

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 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						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/12	7.9	8.6	21.6	195.8	0.04	0.05	0.05	0.82	0.07	0.06	154.67	12.76	112.13	0.77	54.23	0.47	0.01	0.01	206	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	40	3.0	3.9	29.8	166.8	0.03	0.00	0.01	0.00	0.00	0.02	11.60	8.00	36.00	0.84	44.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	432	11.1	12.6	66.4	422.6	0.07	0.05	0.06	0.82	0.07	0.08	171.27	24.76	156.13	2.61	98.23	0.47	0.01	0.01		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ЩИ С МЯСОМ	200	4.3	5.2	7.5	95.2	0.04	11.71	0.17	0.91	0.02	0.05	39.51	19.09	54.70	1.11	263.28	4.10	0.02	0.00	83	2008
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	30	0.4	1.2	2.4	22.4	0.00	1.14	0.00	0.54	0.00	0.01	9.46	5.62	11.01	0.36	81.79	1.99	0.01	0.00	50	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	14.0	15.7	15.0	257.9	0.11	7.79	0.02	2.03	0.03	0.13	19.68	32.33	153.77	2.40	750.38	9.68	0.06	0.00	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.94	1.89	0.00	0.00	1.35	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.06	0.00	0.00	0.77	0.00	0.03	6.30	6.65	30.45	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	665	21.0	22.4	62.9	539.8	0.21	20.64	0.19	4.25	0.05	0.22	83.89	65.58	249.93	5.27	1 144.40	17.73	0.09	0.00		
Полдник																					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	120	19.6	8.3	3.8	168.3	0.11	0.26	0.11	0.96	0.73	0.22	63.48	53.52	275.59	1.44	475.47	153.44	0.63	0.02	249	2012
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	20	0.6	0.0	1.3	7.8	0.02	0.80	0.00	0.24	0.00	0.01	3.60	3.78	11.16	0.13	19.80	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.8	15.3	98.5	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	98.87	15.10	74.33	0.26	145.61	8.10	0.00	0.00	395	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.3	9.1	15.5	153.4	0.03	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	6.90	3.90	21.40	0.32	29.10	0.00	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	360	25.3	20.2	35.9	428.0	0.19	1.53	0.19	1.42	0.88	0.35	172.85	76.30	382.48	2.15	669.98	161.54	0.63	0.02		
Всего за день:		57.9	55.3	175.1	1 433.4	0.48	24.22	0.44	6.59	1.00	0.65	435.01	170.64	795.54	11.43	1 912.61	179.74	0.73	0.03		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	6.5	7.3	32.0	221.1	0.14	0.47	0.03	1.03	0.07	0.11	106.24	37.48	141.18	1.06	208.48	9.75	0.01	0.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	111.42	27.49	95.58	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	433	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.3	9.1	15.5	153.4	0.03	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	6.90	3.90	21.40	0.32	29.10	0.00	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	420	12.6	20.1	71.8	521.3	0.20	0.99	0.12	1.25	0.22	0.24	224.56	68.87	258.16	2.25	444.87	18.75	0.01	0.00		
II Завтрак																					
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	100	0.1	0.0	8.0	33.6	0.00	1.28	0.00	0.00	0.00	0.00	6.99	1.74	1.58	0.07	13.57	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.1	0.0	8.0	33.6	0.00	1.28	0.00	0.00	0.00	0.00	6.99	1.74	1.58	0.07	13.57	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ГОВЯДИНОЙ	200/10	4.7	4.6	15.2	121.8	0.08	5.33	0.17	0.72	0.02	0.06	20.03	21.20	67.03	1.12	430.55	4.82	0.03	0.00	100	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2.8	4.9	12.7	107.7	0.04	24.52	0.07	1.64	0.03	0.05	62.50	22.61	44.59	1.34	288.15	4.55	0.01	0.00	131	2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	70	14.2	18.0	8.2	251.6	0.05	0.31	0.01	3.43	0.09	0.09	11.52	15.17	123.00	1.74	256.61	6.15	0.04	0.00	271	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	13.16	4.43	3.96	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	655	24.9	28.1	82.2	684.0	0.26	31.76	0.25	7.03	0.14	0.25	115.31	71.96	277.73	6.79	1 148.95	18.84	0.08	0.00		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26.6	16.0	23.3	350.9	0.06	0.29	0.07	1.28	0.09	0.29	209.02	29.20	269.05	0.72	188.64	1.47	0.04	0.04	224	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.0	0.0	25.4	101.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.39	1.73	3.89	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	411	2008
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2.3	0.9	15.7	80.1	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.39	3.69	18.43	0.28	28.98	0.00	0.00	0.00	115	2012
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	450	29.3	17.3	74.2	579.5	0.12	10.29	0.08	1.91	0.09	0.32	240.80	42.62	302.37	3.20	496.40	3.47	0.05	0.04		
Всего за день:		66.9	65.5	236.2	1 818.4	0.58	44.32	0.45	10.19	0.45	0.81	587.66	185.19	839.84	12.31	2 103.79	41.06	0.14	0.04		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6.6	9.9	24.7	215.1	0.11	0.78	0.05	0.75	0.08	0.18	165.61	40.34	168.14	0.86	286.05	14.70	0.01	0.00	к/к	к/к
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.8	15.3	98.5	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	98.87	15.10	74.33	0.26	145.61	8.10	0.00	0.00	395	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.3	9.1	15.5	153.4	0.03	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	6.90	3.90	21.40	0.32	29.10	0.00	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	420	11.7	21.8	55.5	467.0	0.17	1.25	0.13	0.97	0.23	0.30	271.38	59.34	263.87	1.44	460.76	22.80	0.01	0.00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		
Обед																					
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	4.4	6.3	10.6	117.4	0.05	6.52	0.17	2.12	0.00	0.05	29.75	18.27	69.34	0.85	236.27	2.94	0.03	0.00	94	2008
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	30	0.3	0.0	1.7	8.4	0.01	1.20	0.60	0.15	0.00	0.02	12.24	9.12	13.20	0.24	48.00	1.20	0.01	0.00		2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	9.9	12.7	19.9	235.2	0.13	15.57	0.66	2.18	0.06	0.14	58.26	43.63	131.69	2.06	692.31	8.58	0.08	0.00	351	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.94	1.89	0.00	0.00	1.35	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.06	0.00	0.00	0.77	0.00	0.03	6.30	6.65	30.45	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	665	16.9	19.3	70.2	525.3	0.25	23.29	1.43	5.22	0.06	0.24	115.49	79.56	244.68	4.55	1 025.5₃	14.68	0.12	0.00		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННОЙ	155	11.6	11.7	37.9	305.2	0.07	0.31	0.06	1.83	0.21	0.17	132.21	19.89	141.97	1.00	181.39	6.03	0.02	0.02	211	2012
ЧАЙ-ЗАВАРКА	180	0.3	0.0	0.7	4.3	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	15.89	8.88	13.35	1.33	45.22	0.00	0.00	0.00	391	2012
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	365	14.2	14.6	60.9	434.6	0.09	0.38	0.06	1.83	0.21	0.21	156.80	34.77	182.32	2.96	259.61	6.03	0.02	0.02		
Всего за день:		43.2	56.1	196.4	1 473.9	0.54	34.92	1.63	8.65	0.50	0.77	559.67	181.67	701.87	11.15	2 023.9₀	45.51	0.16	0.02		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7.3	7.7	34.9	238.4	0.12	0.53	0.04	0.11	0.08	0.14	123.66	33.70	168.20	1.69	241.04	9.12	0.00	0.03	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.8	15.3	98.5	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	98.87	15.10	74.33	0.26	145.61	8.10	0.00	0.00	395	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.3	9.1	15.5	153.4	0.03	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	6.90	3.90	21.40	0.32	29.10	0.00	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	420	12.4	19.6	65.7	490.3	0.18	1.00	0.12	0.33	0.23	0.26	229.43	52.70	263.93	2.27	415.75	17.22	0.00	0.03		
II Завтрак																					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.5	0.2	16.7	80.0	0.01	60.00	0.12	0.00	0.00	0.04	14.36	3.65	2.30	0.41	8.25	0.00	0.00	0.00	441	2008
Итого за прием пищи:	150	0.5	0.2	16.7	80.0	0.01	60.00	0.12	0.00	0.00	0.04	14.36	3.65	2.30	0.41	8.25	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
БОРЩ	200	4.5	5.5	13.0	120.6	0.05	9.11	0.18	0.97	0.02	0.07	39.24	25.42	68.35	1.42	421.64	6.62	0.03	0.00	75	2008
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	30	0.3	0.0	1.7	8.4	0.01	1.20	0.60	0.15	0.00	0.02	12.24	9.12	13.20	0.24	48.00	1.20	0.01	0.00		2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2.0	2.6	14.0	87.8	0.08	6.85	0.02	0.14	0.03	0.07	21.53	19.05	54.26	0.78	501.57	5.45	0.02	0.00	125	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	9.9	4.0	10.0	115.8	0.07	0.64	0.32	0.43	0.20	0.09	38.39	32.43	140.13	0.81	273.42	74.47	0.31	0.01	241	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.94	1.89	0.00	0.00	1.35	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.06	0.00	0.00	0.77	0.00	0.03	6.30	6.65	30.45	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	655	19.0	12.4	76.7	496.9	0.27	17.80	1.12	2.46	0.25	0.28	126.64	94.56	306.39	4.65	1 293.58	89.70	0.37	0.01		
Полдник																					
БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ МАННЫЕ	130	4.2	5.5	33.5	198.5	0.04	0.00	0.00	3.11	0.00	0.01	11.91	7.63	31.96	0.37	54.15	0.08	0.01	0.00	204	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	6.65	4.55	22.75	0.35	32.20	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	0.00	0.07	0.03	0.03	0.00	0.03	88.00	3.50	50.00	0.10	8.80	0.00	0.00	0.00	14	2008
Итого за прием пищи:	375	9.3	9.6	66.5	386.6	0.08	0.07	0.03	3.14	0.00	0.05	111.56	19.68	112.71	1.82	95.15	0.08	0.01	0.00		
Всего за день:		41.2	41.8	225.6	1 453.8	0.54	78.87	1.39	5.93	0.48	0.63	481.99	170.59	685.33	9.15	1 812.73	107.00	0.38	0.04		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5.8	7.5	27.3	200.9	0.09	0.53	0.04	0.11	0.08	0.13	131.32	25.55	166.35	0.65	210.80	9.17	0.02	0.01	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5.3	5.5	19.0	148.3	0.04	0.84	0.03	0.00	0.00	0.18	169.02	30.00	134.91	0.74	283.65	14.58	0.00	0.00	к/к	к/к
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.3	9.1	15.5	153.4	0.03	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	6.90	3.90	21.40	0.32	29.10	0.00	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	420	13.4	22.1	61.8	502.6	0.16	1.37	0.14	0.33	0.23	0.33	307.24	59.45	322.66	1.71	523.55	23.75	0.02	0.01		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.02	3.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.02	3.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00		
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	3.9	5.2	13.2	116.2	0.07	5.45	0.17	1.01	0.02	0.06	22.98	22.05	69.19	0.92	417.18	4.12	0.04	0.00	91	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.6	34.9	203.5	0.07	0.00	0.02	1.18	0.08	0.02	9.23	7.34	40.69	0.93	63.48	0.77	0.01	0.01	317	2012
ГУЛЯШ ИЗ КУРЫ	50/50	13.8	17.0	4.3	225.8	0.06	1.50	0.04	2.74	0.00	0.10	16.94	16.07	114.29	1.04	218.07	3.50	0.09	0.00	259	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	13.16	4.43	3.96	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	695	26.4	27.4	98.5	748.4	0.29	8.55	0.23	6.17	0.10	0.23	70.41	58.44	267.28	5.48	872.37	11.71	0.14	0.01		
Полдник																					
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	80/25	7.1	4.0	27.6	174.8	0.06	0.08	0.03	0.35	0.14	0.08	38.80	9.66	71.89	0.52	85.43	2.50	0.01	0.01	479	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	405	7.7	4.5	52.4	281.8	0.09	10.08	0.04	0.98	0.14	0.10	59.80	21.66	90.89	3.72	363.43	4.50	0.02	0.01		
Всего за день:		48.3	54.2	227.9	1 597.3	0.56	23.00	0.41	7.48	0.47	0.68	447.95	145.55	691.33	13.01	1 939.35	41.46	0.18	0.03		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11.3	8.3	57.5	349.4	0.30	0.00	0.03	6.27	0.10	0.16	30.20	167.38	249.11	5.86	351.45	3.04	0.02	0.00	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	430	13.8	11.3	94.8	534.5	0.32	0.00	0.03	6.27	0.10	0.18	43.90	177.38	284.11	7.49	384.45	3.04	0.02	0.00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ГРЕНКАМИ	200	7.1	5.4	14.1	133.8	0.14	3.47	0.16	2.22	0.02	0.06	27.85	27.19	81.29	1.76	403.15	4.36	0.03	0.00	99	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый С ОВОЩАМИ	200	10.5	19.2	30.8	338.8	0.19	15.28	0.42	4.85	0.06	0.16	39.00	52.94	170.28	2.78	1 179.7 4	13.05	0.08	0.00	133	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	23.2	95.6	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	13.09	4.43	3.96	0.79	112.32	0.80	0.00	0.00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.06	0.00	0.00	0.77	0.00	0.03	6.30	6.65	30.45	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	635	20.1	25.1	82.9	639.6	0.40	20.35	0.58	8.09	0.08	0.26	86.24	91.21	285.98	6.73	1 742.8 1	20.17	0.11	0.00		
Полдник																					
МОЛОЧНАЯ ВЕРМИШЕЛЬ	200	4.1	6.0	8.6	105.5	0.04	0.73	0.03	0.07	0.03	0.15	147.45	16.50	102.22	0.15	206.22	12.62	0.00	0.00	93	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.3	2.3	11.2	75.7	0.02	0.39	0.01	0.00	0.00	0.08	81.95	11.91	60.35	0.19	119.04	6.75	0.00	0.00	395	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.3	9.1	15.5	153.4	0.03	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	6.90	3.90	21.40	0.32	29.10	0.00	0.00	0.00		2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	0.00	0.07	0.03	0.03	0.00	0.03	88.00	3.50	50.00	0.10	8.80	0.00	0.00	0.00	14	2008
Итого за прием пищи:	400	11.0	20.4	35.3	371.0	0.09	1.19	0.14	0.32	0.18	0.28	324.30	35.81	233.97	0.76	363.16	19.37	0.00	0.00		
Всего за день:		45.4	56.9	222.9	1 588.1	0.82	23.54	0.75	14.78	0.36	0.72	461.44	308.40	811.06	16.38	2 490.4 2	42.58	0.13	0.00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	200	6.0	9.8	26.7	220.5	0.08	0.78	0.05	0.44	0.09	0.17	159.50	29.09	143.72	0.50	251.30	14.09	0.01	0.00	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.8	15.3	98.5	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	98.87	15.10	74.33	0.26	145.61	8.10	0.00	0.00	395	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.3	9.1	15.5	153.4	0.03	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	6.90	3.90	21.40	0.32	29.10	0.00	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	420	11.1	21.7	57.5	472.4	0.14	1.25	0.13	0.66	0.24	0.29	265.27	48.09	239.45	1.08	426.01	22.19	0.01	0.00		
II Завтрак																					
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	100	0.1	0.0	8.0	33.6	0.00	1.28	0.00	0.00	0.00	0.00	6.99	1.75	1.58	0.07	13.57	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	100	0.1	0.0	8.0	33.6	0.00	1.28	0.00	0.00	0.00	0.00	6.99	1.75	1.58	0.07	13.57	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	200/15/10	4.6	4.8	13.8	117.2	0.08	5.99	0.18	0.29	0.06	0.07	26.14	22.78	71.01	1.17	473.93	5.33	0.03	0.00	92	2008
СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	120	1.6	2.7	9.1	66.9	0.02	4.20	0.00	1.28	0.00	0.04	36.37	20.97	40.99	1.32	302.28	7.31	0.02	0.00	425	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	11.2	12.4	11.9	203.7	0.04	0.37	0.00	1.99	0.00	0.06	11.65	13.04	95.92	1.38	205.96	4.09	0.03	0.00	272	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.94	1.89	0.00	0.00	1.35	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	655	20.0	20.3	75.0	562.3	0.21	10.56	0.18	4.44	0.06	0.20	90.30	66.28	242.72	5.47	1 037.92	18.97	0.08	0.00		
Полдник																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	120	8.9	8.7	19.4	193.5	0.02	0.09	0.05	0.19	0.15	0.10	66.07	9.50	90.02	0.28	63.52	0.74	0.01	0.01		2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0.4	0.8	6.7	37.4	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	6.18	1.13	4.34	0.03	8.80	0.49	0.00	0.00	429	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.8	51.5	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	2.46	1.98	3.71	0.37	12.79	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	450	9.8	9.9	48.7	329.4	0.05	10.12	0.07	0.82	0.15	0.12	90.71	20.61	109.07	2.88	363.11	3.23	0.02	0.01		
Всего за день:		41.0	51.9	189.2	1 397.7	0.40	23.21	0.38	5.92	0.45	0.61	453.27	136.73	592.82	9.50	1 840.61	44.39	0.11	0.01		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	7.0	9.0	31.1	233.8	0.15	1.69	0.07	0.11	0.08	0.15	117.22	51.45	185.94	1.54	285.71	8.60	0.02	0.01	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	111.42	27.49	95.58	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	433	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.3	9.1	15.5	153.4	0.03	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	6.90	3.90	21.40	0.32	29.10	0.00	0.00	0.00		2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	0.00	0.07	0.03	0.03	0.00	0.03	88.00	3.50	50.00	0.10	8.80	0.00	0.00	0.00	14	2008
Итого за прием пищи:	450	15.4	24.8	70.9	570.4	0.21	2.28	0.19	0.36	0.23	0.31	323.54	86.34	352.92	2.83	530.90	17.60	0.02	0.01		
II Завтрак																					
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	100	0.1	0.0	8.0	33.6	0.00	1.28	0.00	0.00	0.00	0.00	6.99	1.75	1.58	0.07	13.57	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	100	0.1	0.0	8.0	33.6	0.00	1.28	0.00	0.00	0.00	0.00	6.99	1.75	1.58	0.07	13.57	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	200	4.6	5.7	12.3	118.7	0.04	0.70	0.18	0.54	0.06	0.03	18.75	10.51	42.38	0.62	90.09	1.51	0.03	0.00	105	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	18.2	22.6	16.4	343.9	0.11	25.17	0.36	4.71	0.00	0.16	86.70	45.86	187.50	2.59	509.73	8.69	0.12	0.00	306	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	13.16	4.43	3.96	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	645	26.0	28.9	74.8	665.5	0.24	27.47	0.54	6.49	0.06	0.24	126.71	69.35	272.99	5.80	773.46	13.52	0.15	0.00		
Полдник																					
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	120	15.3	8.6	14.3	196.3	0.10	0.51	0.03	2.87	0.16	0.13	59.79	44.85	212.01	1.00	398.16	118.46	0.49	0.01	265	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50	1.0	1.5	5.1	38.7	0.02	1.06	0.55	0.23	0.02	0.03	30.03	12.46	29.40	0.38	93.34	2.77	0.02	0.00	129	2008
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.00	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.6	2.2	18.9	106.4	0.02	0.49	0.01	0.00	0.00	0.10	97.43	12.76	68.51	0.44	144.48	8.10	0.00	0.00	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	480	22.7	13.7	74.7	516.0	0.21	12.06	0.62	3.10	0.18	0.32	200.95	115.97	357.42	2.72	1 011.58	129.33	0.51	0.01		
Всего за день:		64.2	67.4	228.4	1 785.5	0.66	43.09	1.35	9.95	0.47	0.87	658.19	273.41	984.91	11.42	2 329.51	160.45	0.68	0.02		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША МАННАЯ	205	5.7	5.9	39.0	230.6	0.06	0.24	0.03	1.23	0.08	0.07	60.34	13.36	67.54	0.44	125.68	4.14	0.01	0.00	416	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	213	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.8	15.3	98.5	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	98.87	15.10	74.33	0.26	145.61	8.10	0.00	0.00	395	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.3	9.1	15.5	153.4	0.03	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	6.90	3.90	21.40	0.32	29.10	0.00	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	465	15.9	22.4	70.1	545.5	0.15	0.71	0.21	1.65	0.23	0.19	188.11	37.36	240.27	2.02	300.39	12.24	0.01	0.00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	5.1	7.6	12.8	143.0	0.06	6.09	0.22	2.01	0.00	0.07	32.88	26.49	75.61	1.45	470.45	7.27	0.03	0.00	58	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	160	15.3	10.3	27.6	279.3	0.28	21.38	4.31	3.14	0.05	1.13	29.07	44.10	260.23	5.33	1 066.09	12.25	0.17	0.02	299	2008
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50	1.0	1.5	5.1	38.7	0.02	1.06	0.55	0.23	0.02	0.03	30.03	12.46	29.40	0.38	93.34	2.77	0.02	0.00	129	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.94	1.89	0.00	0.00	1.35	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	655	24.4	19.8	87.8	645.7	0.44	28.53	5.08	6.37	0.07	1.27	109.02	93.49	404.39	8.96	1 692.43	24.81	0.22	0.02		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	155/10	8.4	12.4	37.6	298.9	0.03	0.06	0.06	1.27	0.23	0.10	53.78	23.17	112.92	0.55	82.48	1.83	0.03	0.01	189	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200	0.1	0.0	29.2	117.1	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	13.78	3.30	7.49	0.22	32.97	0.00	0.00	0.00	410	2008
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2.3	0.9	15.7	80.1	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.39	3.69	18.43	0.28	28.98	0.00	0.00	0.00	115	2012
Итого за прием пищи:	385	10.8	13.3	82.5	496.1	0.06	0.11	0.06	1.27	0.23	0.11	72.95	30.16	138.84	1.05	144.43	1.83	0.03	0.01		
Всего за день:		51.5	55.9	250.2	1 734.3	0.68	39.35	5.36	9.92	0.53	1.59	386.08	169.01	794.50	14.23	2 415.25	40.88	0.27	0.03		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МОЛОЧНАЯ ВЕРМИШЕЛЬ	200	4.1	6.0	8.6	105.5	0.04	0.73	0.03	0.07	0.03	0.15	147.45	16.50	102.22	0.15	206.22	12.62	0.00	0.00	93	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.2	15.4	93.3	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	98.87	15.10	74.33	0.26	145.61	8.10	0.00	0.00	395	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.3	9.1	15.5	153.4	0.03	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	6.90	3.90	21.40	0.32	29.10	0.00	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	420	9.2	17.3	39.5	352.2	0.10	1.20	0.11	0.29	0.18	0.27	253.22	35.50	197.95	0.73	380.93	20.72	0.00	0.00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5.1	7.5	7.0	117.9	0.06	3.43	0.23	0.63	0.42	0.11	34.42	17.27	75.79	1.02	274.70	6.32	0.04	0.00	95	2008
РИС РАССЫПЧАТЫЙ	130	3.2	4.5	34.1	190.0	0.03	0.00	0.03	0.90	0.00	0.00	8.00	23.00	70.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	60	15.5	6.1	8.7	152.5	0.09	0.56	0.06	1.88	0.44	0.15	47.04	43.11	213.52	1.23	379.34	118.05	0.49	0.02	245	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0.8	4.5	4.7	63.0	0.02	1.83	0.29	0.28	0.08	0.02	13.15	9.11	16.58	0.36	103.91	1.49	0.01	0.00	349	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	13.16	4.43	3.96	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	700	27.8	23.2	100.6	726.3	0.29	7.42	0.61	4.93	0.94	0.33	123.87	105.47	419.00	5.20	931.59	129.18	0.54	0.02		
Полдник																					
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	100	10.5	12.8	67.4	426.6	0.13	0.37	0.04	2.71	0.17	0.14	88.38	20.46	129.52	0.92	221.50	8.66	0.02	0.02	к/к	к/к
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.1	0.0	10.0	41.7	0.00	1.13	0.00	0.00	0.00	0.00	11.43	3.59	3.61	0.29	19.70	0.00	0.00	0.00	393	2012
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	397	11.0	13.2	87.2	515.3	0.16	11.50	0.05	3.34	0.17	0.16	115.81	32.05	144.13	3.41	519.20	10.66	0.03	0.02		
Всего за день:		48.5	53.8	237.4	1 636.8	0.56	22.12	0.77	8.56	1.29	0.77	499.90	177.02	768.08	10.74	1 951.72	161.56	0.57	0.04		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	508,1	558,8	2189,3	15919,2	5.82	356.64	12.93	87.97	6.00	8.10	4 971.16	1 918.21	7 665.28	119.32	20 819.89	864.63	3.35	0.26
Среднее значение за период	50.8	55.9	218.9	1 591.9	0.58	35.66	1.29	8.80	0.60	0.81	497.12	191.82	766.53	11.93	2 081.99	86.46	0.34	0.03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.8	31.6	55.6															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	430	110	663	407