

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ С 8-10- ти часовым

ПРЕБЫВАНИЕМ ДОУ

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		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																					
ЭМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	7,77	14,24	1,57	165,65	0,03	0,13	0,13	2,96	1,32	0,21	54,95	8,41	106,96	1,19	116,82	13,67	0,03	0,01	214	2008
АКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,30	15,80	75,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,65	5,68	17,06	130,01	0,00	0,00	0,03	0,15	0,10	0,00	0,68	0,00	1,02	0,01	1,01	0,00	0,00	0,00	1	2014
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,00	7,00	29,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	266	2014
Итого за прием пищи:	420	14,21	25,56	46,05	471,66	0,04	4,33	0,27	3,11	1,42	0,24	80,23	17,41	130,18	1,62	306,83	13,67	0,03	0,01		
II Завтрак																					
БЕФОР	100	3,00	0,10	4,00	31,00	0,04	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	126,00	15,00	98,00	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	0,04	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	126,00	15,00	98,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/4	1,37	4,13	8,89	80,35	0,03	5,82	0,19	1,67	0,00	0,04	36,84	17,68	35,15	0,86	248,50	4,39	0,02	0,00	57	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	2,46	2,65	11,75	80,81	0,02	0,10	0,01	0,06	0,04	0,03	24,38	8,63	36,48	0,54	50,42	1,66	0,00	0,00	305	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,73	4,24	30,19	177,96	0,06	0,00	0,02	1,03	0,07	0,02	12,32	6,61	36,11	0,84	55,05	0,66	0,01	0,01	205	2012
АКРА МОРКОВНАЯ	30	0,56	1,49	3,13	28,72	0,02	1,40	0,49	0,83	0,00	0,02	13,80	10,68	17,10	0,35	91,78	1,71	0,01	0,00	54	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,30	15,80	75,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,57	12,96	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	
СОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0,09	28,53	117,90	0,02	0,00	0,01	0,45	0,00	0,00	18,90	14,40	20,70	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	654	14,04	13,47	111,25	626,14	0,15	7,32	0,72	4,04	0,11	0,11	106,24	58,00	145,54	3,22	445,75	8,42	0,04	0,01		
Полдник																					
ЭЛИНЧИКИ (С ПОВИДЛОМ)	110/10	5,41	4,31	40,65	222,75	0,06	0,03	0,02	1,42	0,17	0,04	18,94	8,81	46,16	0,69	81,97	2,19	0,01	0,01	447	2012
КАСО С МОЛОКОМ	180	3,56	2,96	15,00	101,93	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	117,92	20,69	90,99	0,48	191,32	9,90	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	300	8,97	7,27	55,65	324,68	0,09	0,60	0,04	1,42	0,17	0,16	136,86	29,50	137,15	1,17	273,29	12,09	0,01	0,01		
Всего за день:		40,22	46,40	216,95	1 463,48	0,32	13,25	1,03	8,57	1,70	0,51	449,33	119,91	510,87	6,01	1 025,87	34,18	0,08	0,03		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
САША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	190	5,65	6,46	28,19	193,11	0,06	0,50	0,04	0,85	0,07	0,11	109,16	16,23	92,87	0,37	179,51	8,66	0,01	0,00	189	2008
КЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,30	15,80	75,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,07	0,00	7,35	30,34	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	7,90	2,42	2,22	0,18	11,62	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	417	8,15	6,76	51,34	299,05	0,06	1,10	0,04	0,85	0,07	0,11	117,06	18,65	95,09	0,55	191,13	8,66	0,01	0,00		
II Завтрак																					
БЕЛКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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	0,40	0,40	9,80	47,00	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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	180	1,73	2,04	14,76	84,59	0,06	4,75	0,15	0,90	0,00	0,04	15,80	18,92	45,26	0,68	341,30	3,38	0,02	0,00	80	2012
СОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	9,04	3,43	4,14	84,00	0,05	0,59	0,31	0,44	0,21	0,07	28,41	27,42	114,27	0,64	250,49	74,55	0,28	0,01	256	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,54	4,19	20,59	130,47	0,12	10,40	0,02	0,23	0,07	0,08	12,17	26,91	68,56	1,18	739,09	6,50	0,04	0,00	318	2012
КЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,30	15,80	75,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
КЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,57	12,96	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0,09	0,00	25,58	102,64	0,00	16,04	0,00	0,00	0,00	0,00	12,08	2,96	6,12	0,19	29,54	0,00	0,00	0,00	383	2012
Итого за прием пищи:	620	17,78	10,53	93,83	542,10	0,23	31,78	0,48	1,57	0,28	0,19	68,46	76,21	234,21	2,69	1 360,42	84,43	0,34	0,01		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	100	9,08	7,77	18,35	182,75	0,02	0,35	0,29	1,56	0,06	0,04	26,30	10,31	35,88	0,46	71,44	2,75	0,01	0,00	238	2012
ЗОУС МОЛОЧНЫЙ	20	0,40	1,24	1,32	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	15,43	93,29	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
Итого за прием пищи:	300	12,31	11,19	35,10	294,04	0,05	0,82	0,30	1,56	0,06	0,14	125,17	25,41	110,21	0,72	217,05	10,85	0,01	0,00		
Всего за день:		38,64	28,88	190,07	1 182,19	0,37	43,70	0,83	4,61	0,41	0,46	328,69	128,27	450,51	6,16	2 046,60	105,94	0,37	0,01		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
САША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,34	6,96	34,97	232,47	0,12	0,53	0,04	0,11	0,08	0,14	123,86	33,70	168,20	1,69	241,04	9,12	0,00	0,03	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,30	15,80	75,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ПАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	18,11	88,29	0,01	72,00	0,15	0,00	0,00	0,05	17,19	4,37	2,75	0,49	9,84	0,00	0,00	0,00	398	2012
Итого за прием пищи:	410	10,36	7,50	68,88	396,36	0,13	72,53	0,19	0,11	0,08	0,19	140,85	38,07	170,95	2,18	250,88	9,12	0,00	0,03		
II Завтрак																					
УРЖЕНКА	100	3,00	1,00	4,20	40,00	0,02	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	124,00	14,00	92,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	100	3,00	1,00	4,20	40,00	0,02	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	124,00	14,00	92,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	0,10	1,47	0,58	15,98	0,00	0,29	0,00	0,64	0,00	0,00	13,93	2,76	4,85	0,10	13,42	0,22	0,00	0,00	86	2042
ПЛОВ ИЗ ПИЩИ	200	3,58	10,85	35,59	254,71	0,04	1,13	0,22	4,82	0,00	0,03	11,75	27,24	75,77	0,67	110,45	1,75	0,03	0,01	311	2008
КАРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	0,63	1,49	3,70	31,00	0,01	1,96	0,01	0,72	0,00	0,02	11,46	7,62	15,27	0,46	118,55	2,33	0,01	0,00	54	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,30	15,80	75,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,57	12,96	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	20,85	86,08	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	11,78	3,99	3,56	0,71	101,08	0,72	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	650	8,83	14,82	89,48	528,17	0,06	4,82	0,23	6,41	0,00	0,06	48,92	41,61	99,45	1,94	343,50	5,02	0,04	0,01		
Полдник																					
ПЛОВ ИЗ РИСА С КУРАГОЙ	140	3,23	4,89	38,86	212,84	0,03	0,18	0,09	0,30	0,08	0,04	20,92	28,12	68,22	0,69	232,15	0,54	0,02	0,01	311	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,08	0,00	9,84	39,67	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,35	3,23	2,97	0,30	10,77	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	330	3,31	4,89	48,70	252,51	0,03	0,20	0,09	0,30	0,08	0,04	30,27	31,35	71,19	0,99	242,92	0,54	0,02	0,01		
Всего за день:		25,60	28,21	211,26	1 217,04	0,24	78,05	0,51	6,82	0,16	0,29	344,04	125,03	433,59	5,11	837,30	14,68	0,06	0,05		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг		
Завтрак																				
АША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,50	8,00	26,40	189,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,30	15,80	75,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
АИ С САХАРОМ	180/10	0,08	0,00	9,84	39,67	0,00	0,02	0,00	0,00	9,35	3,23	2,97	0,30	10,77	0,00	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	420	9,01	8,30	52,04	304,47	0,00	0,52	0,00	0,00	9,35	3,23	2,97	0,30	10,77	0,00	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ЕФИР	100	3,00	0,10	4,00	31,00	0,04	1,00	0,00	0,00	126,00	15,00	98,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
того за прием пищи:	100	3,00	0,10	4,00	31,00	0,04	1,00	0,00	0,00	126,00	15,00	98,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
ИИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,34	3,63	6,56	65,00	0,04	9,00	0,19	1,64	0,00	0,03	29,79	15,75	30,70	0,70	236,07	2,99	0,00	67	2012*
ЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	140/70/70	14,03	7,61	3,95	141,27	0,09	1,62	0,80	3,45	0,00	0,09	53,34	53,88	193,98	1,06	470,48	131,92	0,51	247	2012
ЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,73	4,43	18,54	125,27	0,11	9,01	0,03	0,21	0,07	0,09	34,33	25,46	73,62	1,06	661,42	7,32	0,03	321	2012
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,30	15,80	75,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,57	12,96	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,10	0,10	28,10	114,70	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	405	2008
того за прием пищи:	830	22,58	16,64	85,91	586,64	0,24	20,73	1,02	5,30	0,07	0,21	117,46	95,09	288,30	2,82	1 367,97	142,23	0,56	0,01	
Полдник																				
АША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	5,68	6,61	27,99	195,44	0,09	0,42	0,04	0,12	0,08	0,12	98,99	26,96	134,77	1,36	193,11	7,30	0,00	189	2008
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,30	15,80	75,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
АКАО С МОЛОКОМ	180	3,56	2,96	15,00	101,93	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	117,92	20,69	90,99	0,48	191,32	9,90	0,00	397	2012
того за прием пищи:	370	11,87	9,87	58,79	372,97	0,12	0,99	0,06	0,12	0,08	0,24	216,91	47,65	225,76	1,84	384,43	17,20	0,00	0,02	
сего за день:		46,46	34,91	200,74	1 295,08	0,40	23,24	1,08	5,42	0,15	0,45	469,72	160,97	625,03	4,96	1 763,17	159,43	0,56	0,03	

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																					
ШАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,69	8,28	23,91	197,82	0,10	0,78	0,05	1,44	0,08	0,20	159,85	53,12	162,74	1,40	296,05	14,16	0,00	0,00	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,30	15,80	75,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180/107	0,07	0,00	7,35	30,34	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	7,90	2,42	2,22	0,18	11,62	0,00	0,00	0,00	393	
Итого за прием пищи:	427	9,19	8,58	47,06	303,76	0,10	1,38	0,05	1,44	0,08	0,20	167,75	55,54	164,96	1,58	307,67	14,16	0,00	0,00		
II Завтрак																					
БЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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	0,40	0,40	9,80	47,00	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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ (С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ)	180	1,96	2,07	14,86	86,17	0,06	5,09	0,15	1,14	0,00	0,04	22,72	19,38	59,32	0,82	370,29	3,49	0,03	0,00	80	
СОУПЦЫ ПЕЧЕНЬЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	70/9	6,48	8,35	5,95	126,20	0,03	8,60	0,00	1,74	0,00	0,05	28,63	14,74	67,21	1,17	198,67	3,92	0,02	0,00	298	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	3,16	3,73	20,14	126,86	0,04	0,00	0,02	0,71	0,06	0,01	15,77	5,18	25,35	0,60	37,17	0,44	0,01	0,01	205	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,30	15,80	75,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,57	12,96	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0,09	28,53	117,90	0,02	0,00	0,01	0,45	0,00	0,00	18,90	14,40	20,70	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	402	
Итого за прием пищи:	629	16,52	15,11	98,24	597,53	0,15	13,69	0,18	4,04	0,06	0,10	86,02	53,70	172,58	3,22	606,13	7,85	0,06	0,01		
Полдник																					
ТЕЧЕНЬЕ	60	4,50	5,88	44,64	250,20	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	17,40	12,00	54,00	1,26	66,00	0,00	0,00	0,00	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,90	115,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394	
Итого за прием пищи:	260	4,70	6,08	72,54	365,20	0,06	2,00	0,01	0,10	0,00	0,03	24,40	16,00	58,00	2,26	66,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		30,81	30,17	227,64	1 313,49	0,34	27,07	0,25	6,21	0,14	0,35	294,17	133,24	406,54	9,26	1 257,80	24,01	0,07	0,01		

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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
																				В12, мкг	В6, мг	В9, мкг	В5, мг	В12, мкг		
Завтрак																										
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	7,74	14,22	1,56	0,03	0,13	2,95	1,32	0,20	54,75	8,38	106,58	1,19	116,40	13,63	0,03	0,01		2012							
Икра кабачковая консервированная	60	1,14	5,34	4,62	0,01	4,20	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2008							
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,30	15,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к								
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,99	4,24	12,65	0,00	0,02	0,11	0,08	0,00	0,51	0,00	0,76	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	1	2014							
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,08	0,00	9,84	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,34	3,22	2,97	0,30	10,77	0,00	0,00	0,00	392	2012							
Итого за прием пищи:	400	13,38	24,10	44,47	0,04	4,35	3,06	1,40	0,23	89,20	20,60	132,51	1,92	316,92	13,63	0,03	0,01									
II Завтрак																										
Б-ФИР	100	3,00	0,10	4,00	0,04	1,00	0,00	0,00	0,00	126,00	15,00	98,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008							
Итого за прием пищи:	100	3,00	0,10	4,00	0,04	1,00	0,00	0,00	0,00	126,00	15,00	98,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	*							
Обед																										
ЮРЦ С КАПУСТОЙ И КАРТФЕЛЕМ	180	1,41	3,61	9,30	0,03	6,34	0,20	1,70	0,00	30,08	18,47	34,26	0,88	269,71	4,32	0,02	0,00	57	2012							
ХРИКАДЕЛЬКИ ИЗ БРОЙЛЕРНОГО ЦЫПЛЕНКА	70	1,46	0,52	7,30	0,00	0,08	0,00	0,00	0,02	18,94	1,96	12,21	0,03	23,86	1,47	0,00	0,00	308	2012							
АША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,12	3,99	32,67	0,03	0,00	0,26	0,00	0,00	9,53	22,53	67,60	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008							
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,30	15,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к								
ЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,57	12,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к								
ИСЕТЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0,27	0,05	33,03	0,00	0,43	0,00	0,00	0,00	12,13	3,16	9,64	0,68	67,18	0,54	0,00	0,00	362	2012							
Итого за прием пищи:	620	10,64	9,04	111,06	0,06	6,85	0,23	1,96	0,00	70,68	46,12	123,71	2,11	360,75	6,33	0,02	0,00									
Полдник																										
МАКАРОНИК	120/30	6,50	5,37	45,38	0,07	0,11	0,02	1,85	0,09	89,81	16,39	96,65	0,96	158,94	3,18	0,02	0,01	212	2008							
ОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,53	2,18	12,32	0,02	0,47	0,01	0,00	0,00	96,33	11,05	64,80	0,07	131,98	8,10	0,00	0,00	395	2012							
Итого за прием пищи:	330	9,03	7,55	57,70	0,09	0,58	0,03	1,85	0,09	186,14	27,44	161,45	1,03	290,92	11,28	0,02	0,01									
Итого за день:		36,05	40,79	217,23	0,23	12,78	0,52	6,87	1,49	472,02	109,16	515,67	5,06	968,59	31,24	0,07	0,02									

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов							
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																									
САША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,50	8,00	26,40	189,20	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,30	15,80	75,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	25,11	103,51	0,01	1,80	0,00	0,09	0,00	6,30	3,60	3,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008	
Итого за прием пищи:	410	9,11	8,48	67,31	368,31	0,01	2,30	0,00	0,09	0,00	6,30	3,60	3,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
II Завтрак																									
БЛЮКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОВЫЙ)	180	4,12	3,87	13,59	105,96	0,13	3,35	0,18	2,93	0,00	32,12	24,36	57,57	1,42	340,89	3,20	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008	
СОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	11,19	11,65	10,49	191,39	0,04	0,00	0,02	0,39	0,07	8,09	15,66	100,64	1,63	192,03	3,72	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	282	2012	
САША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	70	1,89	2,21	11,08	71,75	0,04	0,00	0,01	0,06	0,04	9,16	9,60	39,98	0,67	39,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008	
САПУСТА ТУШЕНАЯ	70	1,63	2,52	6,92	57,87	0,02	14,94	0,04	1,13	0,00	0,03	38,58	13,51	26,82	0,82	174,66	2,75	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	336	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,30	15,80	75,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,57	12,96	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к		
ТАПИОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	18,11	88,29	0,01	72,00	0,15	0,00	0,00	0,05	17,19	4,37	2,75	0,49	9,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	398	2012	
Итого за прием пищи:	630	23,80	21,36	88,95	656,66	0,24	90,29	0,40	4,51	0,11	0,22	105,14	67,50	227,76	5,03	756,62	9,67	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01		
Полдник																									
ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	100/5	6,35	5,93	45,99	262,40	0,08	0,02	0,00	2,19	0,05	0,03	17,48	9,92	50,97	0,68	86,88	1,34	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	449	2012	
САКАО С МОЛОКОМ	180	3,56	2,96	15,00	101,93	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	117,92	20,69	90,99	0,48	191,32	9,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	397	2012	
Итого за прием пищи:	285	9,91	8,89	60,99	364,33	0,11	0,59	0,02	2,19	0,05	0,15	135,40	30,61	141,96	1,16	278,20	11,24	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02		
Всего за день:		43,22	39,13	227,05	1 435,30	0,39	103,18	0,43	7,42	0,16	0,39	262,84	109,71	384,32	9,29	1 312,82	22,91	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00			

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
	Масса порции			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				
	Белки, г	Жиры, г																		Углеводы, г	
Завтрак																					
ШАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,94	6,84	29,65	203,52	0,06	0,53	0,04	0,90	0,08	0,12	114,80	17,08	97,74	0,39	188,97	9,12	0,01	0,00	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,30	15,80	75,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180/107	0,07	0,00	7,35	30,34	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	7,90	2,42	2,22	0,18	11,62	0,00	0,00	0,00	383	2012
Итого за прием пищи:	427	8,44	7,14	52,80	309,46	0,06	1,13	0,04	0,90	0,08	0,12	122,70	19,50	99,96	0,57	200,59	9,12	0,01	0,00		
II Завтрак																					
ЯРЖЕНКА	100	3,00	1,00	4,20	40,00	0,02	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	124,00	14,00	92,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	100	3,00	1,00	4,20	40,00	0,02	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	124,00	14,00	92,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/3	2,65	4,16	11,59	96,91	0,06	4,21	0,20	1,63	0,00	0,05	40,00	23,35	64,14	1,16	328,80	4,27	0,02	0,00	63	2012
ГЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (С СОУСОМ СМЕТАНЫМ)	140/707	9,18	10,03	12,35	191,44	0,09	5,23	2,31	0,85	0,29	0,60	27,13	14,25	136,16	2,47	167,76	6,07	0,08	0,02	284	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	130	2,57	5,89	14,14	125,17	0,07	10,52	0,55	0,37	0,08	0,07	48,29	26,64	62,90	1,17	418,07	5,97	0,03	0,00	344	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,30	15,80	75,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,57	12,96	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0,09	28,53	117,90	0,02	0,00	0,01	0,45	0,00	0,00	18,90	14,40	20,70	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	833	19,32	21,04	95,37	671,82	0,24	19,96	3,07	3,30	0,37	0,72	134,32	78,64	283,90	5,43	914,63	16,31	0,13	0,02		
Полдник																					
ПЛОД ИЗ РИСА С ЧЕРНОСЛИВОМ И ИЗЮМОМ	140	2,96	4,94	41,24	222,27	0,03	0,09	0,03	0,30	0,08	0,03	14,44	26,82	65,83	0,73	153,72	0,54	0,02	0,01	311	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,32	4,58	8,80	99,00	0,05	0,98	0,03	0,00	0,00	0,20	192,78	21,17	136,08	0,15	275,94	17,01	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	320	8,28	9,52	50,04	321,27	0,08	1,07	0,06	0,30	0,08	0,23	207,22	47,99	201,91	0,88	429,66	17,55	0,02	0,01		
Итого за день:		39,04	38,70	202,41	1 342,65	0,40	22,66	3,17	4,50	0,53	1,07	588,24	160,13	677,77	6,88	1 544,88	42,98	0,16	0,03		

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	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																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,66	5,20	19,02	0,06	0,73	0,03	0,38	0,03	0,15	149,85	18,62	113,97	0,42	224,65	12,84	0,00	0,00	93	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,30	15,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,08	0,00	9,84	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,35	3,23	2,97	0,30	10,77	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	420	8,17	5,50	44,66	0,06	0,75	0,03	0,38	0,03	0,15	159,20	21,85	116,94	0,72	235,42	12,84	0,00	0,00			
II Завтрак																					
КЕФИР	100	3,00	0,10	4,00	0,04	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	126,00	15,00	98,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
Итого за прием пищи:	100	3,00	0,10	4,00	0,04	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	126,00	15,00	98,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	3,13	3,99	18,11	0,06	3,31	0,16	0,97	0,11	0,05	21,45	15,15	45,67	0,70	258,11	3,41	0,02	0,01	85	2042	
ЛЮЦИЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	10,83	3,14	6,29	97,03	0,71	0,01	1,19	0,04	0,07	35,85	36,39	155,31	1,15	312,76	90,59	0,34	0,01	258	2012	
ЛЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,73	4,51	18,52	125,92	0,11	9,00	0,03	0,21	0,09	34,33	25,44	73,58	1,05	660,87	7,32	0,03	0,00	321	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,30	15,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,57	12,96	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
ХИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0,09	0,00	25,58	102,64	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	12,08	2,96	6,12	0,19	29,54	0,00	0,00	0,00	363	2012	
Итого за прием пищи:	620	21,16	12,51	97,26	586,99	0,24	13,06	0,20	2,37	0,22	103,71	79,94	280,68	3,09	1 261,28	101,32	0,39	0,02			
Полдник																					
ТАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	100	8,82	7,14	21,25	186,74	0,00	0,02	1,23	0,10	0,02	9,89	5,62	28,92	0,59	40,59	1,11	0,01	0,01	212	2012	
ЗООС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20	0,38	0,97	2,63	20,88	0,00	0,05	0,01	0,02	0,01	10,87	1,34	8,03	0,02	15,91	0,91	0,00	0,00	351	2012	
ХОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,03	0,47	0,01	0,00	0,10	98,87	15,10	74,33	0,26	145,61	8,10	0,00	0,00	395	2012	
Итого за прием пищи:	300	12,03	10,29	39,31	300,91	0,06	0,52	0,04	1,25	0,13	119,63	22,06	111,28	0,87	202,11	10,12	0,01	0,01			
Всего за день:		44,36	28,40	185,23	1 180,66	0,40	15,33	0,27	4,00	0,36	508,54	138,85	606,90	4,68	1 698,81	124,28	0,40	0,03			

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур					
	Масса порции			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			
	Белки, г	Жиры, г																		Углеводы, г		
Завтрак																						
САХА ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,28	7,56	35,70	240,67	0,15	0,52	0,04	1,14	0,08	0,12	117,74	41,65	156,86	1,18	231,64	10,63	0,01	0,00	0,00	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,30	15,80	75,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	2012
САХА ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180/107	0,07	0,00	7,35	30,34	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	7,90	2,42	2,22	0,18	11,62	0,00	0,00	0,00	0,00	393	2012
САХА ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	427	9,78	7,86	58,85	346,61	0,15	1,12	0,04	1,14	0,08	0,12	125,64	44,07	159,08	1,36	243,26	10,63	0,01	0,00	0,00		
II Завтрак																						
БЕЛКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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	0,00		
Обед																						
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	6,57	2,41	11,80	95,52	0,06	4,49	0,24	0,21	0,04	0,09	22,44	18,29	41,24	0,68	323,99	3,32	0,02	0,00	0,00	87	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	70	1,45	0,52	7,24	39,53	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	17,85	1,89	11,93	0,02	23,69	1,46	0,00	0,00	0,00	308	2012
САПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,05	4,54	13,02	107,01	0,04	27,76	0,07	2,04	0,00	0,06	71,36	25,11	49,86	1,53	324,67	5,12	0,02	0,00	0,00	336	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,30	15,80	75,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,57	12,96	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	2012
САЛАТ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	18,11	88,29	0,01	72,00	0,15	0,00	0,00	0,05	17,19	4,37	2,75	0,49	9,84	0,00	0,00	0,00	0,00	398	2012
Итого за прием пищи:	620	16,04	8,58	78,93	470,75	0,11	104,33	0,46	2,25	0,04	0,22	128,84	49,66	105,78	2,72	682,19	9,90	0,04	0,00	0,00		
Полдник																						
ТЕЧЕНЬЕ	60	4,50	5,88	44,64	250,20	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	17,40	12,00	54,00	1,26	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	190	0,92	0,18	18,61	79,25	0,01	1,52	0,00	0,00	0,00	0,02	11,97	6,84	11,97	2,39	228,00	1,90	0,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	250	5,42	6,06	63,25	329,45	0,06	1,52	0,01	0,00	0,00	0,05	29,37	18,84	65,97	3,65	294,00	1,90	0,00	0,00	0,00		
Итого за день:		31,64	22,90	210,83	1 193,81	0,35	116,97	0,52	4,02	0,12	0,41	299,85	120,57	341,83	9,93	1 497,45	24,63	0,06	0,00	0,00		

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	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	375,94	338,49	2 089,41	12 997,30	3,44	456,23	8,61	58,44	5,22	4,92	4 015,44	1 305,84	4 953,03	67,34	13 953,29	584,28	1,91	0,24
Среднее значение за период	37,59	33,85	208,94	1 299,73	0,34	45,62	0,86	5,84	0,52	0,49	401,54	130,58	495,30	6,73	1 395,33	58,43	0,19	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,6	23,4	65,0															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов Северная	418	100	671	305