

Утверждено:

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



Приказ № 99/А от 23.07.12 2012 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

В ДОУ С 10-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 3-7 ЛЕТ.

Составлено в соответствии:

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» М.: Издательство «ДетЛи 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. Персимова, Уральского регионального центра питания, – г.Пермь.: ЗАО Полиграфкомплект, 2012 г. – 801 с.

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	F, мг		So, мг
Завтрак																				
ЯИЦ ВАРЕНЫЕ	40	4,95	4,43	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,09	0,15	19,02	4,35	89,55	0,91	56,35	9,05	0,02	0,01	213
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	36,70	0,00	0,00	0,00	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,34	8,44	15,13	145,85	0,05	0,00	0,07	0,81	0,15	0,03	6,10	9,90	27,10	0,82	40,20	0,00	0,00	0,00	1
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	9,81	38,42	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,91	2,83	2,22	8,58	0,00	0,00	0,00	0,00	392
ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,82	71,40	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,00	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	360	10,79	18,46	44,88	389,02	0,13	4,21	0,28	2,21	1,04	0,23	68,43	35,98	146,27	2,78	332,54	8,05	0,02	0,01	
II Завтрак																				
РЯЖЕНКА	120	3,48	3,00	5,04	64,80	0,02	0,36	0,03	0,00	0,00	0,16	148,90	16,80	110,40	0,12	175,20	10,80	0,00	0,00	435
Итого за прием пищи:	120	3,48	3,00	5,04	64,80	0,02	0,36	0,03	0,00	0,00	0,16	148,90	16,80	110,40	0,12	175,20	10,80	0,00	0,00	
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (СО СМЕТАНОМ)	180/30	1,37	4,13	6,82	60,47	0,03	5,84	0,19	1,87	0,00	0,04	37,00	17,73	35,28	0,87	249,37	4,39	0,02	0,00	57
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	36,70	0,00	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,28	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	70	9,07	10,70	8,40	168,10	0,03	0,51	0,02	0,41	0,07	0,06	6,89	12,76	65,48	1,17	179,06	3,73	0,03	0,00	287
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,64	55,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,66	1,64	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00	402
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	3,15	3,65	20,07	125,81	0,04	0,00	0,02	0,71	0,08	0,01	15,75	5,17	25,25	0,60	37,03	0,44	0,01	0,01	205
СОУС СМЕТАННЫЙ	15	0,21	0,58	0,88	11,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,15	0,55	2,86	0,02	5,65	0,37	0,00	0,00	371
Итого за прием пищи:	641	18,08	19,51	79,88	571,71	0,20	6,35	0,23	4,04	0,13	0,15	85,75	53,45	200,17	4,48	551,58	10,81	0,06	0,01	
Полдник																				
БЛИНЧИКИ С ПОВАРИЛОМ	110/10	5,39	3,36	37,08	199,91	0,05	0,02	0,02	1,00	0,18	0,05	18,09	8,58	47,49	0,87	75,98	2,23	0,01	0,01	447
КАКЕНО С МОЛОКОМ	160	3,66	2,98	15,00	101,93	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	117,92	20,69	90,99	0,48	181,32	9,90	0,00	0,00	397
Итого за прием пищи:	300	8,95	6,32	52,08	311,84	0,09	0,59	0,04	1,00	0,18	0,17	136,81	29,27	138,48	1,15	266,70	12,13	0,01	0,01	
Всего за день:	4130	47,29	181,88	137,37	1151	0,44	11,51	0,98	7,25	1,35	0,71	438,79	135,60	595,32	8,51	1326,03	41,59	0,08	0,03	

2 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жир, г			В1, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг									
		Белок, г	Углевод, г																							
Завтрак																										
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,18	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,39	0,00	0,02	8,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,10	0,00	9,85	41,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,35	3,17	0,27	16,11	0,00	0,00	0,00	383							
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЯГОМОМ	170	3,74	11,58	58,10	345,10	0,05	0,00	1,02	0,00	0,00	0,00	22,10	32,30	0,60	1,70	0,00	0,00	0,00	163							
Итого за прием пищи:	397	6,13	11,76	81,10	457,16	0,10	0,00	1,81	0,00	0,00	0,00	34,35	60,67	0,87	54,81	0,00	0,00	0,00								
II Завтрак																										
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,63	47,15	0,03	10,03	0,01	0,63	0,00	0,02	8,03	11,04	2,21	278,69	2,01	0,01	0,00	2008							
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,63	47,15	0,03	10,03	0,01	0,63	0,00	0,02	8,03	11,04	2,21	278,69	2,01	0,01	0,00								
Обед																										
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛОВИТЕЛЬСКИЕ	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	29,93	0,39	47,34	2,09	0,01	296							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,18	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,39	0,00	0,02	8,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008							
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КРУПЮЙ РИСОВОЙ	180	1,73	2,04	14,76	84,59	0,06	4,75	0,15	0,90	0,00	0,04	15,80	45,28	0,84	941,30	3,36	0,02	0,00	80							
ХЛЕБ РЖАНОМ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	2008							
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,54	4,19	20,59	130,47	0,12	10,40	0,02	0,23	0,07	0,09	12,17	68,56	1,18	739,09	6,50	0,04	0,00	316							
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0,00	25,58	102,64	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	12,08	2,96	6,12	0,19	29,54	0,00	0,00	383							
Итого за прием пищи:	610	10,07	9,08	92,32	492,02	0,30	15,58	0,44	2,74	0,25	0,20	63,84	71,28	195,17	4,24	1238	19,65	0,07	0,00							
Полдник																										
СЛУЩЕНОЕ МОЛОКО	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,20	0,01	0,05	0,01	0,06	61,40	6,80	43,60	0,04	73,00	1,40	0,01	2008							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	100/5	1,57	3,74	12,67	90,13	0,02	0,00	0,03	0,16	0,14	0,02	4,67	1,95	15,17	0,19	18,76	0,68	0,00	2012							
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	395							
Итого за прием пищи:	346	6,14	7,62	39,10	248,02	0,08	0,67	0,05	0,21	0,15	0,20	164,94	23,65	133,30	0,49	237,37	10,38	0,01	0,00							
Всего за день:		22,44	28,86	222,35	1245,35	0,49	27,07	0,59	5,19	0,40	0,44	284,46	148,71	466,48	9,51	1807	28,04	0,08	0,00							

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур																					
	Масса порции	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	С2, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг																								
																		Зерно-мучная продукция, г	Зеленые овощи, г		Мg, мг	Ca, мг	Na, мг	Cl, мг	Si, мг	Br, мг	Li, мг	B, мг	Co, мг	Zn, мг	Mn, мг	Cu, мг	Mo, мг	Ni, мг	Cr, мг	Al, мг	Sn, мг	As, мг	S, мг	В, мг	К, мг
Завтрак																																									
	30	2,29	0,19	15,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,93	0,24	18,11	0,01	72,00	0,15	0,00	0,05	17,19	4,37	2,75	0,49	9,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	6,86	8,46	29,90	0,15	1,23	0,05	0,12	0,00	134,79	44,11	169,10	2,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																						
КАША ПШЕНИЧНО-ЖИДКАЯ	400	5,74	8,89	53,66	0,21	73,23	0,20	0,71	0,00	158,68	58,38	197,06	3,54	46,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																						
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,93	0,03	10,03	0,01	0,63	0,00	0,02	16,05	11,04	2,21	218,68	2,01	0,01	0,00	0,00	0,00																						
II Завтрак																																									
ЯЕЛЮКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,93	0,03	10,03	0,01	0,63	0,00	0,02	16,05	11,04	2,21	218,68	2,01	0,01	0,00	0,00	0,00																						
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,93	0,03	10,03	0,01	0,63	0,00	0,02	16,05	11,04	2,21	218,68	2,01	0,01	0,00	0,00	0,00																						
Обед																																									
	30	2,29	0,19	15,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	26,10	1,20	40,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	2,43	4,13	12,81	0,03	0,29	0,01	1,60	0,08	0,02	18,72	5,60	25,24	0,96	40,46	1,21	0,01	0,01	0,01																						
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	27,90	27,52	94,28	0,13	2,34	-0,43	0,82	0,12	0,21	37,08	51,40	269,52	2,52	438,50	7,36	0,19	0,01	0,01																						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	0,14	0,14	20,84	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	10,73	3,75	3,56	0,71	100,90	0,72	0,00	0,00	0,00																						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	90	2,52	4,88	6,06	0,02	0,00	0,01	2,22	0,00	0,00	27,01	16,21	33,61	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																						
ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ	640	37,17	37,10	101,74	0,29	4,07	0,45	6,22	0,20	0,28	106,84	92,78	363,23	9,27	660,38	10,67	0,20	0,02	0,02																						
Итого за прием пищи:	60	4,50	5,88	44,64	0,05	0,00	0,01	0,90	0,00	0,03	17,40	12,00	54,00	1,26	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00																						
ПЕЧЕНЬЕ	180	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																						
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	250	4,50	5,88	44,64	0,05	0,00	0,01	0,90	0,00	0,03	17,40	12,00	54,00	1,26	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00																						
Итого за прием пищи:	60	4,50	5,88	44,64	0,05	0,00	0,01	0,90	0,00	0,03	17,40	12,00	54,00	1,26	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00																						
Итого за день:	61,81	62,27	219,27	1 572,18	0,58	87,33	0,67	7,56	0,20	0,40	299,17	171,19	945,32	13,28	1 052,79	12,98	0,21	0,02	0,02																						

Пример пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур		
	Масса порции		Энергетическая ценность, ккал		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал																	
Завтрак																					
КАША ЖАДИСАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ	1905,5	5,33	7,04	23,98	180,70	0,11	0,40	0,03	0,93	0,01	0,11	94,59	40,14	134,13	1,03	106,81	8,44	0,01	0,00	165	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,79	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,80	36,70	0,00	0,00	0,00	2008	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	18010	0,06	0,00	9,81	39,42	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,91	2,83	2,22	0,23	8,26	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	430	7,68	7,23	48,74	291,17	0,16	0,41	0,03	1,54	0,01	0,13	110,39	52,87	161,55	1,86	246,80	8,44	0,01	0,00		
II. Завтрак																					
КЕФИР	120	3,50	3,02	4,62	63,93	0,03	0,35	0,02	0,09	0,00	0,15	126,84	13,98	94,51	0,10	181,55	11,19	0,02	0,00	401	2012
Итого за прием пищи:	120	3,50	3,02	4,62	63,93	0,03	0,35	0,02	0,09	0,00	0,15	126,84	13,98	94,51	0,10	181,55	11,19	0,02	0,00		
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	163,9	1,39	4,15	6,52	71,29	0,04	8,84	0,19	1,64	0,00	0,04	37,57	15,69	32,86	0,73	233,02	3,23	0,02	0,00	57	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,78	4,61	16,57	127,17	0,11	9,00	0,03	0,21	0,07	0,09	34,70	25,51	74,15	1,05	662,33	7,41	0,03	0,00	321	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,38	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,80	36,70	0,00	0,00	0,00	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОМ	30	1,96	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,56	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,90	1,68	0,00	0,00	362	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0,01	0,00	27,74	110,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,79	1,22	6,24	0,00	2,38	0,00	0,00	0,00	247	2012
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	140	0,72	6,65	3,95	61,00	0,02	1,45	0,78	3,22	0,00	0,03	24,00	15,90	28,29	0,50	108,02	2,47	0,02	0,00	747	2012
Итого за прием пищи:	646	9,16	16,06	44,65	522,62	0,27	19,28	1,01	6,32	0,07	0,20	117,30	74,11	192,97	4,08	1108,4	14,79	0,07	0,00		
Полдник																					
КАКАО С МОЛОКОМ:	180	3,56	2,98	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	387	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,59	1,50	3,98	21,84	0,01	0,08	0,01	0,03	0,02	0,02	16,32	2,02	12,10	0,03	23,94	1,37	0,00	0,00	351	2012
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	1,26	3,24	5,85	57,57	0,01	0,00	0,01	1,28	0,06	0,01	2,83	1,55	11,72	0,14	14,55	0,71	0,00	0,00	231	2012
Итого за прием пищи:	310	5,40	7,76	24,83	181,34	0,05	0,65	0,04	1,31	0,08	0,15	137,07	24,26	114,81	0,65	228,81	11,98	0,00	0,00		
Всего за день:		25,74	34,01	162,94	1 089,06	0,51	20,70	1,10	9,26	0,22	0,63	491,60	185,17	563,84	6,69	1 742	46,40	0,10	0,00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетич. ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг		А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
																			В12, мг	В6, мг		
Завтрак																						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	6,13	14,50	1,50	193,30	0,04	0,12	0,20	1,41	1,48	0,20	55,78	8,19	122,57	1,40	119,50	14,15	0,03	0,02	2012	2008		
ЯИЦА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	1,08	5,07	4,39	67,63	0,01	3,99	0,11	0,00	0,00	0,03	23,37	8,55	21,09	0,40	178,55	0,00	0,00	0,00	2008	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	39,70	0,00	0,00	0,00	2008	2008		
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	4,55	7,15	15,05	143,54	0,05	0,07	0,07	0,73	0,08	0,05	92,33	13,27	74,35	0,71	47,93	0,00	0,01	0,00	2012	2008		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	0,63	0,26	21,20	101,49	0,01	76,00	0,15	0,00	0,00	0,05	18,18	4,62	2,91	0,51	10,45	0,00	0,00	0,00	441	2008		
Итого за прием пищи:	16,68	27,17	67,28	653,21	0,16	80,18	0,53	2,73	1,54	0,41	186,54	45,53	246,12	3,62	398,13	14,15	0,04	0,02				
II Завтрак																						
РЯЖЕНКА	3,59	3,06	5,20	66,80	0,02	0,37	0,03	0,00	0,00	0,16	153,40	17,32	113,81	0,12	160,52	11,13	0,00	0,00	435	2008		
Итого за прием пищи:	3,59	3,06	5,20	66,80	0,02	0,37	0,03	0,00	0,00	0,16	153,40	17,32	113,81	0,12	160,52	11,13	0,00	0,00				
Обед																						
СУПЛЕ КУРИЦЕ	12,59	16,09	9,02	252,95	0,06	0,63	0,11	0,64	0,44	0,17	65,84	16,37	134,31	1,00	213,24	8,89	0,08	0,01	310	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,28	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	2008	2008		
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	2,66	4,27	11,41	97,28	0,06	4,11	0,19	1,67	0,00	0,04	36,04	22,79	63,27	1,11	322,17	4,14	0,02	0,00	79	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	4,77	4,17	27,16	165,76	0,05	0,00	0,03	0,69	0,00	0,00	9,55	5,08	31,24	0,69	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1,96	0,28	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	28,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008	2008		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	0,07	0,07	13,28	54,42	0,00	0,70	0,00	0,11	0,00	0,00	2,74	1,26	1,73	0,35	46,01	0,35	0,00	0,00	МК	МК		
Итого за прием пищи:	24,37	27,82	87,64	702,33	0,27	5,44	0,33	4,36	0,44	0,25	126,47	62,10	291,85	4,95	663,92	15,06	0,08	0,01				
Полдник																						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	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		
ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ	10,72	15,05	72,42	467,57	0,13	0,02	0,05	2,74	0,25	0,07	29,65	16,88	93,16	1,18	150,08	2,44	0,02	0,03	451	2012		
Итого за прием пищи:	13,55	17,23	87,85	560,86	0,16	0,49	0,06	2,74	0,25	0,17	128,52	31,98	167,49	1,42	295,69	10,54	0,02	0,03				
Всего за день:	58,19	75,31	237,97	1 883,20	0,61	86,48	0,95	9,83	2,23	0,99	604,93	156,94	809,27	10,11	1 536,96	50,88	0,14	0,06				

Применение 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, мг	В2, мг	Ср, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Со, мг	К, мг	Мг, мг	Ср, мг	Мг, мг	Р, мг			Са, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Со, мг
Завтрак																															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	8,90	25,20	39,70	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	2008	
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ТЕРКУЛЕС® ЖИДКАЯ	180/5/5	5,59	7,45	25,12	190,36	0,11	0,41	1,00	0,07	0,11	98,04	42,09	1,08	206,42	8,84	0,01	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	198	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,00	9,81	39,42	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,91	2,22	0,23	9,29	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	392	2012
Итого за прием пищи:	410	7,94	7,64	49,98	300,83	0,16	0,42	0,59	0,07	0,13	114,85	54,81	1,31	235,41	8,84	0,01	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		
II Завтрак																															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,83	47,15	0,03	10,03	0,83	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	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,83	47,15	0,03	10,03	0,83	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	0,00	0,00		
Обед																															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,59	0,00	0,02	8,90	25,20	39,70	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	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	51,19	0,05	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	26,10	1,20	40,80	1,68	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	314	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	70	1,89	2,17	11,09	71,42	0,04	0,00	0,05	0,04	0,02	9,00	39,87	0,67	39,21	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	80	2012
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	398	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70	1,84	2,47	6,96	37,75	0,02	14,95	0,05	1,11	0,00	0,03	39,17	13,72	27,16	0,89	175,80	2,78	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	362	2012
МАСЛО ИЗ СОЯ НАТУРАЛЬНОГО	180	0,01	0,00	27,74	110,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,73	1,22	6,24	0,00	2,38	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	262	2012
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,14	11,00	10,20	189,58	0,05	0,00	0,02	0,83	0,07	11,83	49,37	110,14	1,85	207,92	3,72	0,09	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	2012
Итого за прием пищи:	630	20,63	18,73	98,54	646,50	0,27	19,70	0,23	3,94	0,11	0,20	96,66	78,43	280,09	5,83	846,11	11,56	0,08	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Полдник																															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРОЗЬЮ	100	1,88	4,20	17,16	115,41	0,02	0,35	0,29	1,57	0,07	0,04	26,72	10,43	37,21	0,48	72,35	2,95	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	238	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,96	2,96	13,00	101,93	0,03	0,37	0,82	0,00	0,00	6,12	117,82	20,69	90,99	0,46	191,32	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	367	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,75	2,80	2,76	39,34	0,01	0,08	0,02	0,07	0,05	0,02	17,36	2,29	13,71	0,05	26,07	1,40	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	2008
Итого за прием пищи:	310	6,19	9,96	34,92	256,68	0,06	1,00	0,33	1,64	0,12	0,18	182,00	33,41	141,61	1,01	289,74	14,15	0,01	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:		35,22	36,73	193,27	1 251,16	0,32	31,15	0,80	7,80	0,30	0,53	399,59	174,68	601,06	10,96	1 671,15	36,56	0,06	0,01	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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	С2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг	Li, мкг	F, мг	So, мг					
Завтрак																										
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,20	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008		
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИРСКАЯ	190	5,03	6,04	27,42	183,71	0,05	0,41	0,03	0,81	0,07	0,10	0,07	0,10	0,07	0,10	90,78	14,17	78,37	0,33	153,19	7,15	0,00	0,00	189		
ЧАЙ С ЛИМОННОМ И САХАРОМ	180/108	0,10	0,00	9,95	41,01	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,63	3,35	3,17	0,27	18,11	0,00	0,00	0,00	393		
Итого за прием пищи:	418	7,42	6,23	52,42	296,77	0,10	1,19	0,03	1,40	0,07	0,12	0,07	0,10	0,07	0,10	108,31	27,42	107,74	1,20	208,00	7,15	0,00	0,00			
II. Завтрак																										
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,83	47,15	0,03	10,03	0,01	0,63	0,00	0,02	0,00	0,02	0,00	0,02	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	0,02	0,00	0,02	0,00	0,02	16,05	8,03	11,04	2,21	278,89	2,01	0,01	0,00			
Обед																										
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	2,26	0,19	16,06	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,88	0,00	0,00	2008		
КОТЛЕТЫ РУБЕЛЬНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	70	2,40	2,61	11,43	78,88	0,04	0,10	0,01	0,31	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	27,09	12,52	48,38	0,78	87,32	1,66	0,00	0,00	305		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	3,21	4,07	18,11	122,06	0,06	3,31	0,16	0,98	0,13	0,05	0,13	0,05	0,13	0,05	21,90	15,27	47,63	0,72	299,09	3,55	0,02	0,01	85		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,94	55,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,86	1,64	0,00	0,00	0,95	0,00	0,00	0,00	376		
ГРУУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТА)	130	2,54	5,90	14,02	124,59	0,07	19,44	0,55	0,37	0,08	0,07	0,08	0,07	0,08	0,07	48,48	26,45	62,52	1,17	413,72	5,82	0,03	0,00	344		
Итого за прием пищи:	620	12,43	13,03	86,27	613,60	0,27	13,85	0,72	2,91	0,25	0,20	0,17	0,25	0,20	0,17	117,43	71,48	207,83	4,47	820,61	12,81	0,03	0,01			
Полдник																										
ПРЯНИКИ	60	3,54	2,82	45,00	218,80	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	5,40	30,00	0,48	42,60	0,00	0,00	0,00	2008		
МОЛОКО ВПЯЧЕНОЕ	190	5,01	4,84	9,28	104,50	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	203,49	22,34	143,84	0,16	291,27	17,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	400		
Итого за прием пищи:	250	5,15	7,66	64,28	324,10	0,10	1,04	0,03	0,00	0,00	0,22	210,09	27,74	173,64	0,64	333,87	17,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		26,40	27,32	201,81	1 180,52	0,50	26,11	0,79	4,84	0,32	0,56	451,88	134,87	500,25	8,52	1 641,37	39,93	0,07	0,01							

Пример 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, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мг	Ca, мг	Se, мг							
Завтрак																										
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	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	2008	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,34	4,81	17,98	196,43	0,05	0,69	0,03	0,36	0,03	0,15	140,88	17,55	107,55	0,89	212,26	12,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,06	0,00	9,81	39,42	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,91	2,83	2,22	0,23	8,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2012
Итого за прием пищи:	410	7,89	5,10	42,84	246,90	0,10	0,70	0,03	0,95	0,03	0,17	156,69	30,28	134,97	1,22	259,27	12,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
II Завтрак																										
КЕФИР	100	2,81	2,43	3,88	61,41	0,03	0,28	0,02	0,07	0,00	0,12	102,00	11,20	76,00	0,08	146,00	9,00	0,02	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2012
Итого за прием пищи:	100	2,81	2,43	3,88	61,41	0,03	0,28	0,02	0,07	0,00	0,12	102,00	11,20	76,00	0,08	146,00	9,00	0,02	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																										
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,76	4,81	16,37	127,17	0,11	9,00	0,03	0,21	0,07	0,00	95,03	25,53	74,25	1,05	162,34	7,41	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,80	9,80	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНОМ	30	1,99	0,26	12,72	91,19	0,05	0,00	0,00	0,86	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0,00	25,59	102,64	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	12,08	2,96	6,12	0,19	29,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180/3	3,34	4,02	8,76	78,62	0,08	5,71	0,19	1,83	0,00	0,04	37,48	17,41	34,76	0,86	243,74	4,30	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2012
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	1,66	2,65	6,11	55,02	0,03	0,50	0,01	1,04	0,05	0,03	13,86	9,90	40,50	0,75	59,22	1,33	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2012
Итого за прием пищи:	623	10,13	11,73	66,79	415,69	0,27	15,25	0,23	4,13	0,12	0,20	110,75	71,40	206,93	4,65	1074,34	14,72	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Полдник																										
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,80	9,80	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
КОФЕЙНАЯ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,77	2,18	13,57	85,61	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	98,33	14,29	72,42	0,22	142,85	8,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2012
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,43	6,38	29,48	197,50	0,12	0,35	0,03	0,63	0,07	0,08	79,98	31,75	115,39	0,82	165,60	7,45	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	370	10,49	8,75	58,10	354,16	0,20	0,82	0,04	1,52	0,07	0,20	185,21	56,84	213,01	1,74	347,15	15,55	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Всего за день:		31,12	28,01	191,61	1140,16	0,60	17,05	0,32	6,87	0,22	0,69	554,65	188,02	630,91	7,89	1926,76	51,40	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур				
	Балоч, г	Жир, г	Углевод, г	Са, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Сд, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг											
	30	190/5/5	180	4/0	100	110	30	199	180	70	130	180	0/20	50	200	200	30	199	180	70	130	180	0/20	50	200	200					
Завтрак																															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,29	0,19	15,05	0,03	71,05	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	2008	
КАША ВЯЖАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ	7,04	6,16	37,49	233,87	0,72	0,36	0,08	0,11	0,07	0,12	94,23	32,83	157,92	1,84	208,53	6,50	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	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЛИМОНА	0,23	0,08	22,76	36,19	0,01	3,60	0,00	0,11	0,00	0,00	15,59	4,80	5,35	0,52	80,47	0,38	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	2008
Итого за прием пищи:	9,56	6,44	75,30	411,11	0,19	3,98	0,08	0,81	0,07	0,15	116,72	47,43	189,47	2,96	328,50	6,88	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	
II Завтрак																															
ЯБЛОКО	0,40	0,40	9,63	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	0,01	0,00	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:	0,40	0,40	9,63	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	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	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	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	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	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	0,91	3,05	6,87	64,24	0,04	3,36	0,18	1,82	0,00	0,03	20,47	12,94	28,34	0,52	235,80	2,47	0,02	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	2012
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ПТИЦЫ	1,42	0,48	7,04	38,22	0,02	0,06	0,00	2,01	0,00	0,02	21,72	5,81	22,03	0,26	40,85	1,48	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	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	2,86	4,54	12,25	103,01	0,04	27,08	0,06	2,01	0,00	0,05	71,41	23,54	47,80	1,46	292,53	4,79	0,02	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	2012
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ШИГОВНИКА	0,58	0,24	16,56	82,10	0,01	72,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,05	17,16	4,37	2,75	0,49	9,79	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	2012
Итого за прием пищи:	10,09	9,36	70,49	419,31	0,21	102,52	0,39	5,13	0,00	0,19	143,08	62,26	152,22	4,53	638,27	10,42	0,04	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	
Полдник																															
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	3,64	6,99	29,87	197,55	0,05	0,00	0,00	0,40	0,14	0,03	6,75	5,60	32,83	0,38	49,63	0,79	0,01	0,01	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	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	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	3,64	6,99	29,87	197,55	0,05	0,00	0,00	0,40	0,14	0,03	6,75	5,60	32,83	0,38	49,63	0,79	0,01	0,01	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:	23,88	23,19	185,49	1 055,62	0,47	116,53	0,47	6,97	0,21	0,39	204,56	123,32	364,56	10,08	1 315	20,08	0,06	0,04	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

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	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	362,36	382,18	1 991,60	12 993,51	5,48	458,58	13,55	73,02	5,66	7,10	4 070,95	1 612,59	5 945,38	103,90	15 202,02	344,92	1,19	0,21
Среднее значение за период	36,24	38,22	199,16	1 299,35	0,55	45,86	1,36	7,30	0,57	0,71	407,10	161,26	594,54	10,39	1 520,20	34,49	0,12	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,2	26,5	62,3															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст Детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	405	106	642	291