25	61,94	1,87	523,28	8,71	0,02	0,04		
Всего за день:		53,86	47,64	195,04	1 431,98	39,71	0,67	0,85	0,57	0,93	671,62	937,14	266,38	10,90	2 850,37	165,35	0,03	0,58		

6 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	6,06	8,11	21,67	184,78	0,62	0,11	0,15	0,04	0,06	137,35	153,22	39,91	0,93	249,65	12,14	0,00	0,01	189	2008
БАТОН	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	5,75	22,25	8,50	0,50	34,00	0,90	0,00	0,00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,84	2,34	0,00	28,89	0,02	0,00	0,01	0,02	0,00	61,18	32,72	2,29	0,06	7,20	0,00	0,00	0,00		2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	1,53	4,32	9,22	81,91	0,00	0,03	0,02	0,04	0,08	4,90	17,59	6,36	0,38	26,18	0,67	0,00	0,00		2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	3,32	3,57	10,25	87,24	0,62	0,03	0,12	0,02	0,00	122,51	65,77	15,20	0,40	178,22	10,35	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	358	14,75	18,59	53,42	442,32	1,26	0,21	0,32	0,12	0,14	331,69	311,55	72,26	2,27	495,25	24,06	0,00	0,01		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	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:	150	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	40	1,83	4,27	11,20	91,29	7,94	0,08	0,05	0,60	0,00	25,44	54,84	24,94	0,95	376,23	3,98	0,00	0,02	30	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	10,01	11,26	13,97	197,48	7,18	0,10	0,11	0,28	0,03	32,22	114,59	29,42	1,49	578,13	8,11	0,01	0,08	97	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	120	15,83	13,92	15,53	252,39	29,90	0,09	0,13	0,28	0,06	87,76	162,77	42,20	3,22	585,83	10,83	0,00	0,06	346	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ	150	0,00	0,00	16,32	65,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,96	2,45	1,42	0,00	0,61	0,00	0,00	0,00	411	2008
Итого за прием пищи:	500	30,32	29,80	73,98	687,96	45,02	0,34	0,32	1,16	0,09	180,58	369,45	105,58	7,26	1 595,20	25,16	0,01	0,16		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	100	17,34	12,17	12,71	233,05	0,41	0,06	0,23	0,09	0,39	146,24	193,92	22,06	0,90	169,77	5,54	0,02	0,03	237	2012
ЙОГУРТ	150	3,00	2,25	4,50	72,00	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03		2008
Итого за прием пищи:	250	20,34	14,42	17,21	305,05	1,46	0,11	0,49	0,13	0,39	326,24	336,42	43,06	0,90	388,77	5,54	0,02	0,06		
Всего за день:		66,04	62,94	157,35	1 489,55	48,78	0,67	1,14	1,41	0,62	826,70	1 025,61	225,58	12,07	2 635,22	56,06	0,03	0,23		

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	12,68	18,65	3,60	233,26	0,34	0,06	0,35	0,20	2,01	111,56	183,30	15,93	1,86	218,75	23,41	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	1,30	3,05	16,41	97,05	4,92	0,02	0,01	0,03	0,05	6,60	16,08	6,85	0,37	38,29	0,54	0,00	0,00	2	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,87	4,03	10,51	95,08	0,62	0,03	0,13	0,02	0,00	127,72	98,78	22,10	0,51	207,25	10,80	0,00	0,00	397	2012
ВАФЛИ	25	0,70	0,83	19,33	88,50	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,00	9,00	2,50	0,38	35,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	365	20,15	26,76	59,67	561,49	5,88	0,15	0,51	0,25	2,06	254,48	324,96	54,18	3,52	526,49	35,47	0,02	0,04		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	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:	150	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 ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	35	1,20	3,08	4,29	51,39	18,84	0,01	0,01	0,00	0,00	31,44	23,53	10,78	0,44	194,75	2,05	0,00	0,01	40	2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	170	11,22	3,62	12,71	128,95	4,91	0,08	0,09	0,28	0,04	26,45	48,12	19,92	0,76	354,78	4,28	0,00	0,03	87	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	65/15	23,67	12,59	6,23	261,10	18,15	0,28	2,00	8,37	0,11	32,77	348,28	27,25	7,60	441,98	10,35	0,04	0,25	256	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3,33	6,36	20,47	152,78	9,70	0,12	0,12	0,03	0,09	47,02	88,23	28,55	1,11	727,92	9,10	0,00	0,04	321	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,24	0,21	14,56	62,19	1,80	0,02	0,02	0,00	0,00	19,88	7,29	7,69	1,13	130,93	0,90	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	620	44,38	26,47	87,83	799,20	53,40	0,62	2,29	8,68	0,24	170,76	572,60	111,04	13,04	1 938,76	29,72	0,04	0,33		
Полдник																				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,93	5,87	39,49	234,15	0,00	0,08	0,05	0,02	0,11	12,38	51,00	8,86	0,57	78,72	1,15	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	130,51	91,59	17,28	0,61	193,19	10,80	0,00	0,00	394	2012
ГРУША	120	0,48	0,36	12,36	56,40	6,00	0,02	0,04	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,40	186,00	1,20	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	370	9,93	9,95	66,31	396,91	6,65	0,13	0,23	0,04	0,11	165,69	161,79	40,54	3,58	457,91	13,15	0,02	0,02		
Всего за день:		75,09	63,31	226,55	1 811,82	66,97	0,91	3,04	8,97	2,41	599,12	1 067,54	210,44	21,78	3 079,16	79,64	0,08	0,39		

8 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 ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	155	7,03	7,87	23,41	193,41	0,62	0,13	0,18	0,04	0,06	132,78	167,21	67,49	2,00	288,92	11,78	0,00	0,01	184	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	35	3,91	6,03	11,47	116,40	0,06	0,04	0,04	0,06	0,06	82,65	65,13	10,98	0,57	39,96	0,84	0,00	0,00		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,68	3,72	13,81	104,38	0,62	0,04	0,13	0,02	0,00	128,69	95,93	18,30	0,29	189,27	10,80	0,00	0,00	395	2012
КАРАМЕЛЬ	10	0,01	0,01	9,24	37,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,60	0,70	0,18	2,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	350	14,63	17,63	57,93	451,29	1,30	0,21	0,35	0,12	0,12	345,12	328,87	97,47	3,04	520,15	23,42	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ГРУША	100	0,47	0,35	12,05	54,99	5,85	0,02	0,04	0,00	0,00	22,23	18,72	14,04	2,34	181,35	1,17	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	100	0,47	0,35	12,05	54,99	5,85	0,02	0,04	0,00	0,00	22,23	18,72	14,04	2,34	181,35	1,17	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	30	0,83	1,81	2,34	28,84	1,12	0,02	0,01	0,00	0,00	5,03	15,61	5,27	0,18	27,64	0,00	0,00	0,00		2012
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	150	9,65	10,22	14,55	191,18	14,70	0,09	0,11	0,31	0,00	67,86	125,39	39,48	2,05	750,82	9,58	0,00	0,06	70	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	120	3,71	7,66	19,62	163,66	17,64	0,12	0,10	0,59	0,09	63,09	82,24	35,36	1,61	575,07	8,06	0,00	0,05	344	2012
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	60	12,52	16,33	7,73	227,90	0,73	0,05	0,09	0,06	0,09	14,25	100,53	14,62	1,16	156,64	4,56	0,01	0,06	313	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	150	0,33	0,08	14,91	63,46	9,00	0,02	0,01	0,00	0,00	17,60	9,85	5,50	0,10	74,99	0,75	0,00	0,01	407	2008
Итого за прием пищи:	545	29,36	36,41	73,99	746,43	43,19	0,36	0,35	0,96	0,18	174,13	364,07	106,88	6,50	1 632,76	24,91	0,01	0,18		
Полдник																				
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	100/20	22,13	16,78	36,27	388,49	0,87	0,10	0,33	0,64	0,36	215,12	261,50	38,23	1,12	295,15	7,27	0,03	0,07	221	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	190	0,85	0,17	17,17	73,10	3,40	0,02	0,02	0,00	0,00	11,90	11,90	6,80	2,38	204,00	1,70	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	310	22,98	16,95	53,44	461,59	4,27	0,12	0,35	0,64	0,36	227,02	273,40	45,03	3,50	499,15	8,97	0,03	0,07		
Всего за день:		67,44	71,34	197,41	1 714,30	54,61	0,71	1,09	1,72	0,66	768,50	985,06	263,42	15,38	2 833,41	58,47	0,04	0,27		

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	160	6,44	8,27	28,33	214,43	0,57	0,12	0,14	0,04	0,08	124,07	142,67	35,10	0,92	224,33	11,24	0,00	0,01	189	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,34	4,30	21,26	127,06	7,60	0,02	0,02	0,04	0,08	8,23	17,34	7,76	0,41	47,75	0,54	0,00	0,00	2	2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,44	0,00	0,99	0,00	0,33	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	360	7,78	12,57	49,59	341,49	8,17	0,14	0,16	0,08	0,16	136,74	160,01	43,85	1,33	272,41	11,78	0,00	0,01		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	110	0,53	0,11	10,78	45,88	0,88	0,01	0,01	0,00	0,00	6,93	6,93	3,96	1,39	132,00	1,10	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	110	0,53	0,11	10,78	45,88	0,88	0,01	0,01	0,00	0,00	6,93	6,93	3,96	1,39	132,00	1,10	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,83	3,98	4,46	57,13	2,16	0,02	0,02	0,00	0,00	14,25	20,06	9,01	0,68	131,54	2,41	0,00	0,01	34	2012
СУП-ПЮРЕ ИЗ МЯСА	150	10,75	10,32	21,71	223,28	2,90	0,09	0,13	0,29	0,05	96,21	147,66	31,92	1,59	393,85	10,74	0,00	0,04	105	2012
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	50	12,08	4,59	2,61	100,63	1,13	0,08	0,09	0,49	0,00	43,08	181,41	47,23	0,89	386,41	114,55	0,01	0,49	247	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	100	3,65	4,72	18,69	133,01	7,88	0,11	0,14	0,99	0,05	81,88	103,99	39,32	1,24	642,70	11,07	0,00	0,05	322	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	150	0,15	0,06	11,71	50,55	1,76	0,01	0,01	0,00	0,00	10,08	2,91	5,34	0,16	35,78	0,00	0,00	0,00	437	2008
Итого за прием пищи:	525	29,78	23,98	74,02	635,99	15,83	0,37	0,42	1,77	0,10	251,80	486,48	139,47	5,96	1 637,88	140,73	0,01	0,59		
Полдник																				
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННОЙ	90	7,93	12,53	42,90	316,24	0,29	0,08	0,15	0,05	0,23	112,79	113,79	18,42	0,63	194,95	7,09	0,01	0,02	447	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	4,32	4,66	15,75	123,33	0,80	0,04	0,17	0,02	0,00	160,10	111,71	19,82	0,49	232,02	13,50	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	270	12,25	17,19	58,65	439,57	1,09	0,12	0,32	0,07	0,23	272,89	225,50	38,24	1,12	426,97	20,59	0,01	0,02		
Всего за день:		50,34	53,85	193,04	1 462,93	25,97	0,64	0,91	1,92	0,49	668,36	878,92	225,52	9,80	2 469,26	174,20	0,02	0,62		

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	155	6,50	8,08	25,23	200,39	0,62	0,09	0,17	0,04	0,08	137,51	152,82	29,00	1,23	239,97	10,80	0,02	0,00	184	2008
БУТЕРБРОДЫ 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	150	3,58	3,72	13,29	101,90	0,62	0,04	0,13	0,02	0,00	127,85	92,75	16,95	0,23	184,74	10,80	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	350	12,84	21,46	55,21	467,25	1,24	0,18	0,33	0,14	0,25	274,49	277,80	57,44	2,16	472,38	22,82	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	30	0,81	3,80	3,29	50,87	2,99	0,01	0,02	0,08	0,00	17,53	15,82	6,41	0,30	134,66	0,00	0,00	0,00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	150	9,97	12,78	12,93	207,52	15,77	0,08	0,12	0,33	0,00	62,24	120,48	35,17	2,16	557,80	8,75	0,00	0,05	66	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С ОВОЩАМИ	150	5,36	8,82	33,26	234,70	1,98	0,09	0,05	0,59	0,05	31,95	59,30	20,12	1,31	176,04	2,89	0,01	0,03	332	2008
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	9,24	11,05	5,58	158,50	0,74	0,04	0,07	0,04	0,05	23,95	81,46	11,82	0,82	134,64	4,47	0,01	0,05	315	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,54	0,00	1,42	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	570	28,03	36,80	80,73	768,00	21,48	0,29	0,29	1,04	0,10	149,41	311,86	82,54	6,19	1 058,28	18,35	0,02	0,13		
Полдник																				
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	12,47	14,65	7,27	211,20	0,82	0,07	0,32	0,19	1,84	102,87	177,93	17,55	1,81	217,91	21,46	0,02	0,03	219	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	150	3,54	3,72	12,58	98,85	0,65	0,03	0,14	0,02	0,00	130,11	92,33	17,50	0,69	195,55	10,80	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	270	17,61	18,57	29,67	357,65	1,47	0,13	0,47	0,21	1,84	237,58	288,06	41,85	2,90	440,66	32,98	0,02	0,03		
Всего за день:		58,97	76,93	175,41	1 634,61	24,99	0,61	1,10	1,39	2,19	667,78	884,02	185,43	12,51	2 091,32	75,15	0,06	0,16		

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	645,24	614,75	1 947,92	16 074,65	409,63	7,35	13,55	25,92	11,58	6 971,71	9 901,18	2 359,49	143,75	27 049,69	906,40	0,40	3,36
Среднее значение за период	64,52	61,48	194,79	1 607,47	40,96	0,74	1,36	2,59	1,16	697,17	990,12	235,95	14,38	2 704,97	90,64	0,04	0,34
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16.1	34.4	49.5														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10 часов	354	121	534	302