

Утверждено:

Заведующий МКДОУ «Детский сад

№ 29 Роскино в г. Новопавлловск



Приказ № 59-ОД от 1 мая 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ 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. Персвалова, Уральский региональный центр 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						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	213	2008
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		2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	2,34	8,44	15,13	145,85	0,05	0,00	0,07	0,81	0,15	0,03	8,10	9,90	27,10	0,62	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2008
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	8,91	2,83	2,22	0,23	8,29	0,00	0,00	0,00	392	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	60	1,08	5,07	4,39	67,83	0,01	3,99	0,11	0,00	0,00	0,03	23,37	8,55	21,09	0,40	179,55	0,00	0,00	0,00	55	2008
Итого за прием пищи:	370	10,73	18,19	44,65	385,45	0,13	4,00	0,28	2,21	1,04	0,23	67,20	35,53	145,16	2,76	323,09	8,05	0,02	0,01		
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	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	16,05	8,03	11,04	2,21	278,89	2,01	0,01	0,00		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (СО СМЕТАНОЙ)	183/3	1,37	4,13	8,92	80,47	0,03	5,84	0,19	1,67	0,00	0,04	38,46	18,06	35,28	0,87	249,48	4,39	0,02	0,00	57	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	0,00		2008
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200/70/130	3,06	1,69	19,78	111,29	0,11	8,69	0,70	0,42	0,00	0,09	43,13	34,80	82,33	1,39	609,68	7,45	0,05	0,00	302	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	20,84	86,06	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	11,55	3,93	3,56	0,71	100,96	0,72	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	826	8,85	6,41	77,31	410,06	0,25	15,97	0,89	3,57	0,00	0,18	105,44	72,39	172,47	4,77	1 039,62	14,24	0,07	0,00		
Полдник																					
КАША ЖИДКАЯ	160/5/5	3,43	5,82	24,37	164,07	0,03	0,34	0,03	0,21	0,08	0,08	73,00	18,32	79,31	0,27	120,35	6,26	0,01	0,00	185	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ 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	395	2012
Итого за прием пищи:	380	8,49	8,19	52,99	320,73	0,11	0,81	0,04	0,80	0,08	0,20	178,23	42,51	176,93	1,09	301,90	14,36	0,01	0,00		
Всего за день:		28,47	33,19	184,78	1 163,39	0,52	30,81	1,22	7,21	1,12	0,63	366,92	158,46	505,60	10,83	1 943,50	38,66	0,11	0,01		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,66	5,20	19,02	146,49	0,06	0,73	0,03	0,38	0,03	0,15	151,51	18,72	114,31	0,43	224,70	12,84	0,00	0,00	93	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,12	0,01	10,01	41,73	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	11,43	3,59	3,61	0,29	19,70	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	427	8,07	5,40	44,08	259,27	0,11	1,86	0,03	0,97	0,03	0,17	169,84	32,21	143,12	1,32	283,10	12,84	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	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	16,05	8,03	11,04	2,21	278,89	2,01	0,01	0,00		
Обед																					
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,30	2,68	13,11	106,13	0,07	4,99	0,27	0,23	0,05	0,11	26,40	20,41	46,11	0,77	359,99	3,69	0,02	0,00	87	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	140/70/70	9,61	12,88	12,36	211,36	0,04	0,52	0,04	0,39	0,07	0,07	28,67	14,96	94,75	1,23	196,18	5,16	0,03	0,00	287	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	0,00		2008
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	8,73	1,22	6,24	0,00	2,38	0,00	0,00	0,00	382	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,25	5,53	32,77	209,61	0,19	0,00	0,02	4,03	0,07	0,10	15,74	107,26	159,43	3,74	225,60	1,95	0,01	0,00	313	2012
Итого за прием пищи:	850	28,45	21,54	113,75	770,26	0,40	5,51	0,33	5,90	0,19	0,32	91,84	159,45	357,83	7,54	863,65	12,48	0,06	0,00		
Полдник																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	120	2,13	4,37	20,27	130,58	0,01	0,00	0,04	0,30	0,21	0,04	8,93	8,56	37,46	0,33	31,52	2,01	0,01	0,00	236	2012
КАКАО 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
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ, 8,5% жирности	30	2,10	2,47	16,15	95,45	0,01	0,12	0,01	0,07	0,02	0,10	82,89	9,18	59,13	0,05	109,50	2,10	0,01	0,00	493	
Итого за прием пищи:	330	7,79	9,80	51,42	327,96	0,05	0,69	0,07	0,37	0,23	0,26	209,74	38,43	187,58	0,86	332,34	14,01	0,02	0,00		
Всего за день:		44,71	37,14	219,08	1 404,64	0,59	18,09	0,44	7,87	0,45	0,77	487,47	238,12	699,57	11,93	1 757,98	41,34	0,09	0,00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ	180	3,40	12,40	16,52	204,43	0,10	13,99	0,62	3,42	0,02	0,10	66,98	33,79	78,29	1,26	568,70	7,85	0,03	0,00	141	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
НАПИТОК 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:	400	7,04	12,89	54,70	387,45	0,17	85,99	0,77	4,20	0,02	0,17	93,37	51,36	114,64	2,55	630,14	7,85	0,04	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	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	16,05	8,03	11,04	2,21	278,89	2,01	0,01	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,25	2,30	16,29	95,18	0,07	5,36	0,16	1,14	0,00	0,04	24,20	19,14	47,88	0,89	384,70	3,82	0,02	0,00	82	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	70	1,41	0,46	7,12	38,41	0,02	0,08	0,00	0,26	0,00	0,02	21,10	5,80	21,74	0,27	40,00	1,42	0,00	0,00	308	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,51	5,29	14,89	123,41	0,05	32,03	0,08	2,38	0,00	0,07	82,46	28,99	57,54	1,77	374,87	5,90	0,02	0,00	336	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	0,00		2008
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	7,66	1,64	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	660	11,45	8,50	80,01	444,97	0,24	37,47	0,24	5,03	0,00	0,17	147,72	71,17	178,46	4,73	880,05	12,82	0,04	0,00		
Полдник																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	160/5/5	5,11	6,31	28,09	190,03	0,11	0,33	0,03	0,88	0,08	0,08	75,39	29,85	108,56	0,87	155,76	7,01	0,01	0,00	185	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	3,13	2,67	13,33	90,62	0,03	0,58	0,02	0,00	0,00	0,12	116,24	13,77	80,69	0,23	166,04	9,90	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	380	10,53	9,17	56,47	351,70	0,19	0,91	0,05	1,47	0,08	0,22	198,53	53,52	214,45	1,70	360,50	16,91	0,01	0,00		
Всего за день:		29,42	30,96	201,01	1 231,27	0,63	134,40	1,07	11,33	0,10	0,58	455,67	184,08	518,59	11,19	2 149,58	39,59	0,10	0,00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ	190/5/5	5,91	7,81	26,52	200,49	0,12	0,43	0,04	1,06	0,08	0,12	104,04	44,54	148,52	1,15	220,91	9,30	0,01	0,00	185	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
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	8,91	2,83	2,22	0,23	8,29	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	420	8,26	8,00	51,38	310,96	0,17	0,44	0,04	1,65	0,08	0,14	119,85	57,27	175,94	1,98	267,90	9,30	0,01	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	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	16,05	8,03	11,04	2,21	278,89	2,01	0,01	0,00		
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	183/3	1,39	4,15	6,52	71,33	0,04	8,84	0,19	1,64	0,00	0,04	39,04	16,22	32,99	0,73	232,48	3,23	0,02	0,00	67	2012
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	2,01	3,40	7,54	68,95	0,03	0,67	0,01	1,35	0,06	0,03	17,62	12,25	49,82	0,94	73,74	1,58	0,01	0,00	258	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,18	5,27	21,42	146,30	0,12	10,38	0,03	0,24	0,08	0,10	40,23	29,44	85,62	1,21	763,96	8,55	0,03	0,00	321	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	20,84	86,06	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	372	2012
Итого за прием пищи:	656	11,00	13,41	84,09	504,88	0,30	21,33	0,23	4,71	0,14	0,22	119,92	77,26	223,29	5,39	¹ 250,58	15,76	0,06	0,00		
Полдник																					
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	50	4,20	3,18	25,48	147,22	0,05	0,04	0,03	0,16	0,15	0,04	17,82	6,27	41,54	0,43	61,07	2,31	0,01	0,01	483	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,15	2,43	17,15	103,65	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	109,85	16,78	82,58	0,29	161,78	9,00	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	250	7,35	5,61	42,63	250,87	0,08	0,56	0,05	0,16	0,15	0,15	127,67	23,05	124,12	0,72	222,85	11,31	0,01	0,01		
Всего за день:		27,01	27,42	187,93	1 113,86	0,58	32,36	0,33	7,15	0,37	0,53	383,49	165,61	534,39	10,30	² 020,22	38,38	0,09	0,01		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	190/5/5	7,91	7,35	34,47	235,95	0,17	0,40	0,03	3,24	0,08	0,16	90,62	93,91	181,81	3,04	290,83	8,39	0,01	0,00	168	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,10	0,00	9,95	41,01	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	0,00	10,63	3,35	3,17	0,27	16,11	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	427	10,30	7,54	59,47	348,01	0,22	1,18	0,03	3,83	0,08	0,18	108,15	107,16	210,18	3,91	345,64	8,39	0,01	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	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	16,05	8,03	11,04	2,21	278,89	2,01	0,01	0,00		
Обед																					
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	183/3	2,66	4,27	11,41	97,27	0,06	4,11	0,19	1,67	0,00	0,04	42,27	23,40	64,25	1,15	322,47	4,14	0,02	0,00	63	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140/5	5,03	3,39	32,17	179,49	0,06	0,00	0,02	1,06	0,05	0,02	11,61	6,96	37,99	0,88	58,42	0,71	0,01	0,01	317	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	0,00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)	180	0,25	0,10	31,11	130,76	0,00	28,80	0,06	0,00	0,00	0,02	15,46	2,95	7,34	0,19	6,19	0,00	0,00	0,00	381	2012
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	140/70/70	10,51	10,49	17,31	220,75	0,11	6,31	2,79	0,96	0,25	0,72	24,66	18,62	162,14	2,95	190,12	5,80	0,10	0,02	287	2008
Итого за прием пищи:	851	22,73	18,70	119,77	760,51	0,33	39,22	3,06	4,94	0,30	0,84	106,30	67,53	323,02	6,97	656,70	12,33	0,13	0,03		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	120	2,93	6,50	26,70	179,36	0,04	0,55	0,45	2,43	0,11	0,07	41,52	16,21	57,82	0,74	112,43	4,42	0,02	0,00	238	2012
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02	0,30	0,02	0,07	0,02	0,11	92,10	10,20	65,70	0,06	109,50	2,10	0,01	0,00	371	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,05	0,94	0,03	0,00	0,00	0,19	183,60	20,16	129,60	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	330	10,15	13,42	51,73	372,04	0,11	1,79	0,50	2,50	0,13	0,37	317,22	46,57	253,12	0,94	484,73	22,72	0,03	0,00		
Всего за день:		43,58	40,06	240,80	1 527,71	0,69	52,22	3,60	11,90	0,51	1,41	547,72	229,29	797,36	14,03	1 765,96	45,45	0,18	0,03		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85/5	8,13	14,50	1,55	169,30	0,04	0,12	0,20	1,41	1,46	0,26	55,76	9,19	122,57	1,40	119,50	14,15	0,03	0,02	215	2012
ИКРА 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	2,29	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		2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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	399	2012
Итого за прием пищи:	360	11,56	20,03	21,22	311,75	0,10	4,32	0,31	2,00	1,46	0,31	87,26	28,09	169,97	2,42	347,20	14,15	0,03	0,02		
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	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	16,05	8,03	11,04	2,21	278,89	2,01	0,01	0,00		
Обед																					
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,16	4,52	10,82	92,70	0,02	0,32	0,01	1,78	0,09	0,03	21,10	5,74	24,19	0,36	38,75	1,27	0,00	0,00	86	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ 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	27,09	12,52	46,38	0,78	67,32	1,66	0,00	0,00	305	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,25	5,53	32,77	209,61	0,19	0,00	0,02	4,03	0,07	0,10	15,74	107,26	159,43	3,74	225,60	1,95	0,01	0,00	181	2008
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		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	0,00		2008
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	7,66	1,64	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	640	16,09	13,11	96,73	569,16	0,35	0,42	0,04	7,37	0,20	0,21	83,89	142,76	281,30	6,68	412,15	6,56	0,01	0,00		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ	120	4,51	3,71	33,93	188,53	0,05	0,31	0,03	0,24	0,11	0,10	73,85	24,36	102,63	0,73	183,51	6,73	0,01	0,00	188	2012
ПОВИДЛО	30	0,12	0,00	19,80	79,68	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01	4,20	2,10	2,70	0,30	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
КАКАО 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:	330	8,19	6,67	68,73	370,14	0,08	1,03	0,05	0,24	0,11	0,23	195,97	47,15	196,32	1,51	413,53	16,63	0,01	0,00		
Всего за день:		36,24	40,21	196,51	1 298,20	0,56	15,80	0,41	10,24	1,77	0,77	383,17	226,03	658,63	12,82	1 451,77	39,35	0,06	0,02		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1 ВАРИАНТ)	200	4,09	4,15	17,51	125,03	0,10	13,15	0,89	0,66	0,06	0,11	90,24	38,60	95,86	1,41	477,89	8,68	0,04	0,00	332	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
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	8,91	2,83	2,22	0,23	8,29	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	420	6,44	4,34	42,37	235,50	0,15	13,16	0,89	1,25	0,06	0,13	106,05	51,33	123,28	2,24	524,88	8,68	0,04	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	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	16,05	8,03	11,04	2,21	278,89	2,01	0,01	0,00		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	183/3	1,37	4,13	8,92	80,47	0,03	5,84	0,19	1,67	0,00	0,04	37,00	17,73	35,28	0,87	249,37	4,39	0,02	0,00	57	2012
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	2,31	3,30	10,98	82,99	0,04	0,09	0,02	0,32	0,05	0,03	25,75	12,14	45,16	0,76	65,03	1,58	0,00	0,00	255	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,54	4,15	20,59	130,11	0,12	10,40	0,02	0,23	0,07	0,08	15,81	27,13	69,29	1,21	739,18	6,50	0,04	0,00	318	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	20,84	86,06	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	372	2012
Итого за прием пищи:	626	10,64	12,17	89,10	511,87	0,30	17,77	0,23	3,70	0,12	0,20	101,59	76,35	204,59	5,35	1 233,98	14,87	0,06	0,00		
Полдник																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	125/5	1,94	4,66	15,58	111,97	0,02	0,00	0,03	0,20	0,17	0,02	5,58	2,40	18,69	0,23	23,17	1,08	0,00	0,01		2012
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	2,10	2,47	16,15	95,45	0,01	0,12	0,01	0,07	0,02	0,10	82,89	9,18	59,13	0,05	109,50	2,10	0,01	0,00	371	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:	340	6,87	9,31	47,16	300,71	0,06	0,59	0,05	0,27	0,19	0,22	187,34	26,68	152,15	0,54	278,28	11,28	0,01	0,01		
Всего за день:		24,35	26,22	188,46	1 095,23	0,54	41,55	1,18	5,85	0,37	0,57	411,03	162,39	491,06	10,34	2 316,03	36,84	0,12	0,01		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	190/5/5	6,13	6,77	32,74	216,91	0,13	0,39	0,03	1,04	0,08	0,10	90,43	35,83	130,13	1,04	186,73	8,41	0,01	0,00	185	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,10	0,00	9,95	41,01	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	0,00	10,63	3,35	3,17	0,27	16,11	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	427	8,52	6,96	57,74	328,97	0,18	1,17	0,03	1,63	0,08	0,12	107,96	49,08	158,50	1,91	241,54	8,41	0,01	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	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	16,05	8,03	11,04	2,21	278,89	2,01	0,01	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ	200	2,09	2,28	15,80	92,38	0,07	5,28	0,16	1,26	0,00	0,05	25,00	20,60	63,63	0,87	385,09	3,64	0,03	0,00	80	2012
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	12,56	13,15	12,25	217,54	0,06	0,10	0,03	0,70	0,08	0,10	31,62	23,07	132,85	2,03	252,27	5,70	0,03	0,00	282	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,51	5,29	14,89	123,40	0,05	32,02	0,08	2,38	0,00	0,07	82,44	28,98	57,52	1,77	374,75	5,90	0,02	0,00	336	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	0,00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	180	0,24	0,01	32,55	131,96	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	21,64	4,73	12,47	0,58	64,95	0,00	0,00	0,00	379	2012
Итого за прием пищи:	670	22,68	21,18	103,26	697,52	0,28	37,49	0,27	5,59	0,08	0,26	173,00	92,98	317,77	7,05	1 156,56	16,92	0,08	0,00		
Полдник																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	160/5/5	4,19	5,83	23,77	163,92	0,04	0,34	0,03	0,70	0,08	0,08	75,51	11,77	66,11	0,27	127,51	5,94	0,00	0,00	185	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		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:	380	11,80	10,60	47,62	333,97	0,14	1,32	0,06	1,29	0,08	0,30	275,19	42,84	227,39	1,02	442,15	22,95	0,00	0,00		
Всего за день:		43,40	39,14	218,45	1 407,61	0,63	50,01	0,37	9,14	0,24	0,70	572,20	192,93	714,70	12,19	2 119,14	50,29	0,10	0,00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ	190/5/5	6,13	6,28	31,87	208,97	0,10	0,39	0,03	0,11	0,08	0,11	94,50	28,45	139,09	1,49	193,50	6,80	0,00	0,02	185	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
НАПИТОК 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	9,01	6,71	65,03	368,31	0,16	72,39	0,18	0,70	0,08	0,18	118,59	42,72	167,04	2,58	242,04	6,80	0,00	0,02		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,46	0,46	11,17	53,58	0,03	11,40	0,01	0,72	0,00	0,02	18,24	9,12	12,54	2,51	316,92	2,28	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,46	0,46	11,17	53,58	0,03	11,40	0,01	0,72	0,00	0,02	18,24	9,12	12,54	2,51	316,92	2,28	0,01	0,00		
Обед																					
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	183/3	2,66	4,27	11,41	97,27	0,06	4,11	0,19	1,67	0,00	0,04	40,81	23,08	64,25	1,15	322,36	4,14	0,02	0,00	63	2012
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	140/70/70	0,76	7,33	6,32	95,00	0,02	2,00	0,51	3,39	0,00	0,02	21,46	13,14	25,22	0,50	119,53	2,18	0,02	0,00	231	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,74	4,53	18,47	125,97	0,10	8,95	0,03	0,21	0,07	0,09	35,28	25,42	73,96	1,05	658,78	7,37	0,03	0,00	321	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	0,00		2008
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	7,63	1,64	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	836	10,44	16,58	77,91	506,21	0,28	15,06	0,73	6,52	0,07	0,19	117,48	78,88	214,73	4,50	1 181,15	15,37	0,07	0,00		
Полдник																					
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	111,81	13,93	85,36	0,31	168,47	9,63	0,00	0,00	93	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	3,13	2,67	13,33	90,62	0,03	0,58	0,02	0,00	0,00	0,12	116,24	13,77	80,69	0,23	166,04	9,90	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	360	9,66	6,76	42,65	271,54	0,12	1,13	0,04	0,88	0,02	0,26	234,95	37,60	191,25	1,14	373,21	19,53	0,00	0,00		
Всего за день:		29,57	30,51	196,76	1 199,64	0,59	99,98	0,96	8,82	0,17	0,65	489,26	168,32	585,56	10,73	2 113,32	43,98	0,08	0,02		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	200	3,77	9,04	21,33	189,80	0,11	14,32	0,85	0,57	0,12	0,10	70,26	39,50	93,99	1,70	624,71	8,87	0,05	0,00	344	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,25	0,18	21,89	92,73	0,01	3,16	0,00	0,28	0,00	0,01	16,38	5,58	6,10	0,96	138,40	0,89	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	410	6,31	9,41	58,27	353,58	0,17	17,48	0,85	1,44	0,12	0,13	93,54	54,98	125,29	3,26	801,81	9,76	0,05	0,00		
Обед																					
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	140/70/70	19,97	20,06	4,73	279,33	0,06	1,21	0,29	0,83	0,07	0,13	25,55	27,03	178,25	2,65	420,67	8,94	0,06	0,00	277	2012
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	4,04	4,66	23,76	153,04	0,08	0,00	0,02	0,12	0,08	0,03	19,54	20,58	85,68	1,45	84,02	0,00	0,00	0,02	314	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	0,00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)	180	0,25	0,10	31,11	130,76	0,00	28,80	0,06	0,00	0,00	0,02	15,46	2,95	7,34	0,19	6,19	0,00	0,00	0,00	381	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	0,99	4,05	7,50	70,65	0,04	3,68	0,16	1,79	0,00	0,03	15,34	13,32	29,09	0,50	257,63	2,64	0,02	0,00	99	2008
Итого за прием пищи:	870	29,53	29,32	94,87	766,02	0,28	33,69	0,53	3,99	0,15	0,25	88,19	79,48	351,66	6,59	848,01	13,26	0,08	0,02		
Полдник																					
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	120	3,83	2,71	24,63	139,43	0,04	0,00	0,01	1,36	0,09	0,03	12,03	6,78	35,81	0,73	49,27	1,45	0,01	0,01	212	2012
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02	0,30	0,02	0,07	0,02	0,11	92,10	10,20	65,70	0,06	109,50	2,10	0,01	0,00	371	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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	399	2012
Итого за прием пищи:	330	5,99	5,26	41,28	237,83	0,06	0,30	0,03	1,43	0,11	0,14	104,13	16,98	101,51	0,79	158,77	3,55	0,02	0,01		
Всего за день:		41,83	43,99	194,42	1 357,43	0,51	51,47	1,41	6,86	0,38	0,52	285,86	151,44	578,46	10,64	1 808,59	26,57	0,15	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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	348,58	348,84	2 028,20	12 798,98	5,84	526,69	10,99	86,37	5,48	7,13	4 382,79	1 876,67	6 083,92	115,00	19 446,09	400,45	1,08	0,13	
Среднее значение за период	34,86	34,88	202,82	1 279,90	0,58	52,67	1,10	8,64	0,55	0,71	438,28	187,67	608,39	11,50	1 944,61	40,05	0,11	0,01	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	10.9	24.5	64.6																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	407	100	749	341