

Утверждено:

ИО заведующего МКДОУ «Детский сад  
№ 29 «Росинка» г. Новопавлоск



Приказ № 198/н от 29.03.12 2012 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

В ДОУ С 10-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 1,5-3 ЛЕТ.

Составлено в соответствии:

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» М.: Издательство «Делти принт» 2012. – 584 с.

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений» 6-е издание, переработанное и дополненное / под общей редакцией профессора А. Я. Первалова, Уральского регионального центра питания, – г.Пермь.: ЗАО Полиграфкомплект, 2012 г. – 801 с.

ЦИКЛИЧНОЕ Целебное 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

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	С4, мкг	Мg, мг	Р, мг	Ca, мг	K, мг	Na, мг			F, мкг	Са, мг
<b>Завтрак</b>																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,68	4,48	0,27	61,20	0,02	0,00	0,10	0,81	-0,89	0,15	19,02	4,35	69,55	0,61	56,35	0,05	0,02	0,04	213	2008
МЯКА КАКАОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,90	4,23	3,96	56,53	0,01	3,33	0,06	0,00	0,00	0,02	49,48	7,13	17,68	0,33	149,83	0,00	0,00	0,00	2008	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,03	71,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	36,70	0,00	0,00	0,00	2008	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,34	8,44	15,13	148,95	0,05	0,00	0,07	0,81	0,15	0,03	6,10	9,90	27,10	0,63	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0,00	0,00	-0,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,39	1,17	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	490	2008
Итого за завтрак:	317	10,48	17,35	40,63	381,82	0,13	3,33	0,28	2,21	1,64	0,22	59,79	32,43	139,43	2,46	285,46	0,05	0,02	0,04		
<b>II Завтрак</b>																					
ПРЕНЕКА	100	2,99	2,58	4,33	55,67	0,02	0,31	0,03	0,00	0,00	0,13	127,63	14,43	84,64	0,10	150,51	0,26	0,00	0,00	435	2008
Итого за завтрак:	100	2,99	2,58	4,33	55,67	0,02	0,31	0,03	0,00	0,00	0,13	127,63	14,43	84,64	0,10	150,51	0,26	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И БАРТОВЕЛЕМ	153/3	1,14	3,44	7,43	67,05	0,03	4,66	0,16	1,39	0,00	0,03	31,02	14,83	29,50	0,73	207,78	0,69	0,01	0,00	57	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,29	0,19	15,03	71,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	36,70	0,00	0,00	0,00	2008	2008
ХЛЕБ РУКО - ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,96	0,23	10,80	50,99	0,05	0,00	0,55	0,00	0,00	0,02	4,50	4,73	21,79	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	2008	2008
ТЕФТЕЛИ ТИРСКИЕ (2 ВАРИАНТА)	80	7,78	8,22	7,21	142,68	0,03	0,44	0,02	0,35	0,06	0,05	7,64	19,95	73,35	1,01	193,63	3,20	0,02	0,00	287	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	2,68	3,11	16,99	109,79	0,03	0,00	0,02	0,60	0,05	0,01	13,28	4,37	21,37	0,51	31,35	0,37	0,01	0,01	205	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	8	0,12	0,31	0,48	6,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,21	0,30	1,54	0,01	3,05	0,20	0,00	0,00	371	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,02	46,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,29	1,37	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за обед:	634	16,65	16,49	63,28	491,23	0,19	5,20	0,20	3,48	0,11	0,13	72,75	45,47	172,61	3,66	469,32	0,63	0,04	0,01		
<b>Полдник</b>																					
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,05	2,92	12,23	84,75	0,03	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	98,02	16,54	78,03	0,47	184,94	0,29	0,00	0,00	397	2012
БЛИНЧИКИ С ПОВИДОМ	35/5	2,09	1,58	16,54	96,96	0,03	0,01	0,01	0,50	0,09	0,02	9,45	4,29	23,76	0,33	37,70	1,12	0,01	0,01	447	2012
Итого за полдник:	310	6,78	4,20	30,77	184,72	0,06	0,49	0,02	0,50	0,09	0,12	108,37	21,83	101,79	0,80	202,64	0,40	0,01	0,01		
Итого за день:	34,08	48,62	146,37	1 063,44	0,40	9,43	0,51	6,18	1,24	0,40	398,72	116,18	808,67	7,22	1 107,96	35,56	0,07	0,05			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур				
		Углевод		Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мгн, мг	Минеральные вещества						
		Белки, г	Углевод, г											Р, мг	Fe, мг		K, мг	Ca, мг	I, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	8,90	25,20	0,80	38,70	0,00	0,00	0,00	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	170,84	0,08	0,00	7,90	32,35	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	9,07	2,65	2,03	0,16	10,14	0,00	0,00	0,00	2012	
КАША РИСОВАЯ, РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ	150	3,30	10,20	49,50	304,50	0,05	0,00	0,80	0,08	0,00	19,50	28,50	87,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	382	5,66	10,39	72,45	407,90	0,10	0,44	0,38	1,49	0,02	35,47	41,05	114,23	2,26	48,84	0,00	0,00	0,00	2012	
<b>II Завтрак</b>																				
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,83	47,15	0,03	10,03	0,01	0,63	0,00	16,05	8,03	11,04	2,21	278,89	2,01	0,01	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,83	47,15	0,03	10,03	0,01	0,63	0,00	16,05	8,03	11,04	2,21	278,89	2,01	0,01	0,00	2008	
<b>Обед</b>																				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	39,21	0,04	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,15	3,55	17,42	110,46	0,10	0,80	0,20	0,20	0,06	10,30	22,77	58,01	1,00	625,39	5,50	0,03	0,00	318	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,90	50,99	0,05	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	2008	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	1,43	2,41	3,62	42,08	0,02	0,40	0,27	0,36	0,16	0,04	11,49	6,89	23,93	0,39	47,34	2,09	0,01	0,00	256
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,07	0,00	21,31	85,54	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	10,07	2,47	5,10	0,16	24,62	0,00	0,00	0,00	383	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОМ РИСОВОЙ	150	1,44	1,70	12,30	70,49	0,05	3,96	0,12	0,75	0,00	13,16	15,77	37,72	0,57	284,42	2,81	0,02	0,00	80	
Итого за прием пищи:	920	8,88	8,04	77,80	418,77	0,28	13,20	0,41	2,35	0,24	55,27	60,80	167,51	3,62	1 048, 02	11,90	0,06	0,00	2012	
<b>Полдник</b>																				
СТУШЕННОЕ МОЛОКО, 8,5% ЖИРНОСТИ	15	1,08	1,28	6,33	49,20	0,01	0,15	0,01	0,03	0,01	0,06	48,05	5,10	32,85	0,03	54,75	1,05	0,01	0,00	368
ВАРЕНИКИ ЛЕПЕШЬЕ (ОТВАРНЫЕ)	80/5	1,41	4,33	9,86	84,03	0,01	0,00	0,09	0,19	0,16	0,02	4,64	1,69	14,53	0,16	16,86	0,96	0,00	0,00	2012
КОФЕЙНЫЙ 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
Итого за прием пищи:	260	4,80	7,43	25,60	204,87	0,04	0,54	0,05	0,22	0,17	0,16	132,64	18,70	107,73	0,40	160,65	8,76	0,01	0,00	2012
Всего за день:	19,51	26,28	189,58	1 078,39	0,43	24,21	0,55	4,69	0,41	0,37	239,43	126,68	400,51	8,48	1 585, 40	22,57	0,08	0,00	2012	

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	F, мг	Са, мг											
<b>Завтрак</b>																														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,18	15,05	71,05	0,05	0,00	-0,00	0,63	0,00	0,02	6,90	9,90	23,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008		
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,42	6,67	23,60	177,00	0,12	0,97	0,04	0,10	0,00	0,00	106,39	34,82	130,47	1,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	169	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	170	0,56	0,23	15,64	77,52	0,01	68,00	0,14	0,00	0,00	0,04	16,21	4,13	2,60	0,46	8,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2012	
Итого за прием пищи:	350	8,27	7,09	54,29	325,57	0,18	68,97	0,18	0,69	0,00	0,06	129,50	48,85	161,27	2,89	47,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>II Завтрак</b>																														
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,83	47,15	0,03	10,03	0,01	0,63	0,00	0,02	16,05	8,03	11,04	2,21	278,89	2,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,83	47,15	0,03	10,03	0,01	0,63	-0,00	0,02	16,05	8,03	11,04	2,21	278,89	2,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,81	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБУШЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,89	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	150	1,60	3,37	8,11	68,21	0,02	0,24	0,01	1,33	0,06	0,02	15,66	4,29	17,77	0,26	28,79	0,91	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	86	2012
БИТОЧКИ РУБЕЦЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	9,90	6,54	5,37	133,68	0,04	0,35	0,03	0,39	0,03	0,06	8,87	10,94	71,98	0,72	118,38	1,76	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	306	2012
РИС ОТВАРНОЙ	110	2,69	4,38	26,25	163,22	0,02	0,00	0,02	0,29	0,08	0,02	3,34	17,69	69,82	0,96	40,05	0,55	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	315	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,12	0,12	17,37	71,71	0,01	1,20	0,00	0,19	0,00	0,01	9,81	3,32	2,97	0,59	84,13	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	372	2012
ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	2,52	4,86	6,06	78,03	0,02	-0,00	0,00	2,22	0,00	0,00	27,01	16,21	33,61	1,08	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	36	2008
Итого за прием пищи:	600	19,30	21,65	88,31	626,05	0,20	1,79	0,07	5,46	0,17	0,14	74,74	65,44	222,90	4,51	337,60	5,22	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Полдник</b>																														
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	0,02	11,90	6,00	36,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	160	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	0,02	11,90	6,00	36,00	0,84	44,00	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	
Всего за день:	3197	33,06	182,19	1165,67	1165,67	0,44	80,79	0,27	6,78	0,17	0,24	251,89	130,32	431,21	10,66	708,44	7,23	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Земельно-лесная ценность, ккал	Витамины										№ рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг		К, мг	Л, мг	Ф, мг
<b>Завтрак</b>																			
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ТЕРКУЛЕС"	150	4,31	6,78	20,01	181,12	0,09	0,33	0,03	0,80	0,08	0,09	76,44	32,41	108,50	0,84	161,60	6,81	0,01	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	170/15	0,04	0,00	14,60	58,54	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	5,16	2,34	1,48	0,14	5,93	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	365	6,64	6,97	60,26	290,71	0,14	0,33	0,03	1,39	0,08	0,11	91,49	44,65	135,19	1,58	206,23	6,81	0,01	0,00
<b>II Завтрак</b>																			
КЕФИР	100	2,92	2,51	4,02	53,28	0,03	0,29	0,02	0,07	0,00	0,12	105,70	11,61	76,76	0,08	151,30	9,33	0,02	0,00
Итого за прием пищи:	100	2,92	2,51	4,02	53,28	0,03	0,29	0,02	0,07	0,00	0,12	105,70	11,61	76,76	0,08	151,30	9,33	0,02	0,00
<b>Обед</b>																			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	163/3	1,18	3,46	5,44	59,43	0,05	7,37	0,16	1,36	0,00	0,03	30,22	13,17	27,27	0,50	193,44	2,69	0,01	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,33	3,87	15,71	107,26	0,09	7,61	0,02	0,18	0,06	0,08	29,90	21,61	62,87	0,89	360,25	6,27	0,03	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,01	0,16	12,66	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ГРЯНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,96	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	1,42	2,53	4,44	44,39	0,01	0,00	0,02	0,34	0,16	0,03	5,42	9,41	17,55	0,30	20,39	1,21	0,00	0,00
КУСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	150	0,01	0,00	23,11	92,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,28	1,01	5,20	0,00	1,98	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	328	8,49	10,04	71,85	413,73	0,22	14,98	0,20	2,92	0,22	0,17	83,07	52,20	155,84	3,29	842,31	11,37	0,04	0,00
<b>Полдник</b>																			
КАША С МОЛОКОМ	150	5,06	2,52	12,23	84,76	0,03	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	96,92	16,54	78,03	0,47	184,94	8,28	0,00	0,00
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20	0,38	0,97	2,63	20,88	0,00	0,05	0,01	0,02	0,01	0,01	10,67	1,34	8,03	0,02	15,91	0,91	0,00	0,00
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	80	1,01	2,57	4,60	45,91	0,01	0,00	0,01	1,01	0,05	0,01	2,26	1,24	9,36	0,11	11,64	0,96	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	260	4,45	6,06	19,66	151,65	0,04	0,53	0,03	1,03	0,05	0,12	112,05	21,12	95,42	0,60	182,49	9,75	0,00	0,00
Всего за день:		22,90	28,98	145,68	909,27	0,43	16,13	0,28	5,41	0,36	0,52	392,31	129,66	485,01	5,55	1392,33	37,46	0,07	0,00

Применяемые блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность блюда	Витамины							Минеральные вещества							№ 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
<b>Завтрак</b>																				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,69	0,00	0,02	6,90	23,20	0,90	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Чай с лимоном и сахаром	170,5	0,07	0,00	7,82	32,15	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	9,15	2,14	0,17	11,09	0,00	0,00	0,00	0,00	363	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,42	2,84	13,02	93,00	0,05	0,80	0,01	0,18	0,00	96,40	11,40	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2012	
Итого за прием пищи:	355	6,78	3,13	35,85	196,20	0,10	1,14	0,01	0,77	0,02	105,45	23,89	1,67	49,79	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
<b>II. Завтрак</b>																				
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,83	47,15	0,03	10,03	0,01	0,63	0,00	16,05	8,03	11,04	2,21	278,89	2,01	0,01	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,83	47,15	0,03	10,03	0,01	0,63	0,00	16,05	8,03	11,04	2,21	278,89	2,01	0,01	0,00	2008	
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	1,57	1,71	11,85	69,28	0,05	3,96	0,12	0,94	0,00	18,74	15,44	47,70	0,65	266,74	2,73	0,02	0,00	80	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	6,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	2012	
МЯСО МОРКОВНАЯ	30	0,56	1,48	3,09	26,55	0,02	1,39	0,49	0,83	0,00	13,89	10,69	17,10	0,36	91,56	1,71	0,01	0,00	54	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,86	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,49	0,00	0,00	2008	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ	50,50	8,38	13,16	9,76	198,41	0,08	5,14	2,11	5,29	0,27	17,19	13,47	129,48	2,43	154,25	5,27	0,06	0,02	287	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	1,37	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	376	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,26	5,08	28,44	184,53	0,15	0,00	0,03	0,42	0,00	13,54	89,88	148,98	3,39	0,00	0,00	0,00	0,00	181	
Итого за прием пищи:	590	20,34	21,84	87,91	637,99	0,39	10,49	2,75	8,62	0,27	79,93	153,85	385,99	6,32	801,62	11,11	0,11	0,02	2008	
<b>Полдник</b>																				
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	50	2,93	1,84	17,73	97,32	0,03	0,03	0,01	0,21	0,08	0,03	11,90	4,52	29,59	0,30	44,23	1,51	0,01	0,01	479
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,15	0,15	20,83	86,27	0,01	1,50	0,00	0,08	0,00	5,25	3,00	3,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	394	
Итого за прием пищи:	200	3,08	1,79	38,56	183,59	0,04	1,53	0,01	0,29	0,08	0,03	17,15	7,52	32,59	1,05	44,23	1,51	0,01	0,01	
Всего за день:		29,60	27,16	172,29	1 064,33	0,56	23,19	2,76	10,21	0,35	0,71	218,58	193,38	531,36	13,25	974,53	14,63	0,13	0,03	

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции		Тщевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
	Баллы, г	Жиры, г	Углевода, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																			
Икра кабачковая консервированная	40	0,76	3,56	3,08	47,60	0,01	2,80	0,08	0,00	0,02	16,40	0,00	0,00	0,28	126,00	0,00	0,00	2008	
Хлеб пшеничный	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	5,75	6,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	2008	
Булгуроды с сыром	45	4,57	7,26	14,64	142,71	0,04	0,07	0,07	0,73	0,08	94,81	12,41	73,63	6,65	48,25	0,00	0,01	2012	
Напиток из плодов шиповника	150	0,49	0,20	16,71	80,03	0,01	80,00	0,12	0,00	0,04	14,36	3,65	2,30	0,41	8,25	0,00	0,00	2008	
Омлет натуральный с маслом сливочным	85	6,14	11,81	1,12	136,31	0,03	0,08	0,16	1,09	1,13	41,01	6,82	82,27	1,07	98,84	10,62	0,01	2008	
Итого за прием пищи:	325	13,87	23,08	48,10	465,86	0,13	62,95	0,43	2,31	1,21	172,33	37,13	204,00	2,91	303,59	10,62	0,01		
<b>II Завтрак</b>																			
Ряженка	100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,01	0,12	0,02	0,00	0,00	108,66	11,55	75,87	0,08	150,51	9,28	0,00	401	
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,01	0,12	0,02	0,00	0,00	108,66	11,55	75,87	0,08	150,51	9,28	0,00	2012	
<b>Обед</b>																			
Борщ с фасолью и картофелем	153,0	2,22	3,56	9,51	81,05	0,05	3,42	0,16	1,39	0,00	35,00	19,29	53,74	0,97	268,60	3,45	0,02	63	
Хлеб пшеничный	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	5,75	6,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	2008	
Хлеб ржаной	25	1,66	0,22	10,60	50,59	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	2008	
Компот из свежих яблок с витамином С*	150	0,06	0,08	11,07	45,36	0,00	0,58	0,00	0,09	0,00	2,28	1,06	1,46	0,29	40,89	0,29	0,00	МК	
Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,52	22,97	140,18	0,04	0,00	0,02	0,59	0,00	8,07	5,14	26,42	0,59	0,00	0,00	0,00	331	
Суп куриный	50	6,99	13,47	5,71	180,33	0,04	0,45	0,08	0,45	0,32	12,48	11,68	95,96	0,71	152,36	6,36	0,06	310	
Итого за прием пищи:	516	16,88	20,99	72,41	657,12	0,22	4,45	0,26	3,56	0,32	102,57	50,17	220,32	4,06	528,10	11,50	0,07	0,00	
<b>Полдник</b>																			
Кофе с молоком	150	2,31	1,82	11,31	71,34	0,02	0,39	0,01	0,00	0,00	61,95	11,91	60,35	0,19	118,04	6,75	0,00	395	
Оладьи с повидлом	68,5	5,55	7,61	37,54	242,47	0,07	0,01	0,03	1,42	0,13	0,04	15,43	8,76	48,28	0,60	77,81	1,26	0,01	451
Итого за прием пищи:	220	7,86	9,63	48,85	313,81	0,09	0,40	0,04	1,42	0,13	0,12	97,38	20,67	108,63	0,79	196,85	8,01	0,01	
Всего за день:	43,61	59,21	173,56	1 390,79	0,45	87,92	0,75	7,29	1,66	0,71	480,84	119,52	608,82	7,84	1 179,05	39,41	0,11	0,02	

Приним пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
	Белки, г	Жиры, г		Углевод. сах. г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	F, мг			So, мг
<b>Завтрак</b>																				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,26	0,19	15,05	0,05	0,00	0,59	0,00	0,02	0,90	8,90	23,20	0,60	39,70	0,00	0,00	0,00	2008		
КАША ОВСЯНАЯ ТЕРМОЛЕС ЖАДИСА	150/55	4,33	6,78	20,67	0,09	0,32	0,03	0,80	0,08	0,09	76,71	32,53	108,90	0,84	162,19	6,84	0,01	0,00	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	170	0,02	0,00	7,82	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,48	0,64	0,02	5,06	0,00	0,00	431	2008	
Итого за завтрак пищи:	350	6,64	6,98	43,54	26,42	0,14	0,78	0,03	1,33	0,08	0,11	90,00	43,89	134,64	1,46	205,95	6,84	0,01	0,00	
<b>II Завтрак</b>																				
БЕЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,83	0,03	10,03	0,01	0,63	0,00	0,02	16,05	8,03	11,04	2,21	278,89	2,01	0,01	0,00	МК	
Итого за завтрак пищи:	100	0,40	0,40	9,83	0,03	10,03	0,01	0,63	0,00	0,02	16,05	8,03	11,04	2,21	278,89	2,01	0,01	0,00	МК	
<b>Обед</b>																				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,56	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	6,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	2008		
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	60	1,62	1,86	9,50	0,19	0,03	0,01	0,05	0,03	0,01	7,78	6,22	34,35	0,58	39,56	0,00	0,00	184	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,32	2,12	5,64	0,02	12,50	0,03	0,94	0,00	0,02	33,06	10,84	22,03	0,67	134,76	2,21	0,01	131	2008	
КАСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	150	0,01	0,00	23,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,28	1,01	5,20	0,00	1,98	0,00	0,00	382	2012	
КОЛЛЕТЫ, ВИТОНКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	8,54	10,10	8,96	0,04	0,00	0,02	0,55	0,06	0,06	10,04	16,69	94,44	1,59	178,06	3,17	0,02	0,00	282	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ РИСОВОЙ	150	1,44	1,70	12,30	0,05	3,98	0,12	0,75	0,00	0,03	13,16	15,77	37,72	0,57	284,42	2,81	0,02	0,00	60	2012
Итого за прием пищи:	630	17,60	16,16	92,66	0,23	16,46	0,18	3,33	0,09	0,15	81,57	65,53	236,39	4,91	699,12	9,59	0,05	0,01		
<b>Полдник</b>																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	80	1,51	3,38	13,71	0,02	0,28	0,23	1,26	0,06	0,03	21,38	6,36	29,87	0,38	57,95	2,28	0,01	0,00	236	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,06	2,62	12,23	0,03	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	98,92	18,54	76,09	0,47	164,84	6,28	0,00	0,00	МК	
СОУС МОЛОЧНЫЙ	20	0,50	1,87	1,84	0,01	0,05	0,01	0,04	0,03	0,01	11,46	1,52	9,12	0,03	17,36	0,63	0,00	0,00	368	2008
Итого за прием пищи:	250	5,07	7,77	27,78	0,06	0,81	0,25	1,30	0,09	0,14	131,76	28,42	117,02	0,88	240,27	11,49	0,01	0,00		
Всего за день:		29,61	31,31	163,81	106,177	0,46	28,06	0,47	6,65	0,26	0,42	319,38	145,87	499,09	9,46	1424,23	29,93	0,06	0,01	



Премь пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Зерно-жасная ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры
	Масса порции			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	F2, мг	К, мг	I, мг	F, мг	So, мг			
	Белок, г	Жир, г																Углевод, г		
<b>Завтрак</b>																				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	6,80	9,80	23,20	0,60	38,70	0,00	0,00	2008	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДСКАЯ	150	3,92	5,71	22,55	158,88	0,04	0,32	0,03	0,68	0,08	0,08	70,80	11,03	81,98	0,28	119,56	5,57	0,00	0,00	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	170	0,14	0,00	11,09	45,71	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	0,01	10,19	3,84	4,64	0,41	20,84	0,00	0,00	МК	
Итого за прием пищи:	350	6,35	5,90	48,49	273,74	0,09	1,09	0,03	1,25	0,08	0,11	87,68	24,77	87,85	1,27	178,10	5,57	0,00	0,00	
<b>II Завтрак</b>																				
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,83	47,15	0,03	10,03	0,01	0,63	0,00	0,02	16,05	6,03	11,04	2,21	278,89	2,01	0,01	0,00	2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,83	47,15	0,03	10,03	0,01	0,63	0,00	0,02	16,05	6,03	11,04	2,21	278,89	2,01	0,01	0,00	
<b>Обед</b>																				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,08	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,80	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОМ	25	1,88	0,22	10,60	50,89	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,59	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	2008	
КОШЕЛЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	2,04	2,05	9,68	65,55	0,03	0,08	0,01	0,28	0,03	0,03	23,38	10,69	39,72	0,95	57,70	1,44	0,00	305	
РАГУ ОВОЩНОЕ (С ВАРМАНТ)	110	2,16	4,96	11,86	105,54	0,06	8,97	0,47	0,32	0,07	0,06	41,03	22,49	53,14	1,00	352,65	5,03	0,03	344	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,67	3,39	15,06	101,61	0,05	2,76	0,14	0,82	0,11	0,04	18,18	12,72	39,81	0,60	215,84	2,95	0,02	0,01	
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,62	48,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	1,37	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	2012	
Итого за прием пищи:	620	10,44	10,78	71,50	429,54	0,23	11,71	0,62	2,44	0,21	0,16	89,21	60,27	175,22	3,78	689,26	10,82	0,05	0,01	
<b>Полдник</b>																				
ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	2008	
МОЛОКО ХИГРИЧЕНОЕ	170	4,78	4,12	7,92	89,05	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,18	173,40	19,04	122,40	0,14	248,20	15,30	0,00	400	
Итого за прием пищи:	200	6,65	6,53	30,42	198,85	0,06	0,88	0,03	0,00	0,00	0,19	176,70	21,74	137,40	0,38	266,50	15,30	0,00	2012	
Итого за день:		23,74	22,61	160,44	949,08	0,41	23,71	0,68	4,32	0,29	0,48	379,88	114,81	415,49	7,62	1 420,75	33,70	0,06	0,01	

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	Мг, мг	Р, мг	Fb, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
	Белки, г	Жиры, г																Углевод, мг, г							
<b>Завтрак</b>																									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	0,05	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008								
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,24	3,90	14,27	109,97	0,04	0,29	0,02	0,12	111,91	85,39	0,31	188,49	8,63	0,00	0,00	2012								
ЧАЙ С САХАРОМ	17008	0,04	0,00	7,82	31,45	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	2,34	1,49	5,72	0,00	0,00	392	2012								
Итого за прием пищи:	558	6,57	4,09	37,14	212,37	0,09	0,88	0,02	0,14	128,81	26,18	1,12	212,90	9,63	0,00	0,00									
<b>Завтрак</b>																									
КЕФИР	100	2,91	2,43	3,86	51,41	0,03	0,07	0,00	0,12	102,00	11,20	0,08	146,00	9,00	0,02	0,00	401	2012							
Итого за прием пищи:	100	2,91	2,43	3,86	51,41	0,03	0,07	0,00	0,12	102,00	11,20	0,08	146,00	9,00	0,02	0,00									
<b>Обед</b>																									
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,33	3,91	15,72	107,69	0,09	7,82	0,02	0,16	0,06	29,93	21,63	52,92	0,89	580,57	6,27	0,03	321	2012						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	2008							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,89	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	2008							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	15003	1,14	3,44	7,43	67,05	0,03	4,96	0,18	1,39	0,00	31,82	14,83	29,60	0,73	207,76	3,66	0,01	0,00	2012						
ШИШЕЛЬ РЫБНЫМ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	1,42	2,30	5,22	47,39	0,02	0,43	0,01	0,90	0,04	11,91	8,46	34,69	0,64	50,71	1,15	0,01	0,00	256	2012					
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,07	0,00	21,31	85,54	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	10,07	2,47	5,10	0,16	24,82	0,00	0,00	383	2012						
Итого за прием пищи:	526	8,53	10,43	72,83	417,87	0,23	12,55	0,19	3,51	0,10	83,88	60,39	175,06	3,92	909,93	12,48	0,05	0,00							
<b>Полдник</b>																									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	2008							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	4,41	5,19	23,96	160,61	0,09	0,28	0,03	0,76	0,06	65,04	25,79	93,71	0,75	184,47	6,05	0,01	189	2008						
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,05	1,61	10,03	63,26	0,02	0,35	0,01	0,00	0,00	72,68	10,56	53,50	0,16	105,53	5,99	0,00	385	2012						
Итого за прием пищи:	300	7,99	6,92	44,03	271,23	0,14	0,63	0,04	1,15	0,06	142,30	42,95	164,01	1,31	285,80	12,04	0,01	0,00							
Всего за день:		24,90	23,47	167,88	952,88	0,46	14,42	0,27	5,81	0,18	465,06	140,72	527,14	6,36	1 534, 63	43,15	0,06	0,00							

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур		
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод, ба, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг		F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,90	0,00	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008	
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИРНАЯ	150/5/5	5,50	5,28	28,23	174,73	0,09	0,40	0,03	0,08	0,06	92,77	25,28	126,17	1,27	180,82	6,84	0,00	0,02	2008	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ВИШНЯ	170	0,21	0,08	21,47	90,78	0,01	3,40	0,00	0,11	0,00	14,72	4,35	5,05	0,49	76,00	0,34	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	360	8,00	5,53	62,75	336,54	0,15	3,80	0,03	0,78	0,06	114,39	39,53	158,42	2,38	265,52	7,18	0,00	0,02		
<b>II Завтрак</b>																				
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,83	47,15	0,03	10,03	0,01	0,63	0,00	16,05	6,03	11,04	2,21	278,89	2,01	0,01	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,83	47,15	0,03	10,03	0,01	0,63	0,00	16,05	6,03	11,04	2,21	278,89	2,01	0,01	0,00		
<b>Обед</b>																				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	5,75	6,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	4,50	4,75	1,00	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	2008	
КАША ВЯЖКАЯ	110	3,23	3,62	14,58	106,42	0,08	0,00	0,02	1,83	0,06	9,42	49,10	71,22	1,67	100,68	0,87	0,01	0,00	314	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	0,76	3,04	5,73	53,52	0,03	2,79	0,15	1,35	0,00	0,02	17,05	10,78	23,60	0,43	196,44	2,06	0,01	0,00	81
ОРИГАДЕЛЬНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	50	1,01	0,34	5,02	27,28	0,01	0,06	0,00	0,18	0,00	0,02	15,49	4,14	15,72	0,19	29,00	1,05	0,00	0,00	308
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,43	3,88	10,35	87,44	0,03	22,92	0,05	1,72	0,00	0,05	80,38	19,92	40,44	1,23	247,59	4,05	0,01	0,00	338
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВИКА	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	388
Итого за прием пищи:	620	11,49	11,76	72,63	463,26	0,25	65,77	0,34	6,12	0,06	0,21	128,66	99,56	196,03	5,43	648,11	9,43	0,03	0,00	
<b>Полдник</b>																				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,84	6,99	29,87	197,55	0,05	0,00	0,04	0,40	0,14	0,03	8,75	5,60	32,83	0,38	49,63	0,79	0,01	0,01	467
СЛОЖ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	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	0,00	442
Итого за прием пищи:	200	3,84	6,99	29,87	197,55	0,05	0,00	0,04	0,40	0,14	0,03	8,75	5,60	32,83	0,38	49,63	0,79	0,01	0,01	
Всего за день:		23,73	24,60	176,06	1 004,49	0,49	99,00	0,42	7,90	0,26	0,40	206,08	152,75	398,32	10,38	1 272,15	19,41	0,05	0,03	

**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	263,95	310,96	1 665,88	10 700,01	4,55	387,46	6,99	65,06	5,18	5,02	3 362,28	1 371,82	4 763,82	86,72	12 580,47	283,05	0,82	0,14	
Среднее значение за период	28,40	31,10	166,59	1 070,00	0,46	38,75	0,70	6,51	0,52	0,50	336,23	137,18	478,38	8,67	1 258,05	28,31	0,08	0,01	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	10,6	26,2	63,2																

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст Детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10 часов	350	100	546	228