

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 1.5-3-ЛЕТИНЕГО ВОЗРАСТА
В МБДОУ ГИЕРЧИ РК "ДЕТСКИЙ САД №15 "ДЕЛЬФИН"
на летне-осенний период

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ГИЕРЧИ РК "Детский сад №15 "Дельфин"
М.В. Голышская

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	120	6,86	5,81	29,43	198,06	0,03	0,05	0,04	0,03	0,05	82,46	74,13	8,99	0,86	62,34	0,65	0,01	0,01	14	2013	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,97	4,25	11,95	94,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,08	5,69	20,79	7,65	0,46	34,75	0,90	0,00	0,00	1	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	6,98	28,29	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	9,82	3,71	3,64	0,37	13,16	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	300	8,93	10,06	48,36	320,35	0,05	0,08	0,08	0,05	0,13	97,97	98,63	20,28	1,69	110,05	1,55	0,01	0,01			
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,91	4,07	13,05	104,67	3,98	0,12	0,06	0,15	0,05	27,78	56,45	21,62	1,26	343,29	3,78	0,00	0,01	96	2013	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	10,23	1,89	4,99	78,01	0,16	0,07	0,07	0,03	0,09	31,55	142,47	32,64	0,65	270,70	88,30	0,01	0,37	28	2013	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	110	2,48	3,94	24,62	144,09	0,86	0,04	0,02	0,24	0,07	13,61	55,04	20,15	0,50	73,88	1,33	0,00	0,03	334	2015	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	30	0,24	0,03	0,76	4,24	1,25	0,01	0,01	0,00	0,00	6,45	11,79	3,93	0,28	43,86	0,94	0,00	0,01	85	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	147	2019	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОДЫ ПРОТЕРТОЙ	150	0,01	0,00	20,31	81,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,08	4,16	1,34	0,00	1,51	0,00	0,00	0,00	410	2008	
Итого за прием пищи:	560	21,81	10,47	95,74	565,24	6,05	0,36	0,21	0,42	0,21	101,57	329,91	97,18	4,89	826,55	96,59	0,01	0,42			
Полдник																					
ОЛАДЫ	65	4,15	8,16	25,13	190,38	0,16	0,05	0,07	0,03	0,11	37,71	48,62	8,30	0,40	91,15	3,33	0,01	0,01	431	2015	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,31	1,62	11,31	71,35	0,39	0,03	0,08	0,01	0,00	81,95	60,35	11,91	0,19	119,04	6,75	0,00	0,00	395	2012	
Итого за прием пищи:	215	6,46	9,98	36,44	261,73	0,55	0,08	0,15	0,04	0,11	119,66	109,97	20,21	0,59	210,19	10,08	0,01	0,01			
Всего за день:		37,95	30,66	195,39	1 211,82	9,65	0,54	0,44	0,51	0,45	329,70	549,01	143,67	9,27	1 146,79	108,22	0,03	0,44			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ГРЕЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,01	6,82	17,95	153,81	0,58	0,08	0,15	0,04	0,07	119,88	122,15	39,83	1,06	222,15	10,63	0,00	0,00	57	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,97	4,26	11,95	94,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,08	5,69	20,79	7,65	0,46	34,75	0,90	0,00	0,00	1	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,09	3,41	13,96	104,09	0,68	0,03	0,14	0,02	0,00	137,45	104,21	22,04	0,46	217,40	11,70	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	330	11,07	14,48	43,86	351,90	1,26	0,14	0,32	0,08	0,15	263,02	247,15	69,52	1,98	474,30	23,23	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,01	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	368	2012
Итого за прием пищи:	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,01	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,77	1,73	12,41	72,49	4,57	0,05	0,03	0,13	0,00	17,24	35,90	14,90	0,65	295,61	2,82	0,00	0,01	88	2015
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЬ ПРИПУЩЕННЫЕ	50	14,58	12,02	5,13	187,30	0,67	0,07	0,09	0,02	0,00	23,96	111,79	15,55	0,96	206,86	4,14	0,00	0,08	20	2013
РАУ ИЗ ОВОЩЕЙ	110	1,79	5,52	10,04	97,46	7,49	0,05	0,05	0,36	0,00	29,32	42,95	18,37	0,80	301,33	4,22	0,00	0,02	13	2013
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	30	0,34	0,06	1,17	7,39	3,18	0,02	0,01	0,04	0,00	4,01	7,43	5,72	0,29	92,13	0,64	0,00	0,00	85	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00	147	2019
ХЛЕБ РАЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0,14	0,14	9,16	39,26	1,41	0,01	0,01	0,00	0,00	11,26	3,48	3,89	0,69	88,49	0,70	0,00	0,00	048	2019
Итого за прием пищи:	545	22,41	19,91	62,40	521,00	17,32	0,29	0,23	0,55	0,00	96,44	248,95	70,98	5,29	1 068,17	14,76	0,00	0,11		
Полдник																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65	6,16	11,93	1,12	136,32	0,08	0,03	0,16	0,12	1,14	38,59	83,23	6,20	0,96	88,81	10,62	0,01	0,02	215	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,53	2,09	3,20	34,21	3,69	0,02	0,02	0,02	0,00	8,22	10,10	6,23	0,14	154,24	0,54	0,00	0,00	53	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00	147	2019
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,10	0,00	7,01	28,85	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	9,79	3,45	3,40	0,32	14,56	0,00	0,00	0,00	393	2012
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	320	11,68	19,01	56,06	443,40	4,17	0,11	0,22	0,15	1,14	74,55	154,38	30,78	2,77	331,96	11,16	0,01	0,02		
Всего за день:		45,55	53,79	171,83	1 361,89	26,75	0,56	0,79	0,79	1,29	448,41	660,38	178,48	12,02	2 152,43	51,15	0,01	0,14		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,45	6,00	20,03	151,92	0,97	0,06	0,00	0,04	0,00	102,57	85,15	14,51	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,97	4,25	11,95	94,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,08	5,69	20,79	7,65	0,46	34,75	0,90	0,00	0,00	0,00	1	2011						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,10	0,00	7,01	28,85	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	9,79	3,45	3,40	0,32	14,56	0,00	0,00	0,00	0,00	393	2012						
Итого за прием пищи:	330	6,52	10,25	38,99	274,77	1,37	0,09	0,03	0,06	0,08	118,05	109,39	25,56	1,75	49,31	0,90	0,00	0,00	0,00								
II Завтрак																											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008						
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
Обед																											
СВЕКОЛЫК СО СМЕТАНОЙ	150	1,46	3,57	9,64	76,79	4,45	0,03	0,03	0,15	0,05	32,46	37,66	17,57	0,84	279,69	4,85	0,00	0,00	0,00	91	2013						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	16,26	18,80	26,85	341,70	1,60	0,06	0,12	0,31	0,09	21,42	159,89	32,92	1,54	245,80	6,14	0,03	0,11	321	2015							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ, ОГУРЦОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА	40	0,50	2,76	1,50	32,91	11,07	0,01	0,03	0,02	0,00	10,22	10,69	4,49	0,31	63,11	0,86	0,00	0,00	0,00	17	2015						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	147	2019						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00		2008						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	13,81	68,41	60,00	0,01	0,04	0,12	0,00	14,31	2,30	3,65	0,41	8,16	0,00	0,00	0,00	0,00	417	2015						
Итого за прием пищи:	570	23,65	25,87	83,81	672,44	77,12	0,23	0,27	0,60	0,14	92,51	270,54	76,13	5,30	689,86	14,09	0,03	0,13									
Полдник																											
КАША ВЯЗАЯ ИЗ КРУП С ЧЕРНОСЛИВОМ	155	3,53	5,10	32,93	193,96	0,28	0,08	0,06	0,02	0,08	30,55	96,54	47,84	1,56	274,55	0,85	0,00	0,00	0,00	192	2015						
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	50	6,60	3,17	25,88	158,80	0,07	0,06	0,07	0,03	0,14	36,19	66,38	8,99	0,49	80,14	2,33	0,01	0,01	483	2012							
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,42	0,04	0,18	0,02	0,00	153,00	114,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	0,00	401	2012						
Итого за прием пищи:	355	14,35	11,91	64,64	429,88	0,77	0,18	0,31	0,07	0,22	219,74	276,92	73,63	2,17	573,69	16,68	0,01	0,05	0,05								
Всего за день:		45,27	48,18	202,29	1 441,59	82,26	0,52	0,61	0,73	0,44	440,80	667,35	181,32	11,32	1 312,86	31,67	0,04	0,16	0,16								

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,42	7,79	24,53	190,92	0,55	0,10	0,14	0,04	0,08	122,48	137,09	35,52	0,55	222,62	10,79	0,00	0,01	189	2019		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,97	4,25	11,95	94,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,08	5,69	20,79	7,65	0,46	34,75	0,90	0,00	0,00	1	2011		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,31	1,82	11,31	71,35	0,39	0,03	0,08	0,01	0,00	81,95	60,35	11,91	0,19	119,04	6,75	0,00	0,00	395	2012		
Итого за прием пищи:	330	9,70	13,86	47,89	356,27	0,94	0,16	0,25	0,07	0,16	210,12	218,23	55,08	1,50	376,41	18,44	0,00	0,01				
II Завтрак																						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,01	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	368	2012		
Итого за прием пищи:	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,01	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01				
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	4,35	4,45	8,40	91,07	4,62	0,06	0,06	0,12	0,03	17,45	57,87	17,13	0,92	353,76	4,20	0,00	0,02	90	2013		
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60	6,57	3,82	1,48	66,71	0,08	0,03	0,05	0,02	0,11	21,21	90,99	19,19	0,40	169,15	56,14	0,01	0,23	286	2015		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	1,94	4,61	12,51	99,90	6,05	0,08	0,05	0,02	0,07	24,04	51,55	17,29	0,71	448,44	5,22	0,00	0,02	12	2013		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,45	2,40	1,55	30,53	3,13	0,02	0,02	0,03	0,00	7,83	14,49	6,85	0,40	98,28	1,12	0,00	0,00	15	2015		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	147	2019		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0,12	0,12	7,88	33,74	1,16	0,01	0,01	0,00	0,00	10,36	2,87	3,44	0,58	81,23	0,58	0,00	0,00	048	2019		
Итого за прием пищи:	595	18,37	15,94	64,03	474,58	15,04	0,32	0,24	0,19	0,21	94,99	277,77	81,40	5,21	1 243,96	69,50	0,01	0,27				
Полдник																						
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	8,66	4,40	25,54	176,27	0,06	0,06	0,09	0,02	0,08	47,49	81,65	10,61	0,47	80,03	1,11	0,02	0,02	458			
КЕФИР, АЦИДОФИЛН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,42	0,04	0,18	0,02	0,00	153,00	114,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,02	401	2012		
СЫР (ГОРЦИЯМИ)	15	3,38	4,30	0,00	52,96	0,04	0,01	0,04	0,03	0,00	112,20	60,00	4,20	0,12	13,20	0,00	0,00	0,01		2012		
Итого за прием пищи:	225	16,26	12,34	31,56	308,35	0,52	0,11	0,31	0,07	0,08	312,69	255,65	31,61	0,71	312,23	14,61	0,02	0,05				
Всего за день:		44,72	42,53	153,09	1 184,79	20,50	0,61	0,82	0,34	0,45	632,20	761,55	175,29	9,40	2 210,60	104,55	0,03	0,34				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	70/20	14,17	10,37	21,04	236,71	0,30	0,05	0,23	0,05	0,09	168,43	175,88	21,23	0,36	183,52	3,55	0,02	0,03	48	2013			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,97	4,25	11,95	94,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,08	5,69	20,79	7,65	0,46	34,75	0,90	0,00	0,00	1	2011			
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,09	3,41	13,96	104,09	0,68	0,03	0,14	0,02	0,00	137,45	104,21	22,04	0,46	217,40	11,70	0,00	0,00	397	2012			
Итого за прием пищи:	270	20,23	18,03	46,95	434,80	0,98	0,11	0,40	0,09	0,17	311,57	300,88	50,92	1,28	435,67	16,15	0,02	0,03					
II Завтрак																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008			
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00					
Обед																							
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОЙ И СМЕТАНОЙ	150	1,34	4,08	8,38	75,89	4,67	0,02	0,03	0,12	0,00	25,56	29,59	12,39	0,44	140,20	2,32	0,00	0,00	94	2008			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	23,40	22,02	15,55	353,70	7,84	0,14	0,19	0,02	0,06	20,66	233,10	41,43	3,51	933,77	13,50	0,00	0,09	292	2015			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	30	0,24	0,03	0,76	4,24	1,25	0,01	0,01	0,00	0,00	6,45	11,79	3,93	0,28	43,96	0,94	0,00	0,01	85	2013			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	147	2019			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008	2008			
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	431	2019			
Итого за прием пищи:	570	29,92	26,67	63,48	613,55	13,76	0,29	0,28	0,14	0,06	66,92	334,48	75,25	6,43	1 211,24	19,00	0,00	0,10					
Полдник																							
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,91	4,44	0,27	60,68	0,00	0,02	0,13	0,08	0,88	18,63	61,21	3,82	0,80	55,79	7,97	0,01	0,02	213	2012			
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1,12	2,40	3,13	38,45	1,49	0,03	0,02	0,00	0,00	6,72	20,80	7,03	0,23	36,85	0,00	0,00	0,00		2012			
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	6,98	28,29	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	9,82	3,71	3,64	0,37	13,16	0,00	0,00	0,00	392	2012			
Итого за прием пищи:	280	9,88	11,74	47,58	335,92	1,51	0,09	0,19	0,09	0,88	48,67	130,72	24,49	2,45	160,80	7,97	0,01	0,02					
Всего за день:		60,78	56,59	172,86	1 448,77	19,25	0,51	0,87	0,32	1,11	438,66	776,58	156,66	12,26	1 807,71	43,12	0,03	0,15					

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	120	6,86	5,81	29,43	198,06	0,03	0,05	0,04	0,03	0,05	82,46	74,13	8,99	0,86	82,14	0,65	0,01	0,01	14	2013		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,97	4,25	11,95	94,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,08	5,69	20,79	7,65	0,46	34,75	0,90	0,00	0,00	1	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	6,98	28,29	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	9,82	3,71	3,64	0,37	13,16	0,00	0,00	0,00	392	2012		
Итого за прием пищи:	300	8,93	10,06	48,36	320,35	0,05	0,08	0,08	0,05	0,13	97,97	98,63	20,28	1,69	110,05	1,55	0,01	0,01				
II Завтрак																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008		
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,77	1,73	12,41	72,49	4,57	0,05	0,03	0,13	0,00	17,24	35,90	14,90	0,65	295,61	2,82	0,00	0,01	88	2015		
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	10,23	1,89	4,99	78,01	0,16	0,07	0,07	0,03	0,09	31,55	142,47	32,64	0,65	270,70	88,30	0,01	0,37	28	2013		
КАША РАСОСЫПЧАТАЯ	120	6,98	5,19	31,60	200,77	0,00	0,19	0,09	0,02	0,06	14,14	153,51	103,37	3,60	217,49	1,88	0,00	0,01	330	2015		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	30	0,24	0,03	0,76	4,24	1,25	0,01	0,01	0,00	0,00	6,45	11,79	3,93	0,28	43,96	0,94	0,00	0,01	85	2013		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	147	2019		
ХЛЕБ РЖАНОМ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008		
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,77	0,05	27,02	112,15	0,24	0,02	0,03	0,09	0,00	30,97	24,35	15,73	0,43	259,51	0,00	0,00	0,01	398	2015		
Итого за прием пищи:	570	24,93	9,43	108,79	620,29	6,22	0,46	0,28	0,27	0,15	114,45	428,02	188,07	7,81	1 180,37	96,18	0,01	0,41				
Полдник																						
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ	100	6,44	3,53	59,49	295,27	0,06	0,08	0,05	0,02	0,11	17,46	56,16	11,12	0,91	119,89	1,52	0,02	0,01		2012		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,31	1,82	11,31	71,35	0,39	0,03	0,08	0,01	0,00	81,95	60,35	11,91	0,19	119,04	6,75	0,00	0,00	395	2012		
Итого за прием пищи:	250	8,75	5,35	70,80	366,62	0,45	0,11	0,13	0,03	0,11	99,41	116,51	23,03	1,10	238,93	8,27	0,02	0,01				
Всего за день:		43,36	24,99	242,80	1 371,76	9,72	0,67	0,49	0,35	0,39	322,33	653,66	237,38	12,70	1 529,35	106,00	0,04	0,43				

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,96	5,81	10,41	110,58	0,73	0,04	0,15	0,03	0,05	143,99	101,26	15,86	0,12	205,03	12,60	0,00	0,00	0,00	394							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,97	4,25	11,95	94,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,08	5,69	20,79	7,65	0,46	34,75	0,90	0,00	0,00	0,00	1	2011						
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,09	3,41	13,96	104,09	0,68	0,03	0,14	0,02	0,00	137,45	104,21	22,04	0,46	217,40	11,70	0,00	0,00	0,00	397	2012						
Итого за прием пищи:	330	10,02	13,47	36,32	308,67	1,41	0,10	0,32	0,07	0,13	287,13	226,26	45,55	1,04	457,18	25,20	0,00	0,00	0,00								
II Завтрак																											
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,01	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	0,01	368	2012						
Итого за прием пищи:	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,01	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	0,01								
Обед																											
БОРЩ ЗЕЛЕНЬИЙ	150	1,93	3,45	7,72	69,62	8,02	0,04	0,08	0,02	0,07	37,67	43,52	26,63	1,25	370,60	3,09	0,00	0,03	0,03	71	2015						
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	13,62	11,43	13,18	210,40	6,41	0,11	0,11	0,03	0,00	27,27	132,12	26,99	1,47	550,49	6,91	0,00	0,09	0,09	302	2012						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	30	0,34	0,06	1,17	7,39	3,18	0,02	0,01	0,04	0,00	4,01	7,43	5,72	0,29	92,13	0,64	0,00	0,00	0,00	85	2013						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00	0,00	147	2019						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00		2008						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0,14	0,14	9,16	39,26	1,41	0,01	0,01	0,00	0,00	11,26	3,48	3,89	0,69	98,49	0,70	0,00	0,00	0,00	048	2019						
Итого за прием пищи:	565	19,82	15,52	55,72	443,77	19,02	0,27	0,25	0,09	0,07	90,86	233,95	75,78	5,60	1185,66	13,58	0,00	0,12	0,12								
Полдник																											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65	6,16	11,93	1,12	136,32	0,08	0,03	0,16	0,12	1,14	38,59	83,23	6,20	0,96	88,81	10,62	0,01	0,02	0,02	215	2012						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,53	2,09	3,20	34,21	3,69	0,02	0,02	0,02	0,00	8,22	10,10	6,23	0,14	154,24	0,54	0,00	0,00	0,00	53	2012						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00	0,00	147	2019						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,10	0,00	7,01	28,85	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	9,79	3,45	3,40	0,32	14,56	0,00	0,00	0,00	0,00	393	2012						
КОМПЛИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	320	11,68	19,01	56,06	443,40	4,17	0,11	0,22	0,15	1,14	74,55	154,38	30,78	2,77	331,66	11,16	0,01	0,02	0,02								
Всего за день:		41,91	48,39	157,61	1241,43	28,60	0,50	0,81	0,32	1,34	466,94	624,49	159,31	11,39	2252,80	51,94	0,01	0,15	0,15								

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг									
I Завтрак																											
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	150	3,60	5,64	15,60	127,94	0,35	0,07	0,08	0,03	0,07	75,38	80,83	19,24	0,48	131,11	6,76	0,00	0,00	0,00	177	2019						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,97	4,25	11,95	94,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,08	5,69	20,79	7,65	0,46	34,75	0,90	0,00	0,00	0,00	1	2011						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,10	0,00	7,01	28,85	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	9,79	3,45	3,40	0,32	14,56	0,00	0,00	0,00	0,00	393	2012						
Итого за прием пищи:	330	5,67	9,89	34,56	250,79	0,75	0,10	0,11	0,05	0,15	90,86	105,07	30,29	1,26	180,42	7,66	0,00	0,00	0,00								
II Завтрак																											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008						
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
Обед																											
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ	150	2,81	3,56	12,10	92,57	7,07	0,05	0,05	0,10	0,05	39,43	64,42	23,01	1,17	374,50	4,57	0,00	0,01	0,01	78	2008						
КНЕПЫ КУРИНЫЕ С РИСОМ	60	26,84	29,85	3,93	391,67	1,16	0,08	0,18	0,09	0,11	25,50	201,61	24,74	1,72	338,10	7,52	0,01	0,16	0,16	329	2015						
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	105	1,66	4,34	13,32	99,02	6,72	0,08	0,06	0,02	0,08	8,07	44,61	17,39	0,77	477,87	4,20	0,00	0,03	0,03	125	2012						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ, ОГУРЦОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА	40	0,50	2,76	1,50	32,91	11,07	0,01	0,03	0,02	0,00	10,22	10,69	4,49	0,31	63,11	0,86	0,00	0,00	0,00	17	2015						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	147	2019						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	208	2008						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	150	0,49	0,20	13,81	68,41	60,00	0,01	0,04	0,12	0,00	14,31	2,30	3,65	0,41	8,16	0,00	0,00	0,00	0,00	417	2015						
Итого за прием пищи:	575	37,24	41,25	76,67	837,21	86,02	0,35	0,41	0,35	0,24	111,63	383,63	90,78	6,56	1 354,84	19,39	0,01	0,20	0,20								
Полдник																											
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	65	9,98	8,88	14,53	178,69	0,10	0,02	0,12	0,05	0,16	73,94	100,08	10,60	0,30	70,70	0,82	0,02	0,02	0,02	230	2012						
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,42	0,04	0,18	0,02	0,00	153,00	114,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,02	0,02	401	2012						
Итого за прием пищи:	215	14,20	12,52	20,35	255,81	0,52	0,06	0,30	0,07	0,16	226,94	214,08	27,40	0,42	289,70	14,32	0,02	0,04	0,04								
Всего за день:		57,86	63,81	146,43	1 409,31	90,29	0,53	0,82	0,47	0,55	439,93	713,28	154,47	10,36	1 824,96	41,37	0,03	0,24	0,24								

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,68	5,56	9,94	105,34	0,68	0,03	0,14	0,03	0,03	0,05	133,79	94,06	14,74	0,11	190,43	11,70	0,00	0,00	0,00	384				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,97	4,25	11,95	94,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,08	5,69	20,79	7,65	0,46	34,75	0,90	0,00	0,00	0,00	1	2011				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,31	1,82	11,31	71,35	0,39	0,03	0,08	0,01	0,00	81,95	60,35	11,91	0,19	119,04	6,75	0,00	0,00	0,00	395	2012				
Итого за прием пищи:	330	7,96	11,63	33,20	270,69	1,07	0,09	0,25	0,06	0,13	221,43	175,20	34,30	0,76	344,22	19,35	0,00	0,00	0,00						
II Завтрак																									
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,01	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	0,01	368	2012				
Итого за прием пищи:	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,01	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	0,01						
Обед																									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	1,69	3,92	8,40	75,70	4,58	0,06	0,05	0,15	0,05	20,87	40,42	14,96	0,60	270,44	3,17	0,00	0,01	0,01	96	2013				
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	60	7,52	3,34	2,05	68,86	1,07	0,05	0,05	0,36	0,00	27,23	112,85	30,52	0,59	267,28	70,35	0,01	0,30	0,30	247	2012				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	110	1,94	4,61	12,61	99,90	6,05	0,08	0,05	0,02	0,07	24,04	51,55	17,29	0,71	448,44	5,22	0,00	0,02	0,02	12	2013				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,45	2,40	1,65	30,53	3,13	0,02	0,02	0,03	0,00	7,83	14,49	6,85	0,40	98,28	1,12	0,00	0,00	0,00	15	2015				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	147	2019				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00		2008				
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0,14	0,14	9,16	39,26	1,41	0,01	0,01	0,00	0,00	11,26	3,48	3,89	0,69	98,48	0,70	0,00	0,00	0,00	048	2019				
Итого за прием пищи:	580	16,68	14,95	65,88	466,88	16,24	0,34	0,23	0,66	0,12	105,33	282,79	91,01	5,19	1 286,03	82,80	0,01	0,33	0,33						
Полдник																									
ОМЛЕТ С СЫРОМ	65	7,46	13,77	1,09	158,43	0,10	0,03	0,16	0,13	1,05	96,55	109,04	8,05	0,94	90,20	9,81	0,01	0,02	0,02	216	2012				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,86	7,85	31,38	211,32	0,00	0,06	0,02	0,00	0,02	9,38	33,75	6,36	0,43	65,04	0,75	0,01	0,01	0,01	469	2012				
КЕФИР АЦИДОФИЛН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,42	0,04	0,18	0,02	0,00	153,00	114,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,02	0,02	401	2012				
Итого за прием пищи:	265	15,54	25,26	38,29	446,87	0,52	0,13	0,36	0,15	1,07	258,93	256,79	31,21	1,49	374,24	24,06	0,02	0,05	0,05						
Всего за день:		40,57	52,23	146,88	1 230,03	21,83	0,58	0,86	0,78	1,32	600,09	724,68	163,72	9,42	2 282,49	128,21	0,03	0,39	0,39						

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г																							
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ	70/20	14,17	10,37	21,04	236,71	0,30	0,05	0,23	0,05	0,09	168,43	175,86	21,23	0,36	183,52	3,55	0,02	0,03	48	2013							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,97	4,25	11,95	94,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,08	5,69	20,79	7,65	0,46	34,75	0,90	0,00	0,00	1	2011							
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,09	3,41	13,96	104,09	0,68	0,03	0,14	0,02	0,00	137,45	104,21	22,04	0,46	217,40	11,70	0,00	0,00	397	2012							
Итого за прием пищи:	270	20,23	18,03	46,95	434,80	0,98	0,11	0,40	0,09	0,17	311,57	300,88	50,92	1,28	435,67	16,15	0,02	0,03									
II Завтрак																											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008							
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00									
Обед																											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	4,82	2,84	9,30	82,14	5,28	0,07	0,06	0,15	0,01	21,35	67,48	20,52	0,73	382,89	11,91	0,01	0,07	90	2015							
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	120	22,09	21,71	3,83	298,80	0,68	0,08	0,14	0,30	0,06	20,96	193,93	27,85	2,83	437,81	9,61	0,00	0,07	293	2015							
КАША РАССЫПЧАТАЯ	120	6,98	5,19	31,60	200,77	0,00	0,19	0,09	0,02	0,06	14,14	153,51	103,37	3,60	217,49	1,88	0,00	0,01	330	2015							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	30	0,24	0,03	0,76	4,24	1,25	0,01	0,01	0,00	0,00	6,45	11,79	3,93	0,28	43,96	0,94	0,00	0,01	85	2013							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	147	2019							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008							
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2019							
Итого за прием пищи:	640	39,07	30,31	84,28	765,67	7,21	0,47	0,35	0,47	0,13	77,13	486,71	173,17	9,64	1 175,46	26,58	0,01	0,16									
Полдник																											
КАША ЯВЛЯКАЯ ИЗ КРУП С ЧЕРНОСЛИВОМ	155	3,53	5,10	32,93	193,96	0,28	0,08	0,06	0,02	0,08	30,55	96,54	47,84	1,56	274,55	0,85	0,00	0,02	192	2015							
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		2008							
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	6,98	28,29	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	9,82	3,71	3,64	0,37	13,16	0,00	0,00	0,00	392	2012							
Итого за прием пищи:	355	7,38	10,00	77,11	430,75	0,30	0,12	0,10	0,03	0,08	54,87	145,25	61,48	2,98	342,71	0,85	0,00	0,02									
Всего за день:		67,43	58,49	223,19	1 695,72	11,49	0,72	0,85	0,59	0,38	454,07	943,34	291,57	16,00	1 953,84	43,58	0,03	0,21									

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	485,40	479,66	1 812,37	13 597,11	320,34	5,74	7,36	5,20	7,72	4 573,13	7 074,32	1 841,87	114,14	18 453,83	709,81	0,28	2,67
Среднее значение за период	48,54	47,97	181,24	1 359,71	32,03	0,57	0,74	0,52	0,77	457,31	707,43	184,19	11,41	1 845,38	70,98	0,03	0,27
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,3	31,7	54,0														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли	312	130	577	280