

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное 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

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																						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	0,00	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2012	
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	90	2,40	4,46	12,97	103,29	0,04	7,94	0,08	2,27	0,00	0,06	32,62	27,29	50,90	1,55	450,47	7,72	0,02	0,00	54	2012	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,20	0,08	2,52	15,52	0,03	1,60	0,00	0,48	0,00	0,02	7,20	7,56	22,32	0,25	39,60	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
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	150/7	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,39	1,17	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	357	10,99	9,33	37,62	279,95	0,15	9,54	0,18	3,54	0,00	0,10	74,11	50,92	175,42	3,40	529,37	7,72	0,02	0,00			
II Завтрак																						
РЯЖЕНКА	100	2,99	2,58	4,33	55,67	0,02	0,31	0,03	0,00	0,00	0,13	127,83	14,43	94,84	0,10	150,51	9,28	0,00	0,00	435	2008	
Итого за прием пищи:	100	2,99	2,58	4,33	55,67	0,02	0,31	0,03	0,00	0,00	0,13	127,83	14,43	94,84	0,10	150,51	9,28	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	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	2,04	2,05	9,69	65,55	0,03	0,08	0,01	0,26	0,03	0,03	21,39	10,57	39,31	0,65	57,65	1,44	0,00	0,00	305	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	2,66	3,11	16,99	106,70	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	
ИКРА МОРКОВНАЯ	40	1,01	1,98	5,16	43,67	0,03	2,88	0,67	1,16	0,00	0,04	18,52	16,73	26,05	0,58	171,81	2,79	0,02	0,00	54	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,62	46,44	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	0,00	402	2008	
Итого за прием пищи:	550	9,74	10,45	69,73	413,86	0,19	8,24	0,86	4,27	0,08	0,14	92,84	58,83	149,48	3,67	539,39	9,32	0,04	0,01			
Полдник																						
БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	55/5	2,69	1,68	18,54	99,96	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	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,68	2,19	11,60	77,69	0,02	0,41	0,01	0,00	0,00	0,09	85,70	17,15	68,31	0,46	145,27	7,07	0,00	0,00	397	2012	
Итого за прием пищи:	210	5,37	3,87	30,14	177,65	0,05	0,42	0,02	0,50	0,09	0,11	95,15	21,44	92,07	0,79	182,97	8,19	0,01	0,01			
Всего за день:		29,09	26,23	141,82	927,13	0,41	18,51	1,09	8,31	0,17	0,48	389,93	145,62	511,81	7,96	1 402,24	34,51	0,07	0,02			

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																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,08	5,74	21,60	154,03	0,04	0,33	0,03	0,70	0,08	0,08	72,97	11,41	63,76	0,28	122,23	5,63	0,00	0,00	189	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
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	170/8/4	0,07	0,00	7,84	32,35	0,00	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	9,44	2,77	2,26	0,18	12,07	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	362	6,44	5,93	44,49	257,43	0,09	0,96	0,03	1,29	0,08	0,10	89,31	24,08	91,22	1,06	173,00	5,63	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО 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 КРУПОЙ 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	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	1,19	2,04	3,03	35,37	0,01	0,33	0,22	0,30	0,15	0,03	9,58	5,74	19,96	0,33	39,44	1,74	0,01	0,00	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	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150	0,07	0,00	19,99	80,22	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	9,44	2,45	3,88	0,16	24,35	0,00	0,00	0,00	383	2012
Итого за прием пищи:	500	7,70	7,59	71,26	384,69	0,23	13,13	0,36	2,08	0,21	0,16	50,68	57,13	153,77	3,26	¹ 026,60	11,17	0,06	0,00		
Полдник																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	65	0,97	4,39	11,70	90,16	0,01	0,00	0,03	0,17	0,14	0,02	3,41	1,16	10,17	0,13	11,96	0,65	0,00	0,00		2012
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ, 8,5% жирности	15	1,08	1,28	8,33	49,20	0,01	0,15	0,01	0,03	0,01	0,06	46,05	5,10	32,85	0,03	54,75	1,05	0,01	0,00	493	
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	2012
Итого за прием пищи:	230	4,36	7,49	31,34	210,70	0,04	0,54	0,05	0,20	0,15	0,16	131,41	18,17	103,37	0,35	185,75	8,45	0,01	0,00		
Всего за день:		18,90	21,41	156,89	899,82	0,39	24,63	0,45	4,20	0,44	0,44	287,40	107,38	359,36	6,87	¹ 663,35	27,25	0,08	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	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,10	5,34	26,19	173,67	0,11	0,33	0,03	0,86	0,06	0,08	75,95	29,94	108,47	0,88	155,03	6,97	0,01	0,00	189	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
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	9,25	0,00	0,00	0,00	398	2012
Итого за прием пищи:	350	7,95	5,76	56,88	322,24	0,17	68,33	0,17	1,45	0,06	0,14	99,06	43,97	136,27	1,94	202,98	6,97	0,01	0,00		
II Завтрак																					
КЕФИР	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-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	150	1,60	3,37	8,11	69,21	0,02	0,24	0,01	1,33	0,06	0,02	15,66	4,28	17,77	0,26	28,79	0,91	0,01	0,00	86	2012
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	0,69	1,42	4,49	33,47	0,01	0,00	0,01	0,22	0,03	0,01	2,62	2,85	7,21	0,17	12,16	0,00	0,00	0,00	306	2012
РИС ОТВАРНОЙ	110	2,69	4,38	28,25	163,22	0,02	0,00	0,02	0,29	0,08	0,02	3,34	17,69	53,82	0,36	40,05	0,55	0,02	0,01	315	2012
ИКРА МОРКОВНАЯ	40	1,01	1,98	5,16	43,67	0,03	2,88	0,67	1,16	0,00	0,04	18,52	16,73	26,05	0,58	171,81	2,79	0,02	0,00	54	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
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	372	2012
Итого за прием пищи:	540	8,96	11,57	81,90	469,43	0,16	4,32	0,71	4,02	0,17	0,13	58,15	55,27	142,02	3,16	389,94	5,97	0,05	0,01		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	4,23	8,62	33,53	228,40	0,05	0,00	0,00	2,04	0,00	0,02	10,02	6,46	34,52	0,39	54,73	0,62	0,01	0,01	470	2012
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:	217	4,27	8,62	40,39	255,98	0,05	0,01	0,00	2,04	0,00	0,02	17,17	8,62	36,01	0,53	60,35	0,62	0,01	0,01		
Всего за день:		24,08	28,45	183,17	1 100,65	0,42	73,36	0,91	7,58	0,23	0,46	294,38	121,86	409,30	5,73	799,27	22,56	0,09	0,02		

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	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,63	6,83	19,71	159,23	0,09	0,34	0,03	0,84	0,07	0,09	83,45	34,83	116,66	0,90	173,54	7,33	0,01	0,00	189	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
ЧАЙ С САХАРОМ	170/8	0,04	0,00	7,73	31,07	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,98	2,34	1,49	0,14	5,71	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	358	6,96	7,02	42,49	261,35	0,14	0,35	0,03	1,43	0,07	0,11	98,33	47,07	143,35	1,64	217,95	7,33	0,01	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО 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																					
ЩИ 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
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	50	1,18	1,96	3,70	37,18	0,01	0,00	0,02	0,28	0,14	0,02	4,50	2,84	14,57	0,25	16,95	1,00	0,00	0,00	263	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,33	3,87	15,71	107,28	0,09	7,61	0,02	0,18	0,06	0,08	29,90	21,61	62,87	0,89	560,25	6,27	0,03	0,00	321	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,06	0,06	19,36	78,56	0,00	0,60	0,00	0,09	0,00	0,00	9,70	2,38	4,60	0,30	43,24	0,30	0,00	0,00	378	2012
Итого за прием пищи:	500	7,54	9,21	62,76	365,34	0,20	15,71	0,20	2,75	0,20	0,16	77,13	50,35	141,82	3,22	870,17	11,18	0,04	0,00		
Полдник																					
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	80	2,47	3,78	15,92	108,33	0,03	0,00	0,02	0,92	0,09	0,02	7,93	4,33	23,21	0,47	31,90	0,91	0,01	0,01	212	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20	0,38	0,97	2,63	20,88	0,00	0,05	0,01	0,02	0,01	0,01	10,87	1,34	8,03	0,02	15,91	0,91	0,00	0,00	351	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,68	2,19	11,60	77,69	0,02	0,41	0,01	0,00	0,00	0,09	85,70	17,15	68,31	0,46	145,27	7,07	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	250	5,53	6,94	30,15	206,90	0,05	0,46	0,04	0,94	0,10	0,12	104,50	22,82	99,55	0,95	193,08	8,89	0,01	0,01		
Всего за день:		20,43	23,57	145,20	880,59	0,42	26,52	0,28	5,75	0,37	0,41	295,96	128,24	395,72	8,01	1 559,20	29,40	0,07	0,01		

5 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																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,23	2,78	12,59	88,84	0,03	0,36	0,02	0,28	0,02	0,08	75,37	10,08	59,26	0,27	115,92	6,39	0,00	0,00	112	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	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	170/8/4	0,07	0,00	7,84	32,35	0,00	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	9,49	2,78	2,26	0,18	12,07	0,00	0,00	0,00	393	2012	
Итого за прием пищи:	362	5,59	2,97	35,48	192,24	0,08	0,99	0,02	0,87	0,02	0,10	91,76	22,76	86,72	1,05	166,69	6,39	0,00	0,00			
II Завтрак																						
РЯЖЕНКА	100	3,00	1,00	4,20	40,00	0,02	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	124,00	14,00	92,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
Итого за прием пищи:	100	3,00	1,00	4,20	40,00	0,02	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	124,00	14,00	92,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	150	1,57	1,71	11,85	69,26	0,05	3,96	0,12	0,94	0,00	0,03	18,74	15,44	47,70	0,65	288,74	2,73	0,02	0,00	80	2012	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ	50/30	8,38	13,18	9,76	198,41	0,08	5,14	2,11	5,29	0,27	0,56	17,19	13,47	129,46	2,43	154,25	5,27	0,08	0,02	287	2008	
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	0,60	1,49	3,53	30,18	0,01	1,88	0,01	0,71	0,00	0,01	10,79	7,22	14,50	0,44	112,79	2,19	0,01	0,00	54	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,26	5,08	28,44	184,53	0,15	0,00	0,03	0,42	0,00	0,00	13,54	99,88	148,98	3,39	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,62	46,44	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	0,00	376	2012	
Итого за прием пищи:	560	19,66	21,76	83,72	616,97	0,36	10,98	2,27	8,19	0,27	0,63	74,84	147,78	374,84	8,11	609,60	11,31	0,11	0,02			
Полдник																						
БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	55/5	2,69	1,68	18,59	100,16	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	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,15	0,15	20,93	86,27	0,01	1,50	0,00	0,08	0,00	0,00	5,25	3,00	3,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008	
Итого за прием пищи:	210	2,84	1,83	39,52	186,43	0,04	1,51	0,01	0,58	0,09	0,02	14,70	7,29	26,76	1,08	37,70	1,12	0,01	0,01			
Всего за день:		31,09	27,56	162,92	1 035,64	0,50	13,98	2,30	9,64	0,38	0,75	305,30	191,83	580,32	10,24	813,99	18,82	0,12	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	70	6,61	12,81	1,20	146,64	0,03	0,09	0,17	1,18	1,22	0,21	42,87	7,26	99,05	1,14	95,56	11,43	0,02	0,01	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	25	1,91	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		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	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	к/к	к/к	
ЧАЙ С САХАРОМ	170/8	0,04	0,00	7,73	31,07	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,01	2,34	1,49	0,14	5,72	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	358	11,36	18,53	36,70	359,31	0,13	4,30	0,28	2,22	1,22	0,27	85,73	31,60	165,49	3,20	356,53	12,83	0,02	0,01			
II Завтрак																						
КЕФИР	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																						
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	
СУФЛЕ КУРИНОЕ	50	2,74	8,08	5,71	106,70	0,02	0,18	0,06	0,35	0,32	0,08	42,63	5,79	46,28	0,31	70,94	4,98	0,01	0,00	310	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,04	3,52	22,97	140,18	0,04	0,00	0,02	0,59	0,00	0,00	8,07	5,14	26,42	0,59	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,07	0,07	13,44	55,19	0,00	0,77	0,00	0,12	0,00	0,00	2,98	1,38	1,90	0,38	53,68	0,38	0,00	0,00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	500	10,88	14,98	68,39	453,57	0,16	6,23	0,24	3,31	0,32	0,14	86,95	38,10	137,35	3,21	402,38	10,08	0,02	0,00			
Полдник																						
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	2,93	1,64	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	2008	
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	2012	
Итого за прием пищи:	200	5,24	3,46	29,04	168,66	0,05	0,42	0,02	0,21	0,08	0,11	93,85	16,43	89,94	0,49	163,27	8,26	0,01	0,01			
Всего за день:		30,38	39,47	138,13	1 034,54	0,38	11,65	0,57	5,81	1,62	0,69	386,53	100,13	487,78	7,00	1 068,18	40,17	0,07	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																					
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,63	6,91	19,71	159,96	0,09	0,34	0,03	0,84	0,07	0,09	83,46	34,83	116,67	0,90	173,55	7,33	0,01	0,00	189	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
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:	350	7,09	7,27	58,48	328,77	0,15	2,04	0,03	1,52	0,07	0,11	96,31	48,13	145,27	2,35	212,25	7,33	0,01	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО 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	к/к	к/к
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 КРУПОЙ 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	2012
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	7,96	8,39	7,49	137,17	0,04	0,00	0,01	0,46	0,05	0,05	8,34	13,93	78,76	1,33	148,56	2,64	0,02	0,00	282	2012
КАША 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
КАПУСТА 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	131	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
НАПИТОК 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	0,00	398	2012
Итого за прием пищи:	510	15,68	14,57	67,25	473,06	0,22	76,46	0,29	3,03	0,08	0,18	84,84	62,81	209,26	4,76	662,52	8,78	0,05	0,01		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	80	1,51	3,38	13,71	92,52	0,02	0,28	0,23	1,26	0,06	0,03	21,38	8,36	29,87	0,38	57,95	2,28	0,01	0,00	238	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ	20	0,50	1,87	1,84	26,23	0,01	0,05	0,01	0,04	0,03	0,01	11,46	1,52	9,12	0,03	17,38	0,93	0,00	0,00	368	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,68	2,19	11,60	77,69	0,02	0,41	0,01	0,00	0,00	0,09	85,70	17,15	68,31	0,46	145,27	7,07	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	250	4,69	7,44	27,15	196,44	0,05	0,74	0,25	1,30	0,09	0,13	118,54	27,03	107,30	0,87	220,60	10,28	0,01	0,00		
Всего за день:		27,86	29,68	162,68	1 045,27	0,45	89,24	0,58	6,48	0,24	0,44	315,69	145,97	472,83	10,18	1 373,37	28,39	0,08	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	І, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,92	5,71	22,55	156,98	0,04	0,32	0,03	0,66	0,08	0,08	70,80	11,03	61,99	0,26	119,56	5,57	0,00	0,00	189	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	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	170/8/4	0,07	0,00	7,84	32,35	0,00	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	9,41	2,76	2,26	0,18	12,07	0,00	0,00	0,00	393	2012	
Итого за прием пищи:	362	6,28	5,90	45,44	260,38	0,09	0,95	0,03	1,25	0,08	0,10	87,11	23,69	89,45	1,04	170,33	5,57	0,00	0,00			
II Завтрак																						
РЯЖЕНКА	100	3,00	1,00	4,20	40,00	0,02	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	124,00	14,00	92,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
Итого за прием пищи:	100	3,00	1,00	4,20	40,00	0,02	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	124,00	14,00	92,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,67	3,39	15,08	101,61	0,05	2,76	0,14	0,82	0,11	0,04	18,18	12,72	39,61	0,60	215,84	2,95	0,02	0,01	85	2012	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	110	2,16	4,96	11,96	105,54	0,06	8,87	0,47	0,32	0,07	0,06	41,02	22,49	53,14	1,00	352,65	5,03	0,03	0,00	344	2012	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	2,04	2,05	9,69	65,55	0,03	0,08	0,01	0,26	0,03	0,03	23,38	10,69	39,72	0,66	57,70	1,44	0,00	0,00	305	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,62	46,44	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	0,00	402	2008	
Итого за прием пищи:	510	9,72	10,70	66,87	407,29	0,21	11,71	0,62	2,23	0,21	0,16	97,16	57,67	166,67	3,46	680,01	10,54	0,05	0,01			
Полдник																						
БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	55/5	2,69	1,68	18,59	100,16	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	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,87	1,58	9,88	61,63	0,02	0,35	0,01	0,00	0,00	0,07	70,82	8,86	48,29	0,19	100,33	5,85	0,00	0,00	394	2012	
Итого за прием пищи:	210	4,56	3,26	28,47	161,79	0,05	0,36	0,02	0,50	0,09	0,09	80,27	13,15	72,05	0,52	138,03	6,97	0,01	0,01			
Всего за день:		23,56	20,86	144,98	869,46	0,37	13,52	0,67	3,98	0,38	0,35	388,54	108,51	420,17	5,02	988,37	23,08	0,06	0,02			

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																					
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	111,91	13,94	85,38	0,31	168,48	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 САХАРОМ	170/8	0,04	0,00	7,73	31,07	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,97	2,34	1,49	0,14	5,71	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	358	6,57	4,09	37,05	211,99	0,09	0,56	0,02	0,88	0,02	0,14	126,78	26,18	112,07	1,05	212,89	9,63	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО 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																					
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
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	1,42	2,30	5,22	47,39	0,02	0,43	0,01	0,90	0,04	0,02	11,91	8,46	34,69	0,64	50,71	1,15	0,01	0,00	258	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,33	3,91	15,72	107,69	0,09	7,62	0,02	0,18	0,06	0,08	29,93	21,63	62,92	0,89	560,57	6,27	0,03	0,00	321	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150	0,07	0,00	19,99	80,22	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	9,44	2,45	3,88	0,16	24,35	0,00	0,00	0,00	383	2012
Итого за прием пищи:	510	7,85	9,52	67,20	386,80	0,21	13,37	0,19	3,33	0,10	0,16	84,55	58,33	164,24	3,62	913,39	12,14	0,05	0,00		
Полдник																					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	4,41	5,19	23,96	160,61	0,09	0,28	0,03	0,76	0,06	0,07	65,04	25,79	93,71	0,75	134,47	6,05	0,01	0,00	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,05	1,61	10,03	63,26	0,02	0,35	0,01	0,00	0,00	0,07	72,66	10,56	53,50	0,16	105,53	5,99	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	300	7,99	6,92	44,03	271,23	0,14	0,63	0,04	1,15	0,06	0,15	142,30	42,95	164,01	1,31	265,80	12,04	0,01	0,00		
Всего за день:		22,81	20,93	158,08	917,02	0,47	24,56	0,26	5,99	0,18	0,47	369,63	135,46	451,32	8,18	1 670,08	35,81	0,07	0,00		

10 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																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,14	5,91	25,64	176,63	0,08	0,33	0,03	0,11	0,08	0,10	80,16	23,94	117,00	1,26	162,06	5,67	0,00	0,02	189	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
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:	350	7,60	6,27	64,41	345,44	0,14	2,03	0,03	0,79	0,08	0,12	93,01	37,24	145,60	2,71	200,76	5,67	0,00	0,02		
II Завтрак																					
КЕФИР	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 БОБОВЫМИ (ГОРОХОВЫЙ)	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	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	50	1,01	0,34	5,02	27,26	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	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,32	2,12	5,63	47,63	0,02	12,51	0,03	0,94	0,00	0,02	32,79	10,85	22,01	0,67	135,03	2,21	0,01	0,00	336	2012
КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	60	1,76	2,14	7,94	57,96	0,05	0,00	0,01	1,00	0,03	0,03	4,99	26,18	38,74	0,91	54,80	0,47	0,00	0,00	314	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
НАПИТОК 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	0,00	398	2012
Итого за прием пищи:	510	8,19	8,14	56,64	342,93	0,19	75,36	0,31	4,30	0,03	0,16	92,82	66,00	136,57	3,81	476,43	6,91	0,02	0,00		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	4,23	8,62	33,53	228,40	0,05	0,00	0,00	2,04	0,00	0,02	10,02	6,46	34,52	0,39	54,73	0,62	0,01	0,01	470	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,15	0,00	19,28	78,75	0,01	9,75	0,00	0,08	0,00	0,00	6,00	2,25	3,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
Итого за прием пищи:	210	4,38	8,62	52,81	307,15	0,06	9,75	0,00	2,12	0,00	0,02	16,02	8,71	38,27	0,39	54,73	0,62	0,01	0,01		
Всего за день:		23,07	25,53	177,86	1 048,52	0,43	87,84	0,37	7,28	0,11	0,47	321,85	125,95	415,44	7,01	877,92	22,20	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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	251,27	263,69	1 571,73	9 758,64	4,24	383,81	7,48	65,02	4,12	4,96	3 355,21	1 310,95	4 504,05	76,20	12 215,97	282,19	0,76	0,16
Среднее значение за период	25,13	26,37	157,17	975,86	0,42	38,38	0,75	6,50	0,41	0,50	335,52	131,10	450,41	7,62	1 221,60	28,22	0,08	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	10.3	24.3	65.4															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10 часов	357	100	519	229