

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

В ВОЗРАСТЕ ДО 3 ЛЕТ С 8-10-ТИ ЧАСОВЫМ

ПРЕБЫВАНИЕМ ДОУ

В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

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	К, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг	
																						В1, 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	50	0,95	4,45	3,85	59,50	0,01	3,50	0,10	0,00	0,00	0,03	20,50	7,50	18,50	0,35	157,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ЭУТЕРРОД С МАСЛОМ	40/10	1,80	12,01	11,39	160,89	0,00	0,00	0,11	0,31	0,21	0,01	1,72	0,00	2,72	0,03	2,15	0,00	0,00	0,00	1	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	
АЙС САХАРОМ	150	0,17	0,00	5,25	21,75	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	2014	
Итого за прием пищи:	370	13,12	31,00	37,86	483,39	0,04	3,63	0,34	3,27	1,53	0,25	77,17	15,91	128,18	1,57	276,47	13,67	0,03	0,01			
II Завтрак																						
СЕФИР	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	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	0,00	435	*
Обед																						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	153/3	1,17	3,56	7,57	68,80	0,03	4,98	0,16	1,44	0,00	0,03	31,49	15,12	30,07	0,74	212,69	3,75	0,01	0,00	57	2012	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	2,09	2,10	9,96	67,17	0,02	0,08	0,01	0,04	0,03	0,03	19,12	7,30	30,99	0,45	43,46	1,44	0,00	0,00	305	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	4,00	3,51	25,54	149,86	0,05	0,00	0,02	0,87	0,06	0,02	10,41	5,59	30,53	0,71	46,55	0,56	0,01	0,01	205	2012	
АКРА МОРКОВНАЯ	25	0,46	1,29	2,57	24,22	0,01	1,16	0,41	0,71	0,00	0,02	11,63	8,92	14,27	0,29	76,28	1,43	0,01	0,00	54	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,03	0,25	13,17	63,00	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	25	1,63	0,48	10,80	54,00	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	
ХОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,52	2,52	21,29	87,04	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	1,37	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	402	2008	
Итого за прием пищи:	551	11,90	13,71	90,90	514,09	0,11	20,22	0,60	3,06	0,09	0,10	79,03	38,30	105,86	2,19	379,80	7,18	0,03	0,01			
Полдник																						
БЛИНЧИКИ (С ПОВИДЛОМ)	55/5	2,93	2,31	22,02	120,44	0,03	0,02	0,01	0,76	0,09	0,02	10,32	4,78	24,98	0,37	44,40	1,18	0,01	0,01	447	2012	
САКАО С МОЛОКОМ	150	3,06	2,52	12,23	84,76	0,03	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	98,92	18,54	78,03	0,47	164,94	8,28	0,00	0,00	397	2012	
Итого за прием пищи:	210	5,99	4,83	34,25	205,20	0,06	0,50	0,02	0,76	0,09	0,12	109,24	23,32	103,01	0,84	209,34	9,46	0,01	0,01			
Всего за день:		34,01	49,64	167,01	1 233,68	0,25	25,35	0,96	7,09	1,71	0,47	391,44	92,53	435,05	4,60	865,61	30,31	0,07	0,03			

Прием пищи, наименование блюда	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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,46	6,07	22,23	161,10	0,04	0,40	0,03	0,70	0,08	0,09	86,24	12,81	73,48	0,29	141,90	6,84	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
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	1708/4	0,07	0,00	6,96	28,73	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	7,54	2,34	2,18	0,18	11,27	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	362	6,96	6,37	44,99	265,43	0,04	0,97	0,03	0,70	0,08	0,09	93,78	15,15	75,66	0,47	153,17	6,84	0,00	0,00		
II Завтрак																					
БЕЛОКО 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	150	1,44	1,70	12,30	70,49	0,05	3,96	0,12	0,75	0,00	0,03	13,16	15,77	37,72	0,57	284,42	2,81	0,02	0,00	80	2042
ХОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	6,40	2,27	3,12	58,81	0,03	0,40	0,22	0,30	0,14	0,05	19,85	19,41	80,28	0,44	176,69	52,90	0,20	0,01	256	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,15	3,55	17,42	110,46	0,10	8,80	0,02	0,20	0,06	0,07	10,30	22,77	58,01	1,00	625,39	5,50	0,03	0,00	318	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,03	0,25	13,17	63,00	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	25	1,63	0,48	10,80	54,00	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
ХИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150	0,07	0,00	21,31	85,54	0,00	14,04	0,00	0,00	0,00	0,00	10,07	2,47	5,10	0,16	24,62	0,00	0,00	0,00	363	2012
Итого за прием пищи:	510	13,72	8,25	78,12	442,30	0,18	27,20	0,36	1,25	0,20	0,15	53,38	60,42	181,11	2,17	1 111,12	61,21	0,25	0,01		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	80	7,27	6,25	14,68	146,49	0,02	0,28	0,23	1,26	0,05	0,03	21,17	8,31	28,93	0,37	57,53	2,22	0,01	0,00	238	2012
СОУС 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	366	2008
ХОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,36	1,82	12,83	77,62	0,03	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	82,39	12,59	61,94	0,22	121,34	6,75	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	250	10,03	9,31	28,83	242,11	0,05	0,67	0,24	1,26	0,05	0,11	103,56	20,90	90,87	0,59	178,87	8,97	0,01	0,00		
Всего за день:		31,11	24,33	161,74	996,84	0,30	38,84	0,64	3,84	0,33	0,37	266,72	104,47	358,64	5,43	1 721,16	79,02	0,27	0,01		

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	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		
Завтрак																							
САША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,51	6,22	26,24	183,44	0,09	0,40	0,03	0,11	0,08	0,11	0,08	0,11	92,90	25,28	126,36	1,27	181,00	6,84	0,00	0,02	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	к/к	к/к
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	170	0,56	0,23	15,61	77,41	0,01	68,00	0,14	0,00	0,00	0,04	0,00	0,04	16,21	4,13	2,60	0,46	9,25	0,00	0,00	0,00	398	2012
Итого за прием пищи:	350	8,50	6,75	57,65	336,45	0,10	68,40	0,17	0,11	0,08	0,15	0,08	0,15	109,11	29,41	128,96	1,73	190,25	6,84	0,00	0,02		
II Завтрак																							
ЯЖЕНКА	100	3,00	1,00	4,20	40,00	0,02	0,50	0,00	0,00	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	0,00	0,00	124,00	14,00	92,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																							
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	150	0,08	1,27	0,48	13,74	0,00	0,24	0,00	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00	11,76	2,30	4,06	0,09	11,13	0,18	0,00	0,00	86	2012
БИТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	50	0,73	1,45	4,71	34,82	0,00	0,00	0,01	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,71	0,12	0,26	0,00	0,29	0,00	0,00	0,00	306	2012
ЭЖС ПРИПУЩЕННЫЙ	110	2,69	3,50	28,24	155,24	0,02	0,00	0,02	0,26	0,06	0,02	0,06	0,02	6,50	18,41	53,65	0,36	40,13	0,55	0,02	0,01	316	2012
КАРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	0,63	1,49	3,70	31,00	0,01	1,96	0,01	0,72	0,00	0,02	0,00	0,02	11,46	7,62	15,27	0,46	118,55	2,33	0,01	0,00	54	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,03	0,25	13,17	63,00	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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,63	0,48	10,80	54,00	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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,12	0,12	17,37	71,71	0,01	15,20	0,00	0,19	0,00	0,01	0,00	0,01	9,63	3,28	2,97	0,59	84,11	0,60	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	540	7,91	8,56	78,47	423,51	0,04	17,40	0,04	1,77	0,09	0,05	0,09	0,05	40,06	31,73	76,21	1,50	254,21	3,66	0,03	0,01		
Полдник																							
ПЛОВ ИЗ РИСА С КУРАГОЙ	100	2,30	3,49	27,74	151,98	0,02	0,13	0,06	0,21	0,06	0,03	0,06	0,03	14,99	20,08	48,72	0,49	165,81	0,39	0,02	0,00	311	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0,06	0,00	8,25	33,23	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,71	2,57	2,22	0,22	8,15	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	257	2,36	3,49	35,99	185,21	0,02	0,14	0,06	0,21	0,06	0,03	0,06	0,03	22,70	22,65	50,94	0,71	173,96	0,39	0,02	0,00		
Всего за день:		21,77	19,80	176,31	985,17	0,18	86,44	0,27	2,09	0,23	0,23	0,23	0,23	295,87	97,79	348,11	3,94	618,42	10,89	0,05	0,03		

4 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	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			К, мг	И, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
САША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,95	7,27	20,26	166,80	0,10	0,41	0,03	0,84	0,08	0,11	95,32	35,84	124,92	0,91	190,76	8,42	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	170/7	0,06	0,00	9,32	37,49	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,52	2,75	2,22	0,22	8,24	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	357	7,44	7,57	45,38	279,89	0,10	0,42	0,03	0,84	0,08	0,11	103,84	38,59	127,14	1,13	199,00	8,42	0,01	0,00		
II Завтрак																					
БЕФИР	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																					
ДИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,12	3,02	5,47	54,17	0,03	7,50	0,16	1,37	0,00	0,03	24,83	13,12	25,58	0,58	196,73	2,49	0,01	0,00	67	2012
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	50	6,92	2,25	3,87	63,56	0,03	0,08	0,02	0,22	0,12	0,04	15,28	16,89	79,02	0,33	163,94	57,13	0,21	0,01	263	2012
ТЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,31	3,89	15,68	107,22	0,09	7,61	0,02	0,18	0,06	0,08	25,70	21,33	61,59	0,87	559,16	6,19	0,03	0,00	321	2012
КЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,03	0,25	13,17	63,00	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
КЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,63	0,48	10,80	54,00	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
БИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,08	0,08	23,42	95,58	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	405	2008
Итого за прием пищи:	510	14,09	9,97	72,41	437,53	0,15	16,11	0,20	1,77	0,18	0,15	65,81	51,44	166,19	1,78	919,83	65,81	0,25	0,01		
Полдник																					
САША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,51	6,22	26,24	183,44	0,09	0,40	0,03	0,11	0,08	0,11	92,90	25,28	126,36	1,27	181,00	6,84	0,00	0,02	189	2008
КЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,03	0,25	13,17	63,00	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
САКАО С МОЛОКОМ	150	3,06	2,52	12,23	84,76	0,03	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	98,92	18,54	78,03	0,47	164,94	8,28	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	325	10,60	8,99	51,64	331,20	0,12	0,88	0,04	0,11	0,08	0,21	191,82	43,82	204,39	1,74	345,94	15,12	0,00	0,02		
Всего за день:		36,13	26,63	173,43	1 079,62	0,41	18,41	0,27	2,72	0,34	0,47	487,47	148,85	595,72	4,65	1 464,77	89,35	0,26	0,03		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, 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							
																				Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин		
Завтрак																										
САША ГРЕЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,02	6,25	17,93	0,08	0,59	0,03	1,08	0,06	0,15	119,97	39,84	122,08	1,05	222,05	10,62	0,00	0,00	к/к							
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							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	170/6/4	0,07	0,00	6,96	28,73	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	7,54	2,34	2,18	0,18	11,27	0,00	0,00	0,00	393							
Итого за прием пищи:	362	7,52	6,55	40,69	253,06	0,08	1,16	0,03	1,08	0,15	127,51	42,18	124,26	1,23	233,32	10,62	0,00	0,00								
II Завтрак																										
ПЫЛОКО 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	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								
Обед																										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	150	1,57	1,71	11,89	69,45	0,05	3,96	0,12	0,95	0,03	14,78	15,23	47,06	0,62	288,74	2,73	0,02	0,00	80							
ТОПУБЫ ЛЕНИВЫЕ	60	5,19	4,97	4,22	82,66	0,02	6,68	0,01	0,24	0,06	21,53	11,40	53,87	0,93	154,49	3,25	0,02	0,00	298							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	4,00	3,51	25,54	149,96	0,05	0,00	0,02	0,87	0,02	10,41	5,59	30,53	0,71	46,55	0,56	0,01	0,01	205							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,03	0,25	13,17	63,00	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	25	1,63	0,48	10,80	54,00	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	150	0,45	0,08	23,78	98,27	0,02	0,00	0,01	0,38	0,00	15,75	12,00	17,25	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00	402							
Итого за прием пищи:	520	14,87	11,00	89,40	517,24	0,14	10,64	0,16	2,44	0,12	62,47	44,22	148,71	2,79	488,78	6,54	0,05	0,01								
Полдник																										
ТЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00	2008							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	160	0,16	0,16	22,32	92,02	0,01	1,60	0,00	0,08	0,00	5,60	3,20	3,20	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	394							
Итого за прием пищи:	200	3,16	4,08	52,08	258,82	0,04	1,60	0,01	0,08	0,00	17,20	11,20	39,20	1,64	44,00	0,00	0,00	0,00								
Всего за день:		25,95	22,03	194,97	1 076,12	0,29	23,40	0,21	4,23	0,18	223,18	105,60	323,17	7,86	1 045,10	19,16	0,06	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЭМЛИЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	7,48	15,66	1,50	176,96	0,03	0,12	0,16	1,35	1,38	0,20	49,59	7,79	102,47	1,14	111,37	13,04	0,02	0,01	215	2012
АКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,95	4,45	3,85	59,50	0,01	3,50	0,10	0,00	0,00	0,03	20,50	7,50	18,50	0,35	157,50	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,03	0,25	13,17	63,00	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
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,99	4,24	12,81	97,39	0,00	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.	150/7	0,04	0,00	6,86	27,58	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,15	2,16	1,49	0,14	5,62	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	352	12,49	24,60	38,19	424,43	0,04	3,63	0,28	1,46	1,46	0,23	77,75	17,45	123,22	1,64	275,24	13,04	0,02	0,01		
II Завтрак																					
ХЕ-ФИР	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	150	1,18	3,01	7,75	63,35	0,03	5,28	0,16	1,42	0,00	0,03	25,07	15,39	28,55	0,73	224,76	3,60	0,01	0,00	57	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ БРОЙЛЕРНОГО ЦЫПЛЕНКА	50	1,05	0,37	5,25	28,62	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,01	13,59	1,41	8,76	0,02	17,13	1,05	0,00	0,00	308	2012
САША ТРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,64	3,37	27,65	151,07	0,02	0,00	0,02	0,22	0,00	0,00	8,07	19,07	57,20	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,03	0,25	13,17	63,00	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	25	1,63	0,48	10,80	54,00	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
ХИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	150	0,23	0,04	27,52	111,21	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	10,11	2,63	8,03	0,57	55,98	0,45	0,00	0,00	382	2012
Итого за прием пищи:	510	8,76	7,52	92,14	471,25	0,05	5,70	0,18	1,64	0,00	0,04	56,94	38,50	102,54	1,76	297,87	5,10	0,01	0,00		
Полдник																					
МАКАРОНИК	80/20	4,64	3,80	32,34	182,27	0,05	0,08	0,01	1,30	0,06	0,08	64,18	11,67	68,91	0,68	113,37	2,27	0,01	0,01	212	2008
ХОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,31	1,82	11,31	71,34	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
Итого за прием пищи:	250	6,95	5,62	43,65	253,61	0,07	0,47	0,02	1,30	0,06	0,16	146,13	23,58	129,26	0,87	232,41	9,02	0,01	0,01		
Итого за день:		31,20	37,84	177,98	1180,29	0,20	10,80	0,48	4,40	1,52	0,43	406,72	94,53	453,02	4,27	805,52	27,16	0,04	0,02		

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции	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 ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150/5/5	4,99	7,30	20,41	167,80	0,10	0,41	0,03	0,85	0,08	0,11	96,04	36,15	125,94	0,91	192,29	8,49	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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	170	0,17	0,17	23,72	97,76	0,01	1,70	0,00	0,09	0,00	0,00	5,95	3,40	3,40	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008
Итого за прием пищи:	360	7,59	7,77	59,93	341,16	0,11	2,11	0,03	0,94	0,08	0,11	101,99	39,55	129,34	1,76	192,29	8,49	0,01	0,00		
II Завтрак																					
БЛЮДКО СВЕЖЕЕ	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,50	0,00	0,02	12,80	6,40	8,80	1,76	222,40	1,60	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,50	0,00	0,02	12,80	6,40	8,80	1,76	222,40	1,60	0,01	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОВЫЙ)	150	3,44	3,23	11,32	88,30	0,11	2,79	0,15	2,44	0,00	0,04	26,77	20,30	47,98	1,19	284,08	2,67	0,02	0,00	99	2008
СОПЛЕТЫ, БАЛТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8,00	8,43	7,71	138,53	0,03	0,00	0,01	0,28	0,05	0,05	5,78	11,15	71,67	1,16	136,67	2,64	0,02	0,00	282	2012
САША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	60	1,62	1,86	9,50	61,19	0,03	0,00	0,01	0,05	0,03	0,01	7,78	8,22	34,25	0,58	33,59	0,00	0,00	0,01	184	2008
САПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,32	2,12	5,64	47,65	0,02	12,50	0,03	0,94	0,00	0,02	33,06	10,84	22,03	0,67	134,79	2,21	0,01	0,00	336	2012
КЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,03	0,25	13,17	63,00	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
КЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,63	0,48	10,80	54,00	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
ЧАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИГОВНИКА	150	0,49	0,20	13,80	68,41	0,01	60,00	0,12	0,00	0,00	0,04	14,30	3,65	2,30	0,41	8,16	0,00	0,00	0,00	398	2012
Итого за прием пищи:	520	18,53	16,57	71,94	521,08	0,20	75,29	0,32	3,71	0,08	0,16	87,69	54,16	178,23	4,01	597,29	7,52	0,05	0,01		
Полдник																					
ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	65/5	4,38	4,09	31,09	178,46	0,05	0,01	0,00	1,51	0,04	0,02	11,81	6,79	35,33	0,46	59,18	0,95	0,01	0,01	449	2012
САКАО С МОЛОКОМ	150	3,06	2,52	12,23	84,76	0,03	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	98,82	18,54	78,03	0,47	164,94	8,28	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	220	7,44	6,61	43,32	263,22	0,08	0,49	0,01	1,51	0,04	0,12	110,73	25,33	113,36	0,93	224,12	9,23	0,01	0,01		
Итого за день:		33,88	31,27	183,03	1 163,06	0,41	85,89	0,36	6,66	0,20	0,41	313,21	125,44	429,73	8,46	1 236,10	26,84	0,08	0,02		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, 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
		Жиры, г	В10, г																		
Завтрак																					
САША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,46	6,07	22,23	161,10	0,04	0,40	0,03	0,70	0,08	0,09	86,24	12,81	73,48	0,29	141,90	6,84	0,00	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
САХАРОМ	170/8/4	0,07	0,00	6,96	28,73	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	7,54	2,34	2,18	0,18	11,27	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	362	6,96	6,37	44,99	265,43	0,04	0,97	0,03	0,70	0,08	0,09	93,78	15,15	75,66	0,47	153,17	6,84	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ЯЖЕНКА	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	153/3	2,27	3,57	9,86	82,74	0,05	3,59	0,17	1,40	0,00	0,04	34,04	19,93	54,80	0,99	280,75	3,65	0,02	0,00	63	2012
ГЕФЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (С СОУСОМ СМЕТАНЫМ)	110/50	8,08	8,73	10,82	167,39	0,08	4,60	2,03	0,74	0,26	0,53	23,69	12,53	119,83	2,18	147,61	5,35	0,07	0,01	284	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	110	2,12	4,61	12,28	101,45	0,07	9,93	0,53	0,36	0,07	0,06	41,00	25,10	56,15	1,09	397,02	5,19	0,03	0,00	344	2012
КЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,03	0,25	13,17	63,00	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
КЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,63	0,48	10,80	54,00	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,52	2,52	21,29	87,04	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	1,37	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	626	16,65	20,16	78,22	555,62	0,20	32,12	2,73	2,50	0,33	0,63	105,31	59,93	230,78	4,26	826,20	14,19	0,12	0,01		
Полдник																					
ТЛОК ИЗ РИСА С ЧЕРНОСЛИВОМ И ИЗЮМОМ	100	2,12	3,53	29,48	158,85	0,02	0,07	0,02	0,21	0,06	0,02	10,22	19,18	47,03	0,52	110,05	0,39	0,01	0,00	311	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4,43	3,82	7,33	82,50	0,04	0,82	0,03	0,00	0,00	0,17	160,65	17,64	113,40	0,13	229,95	14,18	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	250	6,55	7,35	36,81	241,35	0,06	0,89	0,05	0,21	0,06	0,19	170,87	36,82	160,43	0,65	340,00	14,57	0,01	0,00		
Всего за день:		33,16	34,88	164,22	1 102,40	0,32	34,48	2,81	3,41	0,47	0,91	493,96	124,90	568,87	5,38	1 319,37	35,60	0,13	0,01		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,24	3,90	14,27	109,87	0,04	0,55	0,02	0,29	0,02	0,12	112,47	13,97	85,49	0,31	168,49	9,63	0,00	0,00	93	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
ЧАЙ С САХАРОМ	170/7	0,06	0,00	9,32	37,49	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,52	2,75	2,22	8,24	0,00	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	357	6,73	4,20	39,39	222,96	0,04	0,56	0,02	0,29	0,02	0,12	120,99	16,72	87,71	0,53	176,73	9,63	0,00	0,00		
II Завтрак																					
БЕФИР	100	2,90	2,50	4,00	53,00	0,04	0,70	0,03	0,07	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,10	146,00	9,00	0,02	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,00	53,00	0,04	0,70	0,03	0,07	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,10	146,00	9,00	0,02	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	1,62	2,42	8,57	62,76	0,04	2,76	0,13	0,79	0,08	0,04	16,28	11,26	30,85	0,50	203,57	2,74	0,02	0,00	85	2012
ЛНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	9,31	3,00	5,48	86,41	0,06	0,52	0,01	1,15	0,04	0,06	28,75	31,24	133,04	0,99	265,19	77,56	0,29	0,01	258	2012
ЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,31	3,89	15,68	107,22	0,09	7,61	0,02	0,18	0,06	0,08	25,70	21,33	61,59	0,87	559,16	6,19	0,03	0,00	321	2012
КЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,03	0,25	13,17	63,00	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
КЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,63	0,48	10,80	54,00	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
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150	0,07	0,00	21,31	85,54	0,00	14,04	0,00	0,00	0,00	0,00	10,07	2,47	5,10	0,16	24,62	0,00	0,00	0,00	383	2012
Итого за прием пищи:	520	16,97	10,04	75,01	458,93	0,19	24,93	0,16	2,12	0,18	0,18	80,80	66,30	230,58	2,52	1 052,54	86,49	0,34	0,01		
Полдник																					
ТАПШЕВИК С ТВОРОГОМ	80	6,94	6,00	16,67	150,17	0,03	0,00	0,02	0,91	0,09	0,02	7,72	4,28	22,27	0,46	31,48	0,85	0,01	0,00	212	2012
ЗОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20	0,38	0,97	2,63	20,88	0,00	0,05	0,01	0,02	0,01	0,01	10,87	1,34	8,03	0,02	15,91	0,91	0,00	0,00	351	2012
СОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,11	1,82	10,27	66,38	0,02	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	80,27	9,21	54,00	0,06	109,98	6,75	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	250	9,43	8,79	29,57	237,43	0,05	0,44	0,04	0,93	0,10	0,11	98,86	14,83	84,30	0,54	157,37	8,51	0,01	0,00		
Зсего за день:		36,03	25,53	147,97	972,32	0,32	26,63	0,25	3,41	0,30	0,58	420,65	111,85	497,59	3,69	1 532,64	113,63	0,37	0,01		

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	И, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,47	6,61	26,80	189,13	0,11	0,39	0,03	0,88	0,08	0,09	31,27	117,94	0,89	174,00	8,13	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	к/к	к/к	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	170/62	0,07	0,00	6,96	28,73	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	2,34	2,18	0,18	11,27	0,00	0,00	0,00	393	2012	
Итого за прием пищи:	358	7,97	6,91	49,56	293,46	0,11	0,96	0,03	0,88	0,08	0,09	33,61	120,12	1,07	185,27	8,13	0,01	0,00			
II Завтрак																					
БЕЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	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	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00			
Обед																					
СУПС РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	5,48	2,05	9,84	79,96	0,05	3,74	0,20	0,18	0,03	0,08	18,81	15,25	0,57	269,97	2,77	0,02	0,00	87	2012	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	50	1,04	0,37	5,19	28,32	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,01	12,83	1,36	0,55	0,02	16,96	1,04	0,00	308	2012	
САПУСТА ПУШЕНАЯ	110	2,43	3,83	10,32	86,87	0,03	22,92	0,05	1,69	0,00	0,05	60,63	19,87	1,23	247,17	4,04	0,01	0,00	336	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,03	0,25	13,17	63,00	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	25	1,63	0,48	10,80	54,00	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	
САПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	13,80	68,41	0,01	60,00	0,12	0,00	0,00	0,04	14,30	3,65	2,30	0,41	8,16	0,00	0,00	398	2012	
Итого за прием пищи:	510	13,10	7,18	63,12	390,56	0,09	86,72	0,37	1,87	0,03	0,18	106,57	40,13	85,62	2,23	542,26	7,85	0,03	0,00		
Полдник																					
ТЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	0,02	11,60	8,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00		2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	160	0,78	0,16	15,68	66,74	0,01	1,28	0,00	0,00	0,00	0,01	10,08	5,76	10,08	2,02	192,00	1,60	0,00	399	2012	
Итого за прием пищи:	200	3,78	4,08	45,44	233,54	0,04	1,28	0,01	0,00	0,00	0,03	21,68	13,76	46,08	2,86	236,00	1,60	0,00	0,00		
Всего за день:		25,25	18,57	167,92	954,56	0,27	98,96	0,42	3,38	0,11	0,32	240,52	95,50	262,82	8,36	1 241,53	19,58	0,05	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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	307,49	290,52	1711,58	10744,06	2,95	449,20	6,67	41,23	5,39	4,47	3539,74	1101,46	4262,72	56,64	11850,22	451,54	1,38	
Среднее значение за период	30,75	29,05	171,16	1074,41	0,30	44,92	0,67	4,12	0,54	0,45	353,97	110,15	426,27	5,66	1185,02	45,15	0,14	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.4	24.3	64.3															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Если 10 часов Пугеая	359	98	532	241