

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА
В МБДОУ Г.КЕРЧИ РК "ДЕТСКИЙ САД №15 "ДЕЛЬФИН"
на летне-осенний период

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ г.Керчи РК "Детский сад №15 "Дельфин"
М.В. Тополевская

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг	Е, мг	Трл								
Завтрак																											
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	8,42	8,90	32,19	243,33	0,04	0,07	0,07	0,05	0,08	120,75	97,56	10,97	0,59	21,76	0,74	0,01	0,02	14	2013							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,75	4,35	16,71	117,08	0,00	0,05	0,03	0,02	0,08	7,76	28,80	10,71	0,64	48,35	1,26	0,00	0,00	1	2011							
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	9,92	40,15	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	11,56	4,45	4,32	0,44	15,82	0,00	0,00	0,00	392	2012							
Итого за прием пищи:	380	11,29	13,25	58,82	400,56	0,06	0,12	0,11	0,07	0,16	140,07	130,81	26,00	2,06	135,93	1,97	0,01	0,02									
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	180	4,65	4,86	15,61	125,25	4,65	0,13	0,07	0,18	0,05	32,65	67,40	25,75	1,50	408,98	4,53	0,00	0,01	86	2013							
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	14,28	2,61	6,97	108,74	0,21	0,09	0,11	0,03	0,11	44,03	199,02	45,65	0,92	378,57	123,57	0,01	0,01	28	2013							
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	130	2,93	4,67	29,08	170,30	0,78	0,04	0,04	0,28	0,08	16,10	65,05	23,82	0,59	87,45	1,57	0,01	0,03	334	2015							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	50	0,39	0,05	1,20	6,72	1,98	0,01	0,02	0,01	0,00	10,24	18,71	6,24	0,44	66,78	1,48	0,00	0,01	85	2013							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	147	2019							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008							
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОДЫ ПРОТЕРТОЙ	180	0,01	0,00	24,37	97,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,69	4,99	1,61	0,00	1,82	0,00	0,00	0,00	410	2008							
Итого за прием пищи:	700	28,62	12,88	118,51	705,64	7,62	0,42	0,30	0,50	0,24	130,91	432,27	125,77	6,25	1 067,20	133,95	0,02	0,57									
Полдник																											
ОЛАДЫ	130	8,28	16,28	50,24	380,79	0,32	0,10	0,11	0,06	0,21	75,41	99,24	16,59	0,82	182,28	6,66	0,02	0,01	431	2015							
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,47	0,04	0,10	0,01	0,00	98,86	74,33	15,10	0,26	145,61	8,10	0,00	0,00	395	2012							
Итого за прием пищи:	310	11,11	18,46	65,67	474,08	0,79	0,14	0,21	0,07	0,21	174,27	173,57	31,69	1,08	327,89	14,76	0,02	0,01									
Всего за день:		51,77	44,74	257,85	1 644,78	11,47	0,70	0,62	0,64	0,61	455,75	747,15	189,46	11,49	1 531,02	150,68	0,05	0,60									

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода чл, 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 ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,69	9,08	23,92	205,07	0,78	0,11	0,20	0,04	0,09	159,95	162,89	53,12	1,40	296,20	14,16	0,00	0,00	0,00	57	2011		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,75	4,35	16,71	117,08	0,00	0,05	0,03	0,02	0,08	7,76	28,80	10,71	0,64	48,35	1,26	0,00	0,00	0,00	1	2011		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,88	4,08	17,11	126,06	0,81	0,04	0,16	0,02	0,00	164,06	124,57	26,50	0,56	260,04	13,95	0,00	0,00	0,00	397	2012		
Итого за прием пищи:	420	14,32	17,51	57,74	448,21	1,59	0,20	0,39	0,08	0,17	331,77	316,26	90,33	2,60	604,59	29,37	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 МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,09	2,25	14,54	87,11	4,93	0,06	0,04	0,17	0,00	20,74	41,08	17,06	0,74	322,71	3,16	0,00	0,01	0,01	88	2012		
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЬ ПРИПУШЕННЫЕ	70	20,39	16,83	7,16	262,14	0,94	0,09	0,14	0,03	0,00	33,58	156,49	21,75	1,34	289,58	5,81	0,00	0,11	0,10	20	2012		
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,05	6,73	11,00	113,47	8,18	0,07	0,05	0,40	0,00	34,90	47,27	19,79	0,87	310,40	4,70	0,00	0,02	0,13	13	2012		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	50	0,56	0,11	1,95	12,34	5,30	0,02	0,02	0,07	0,00	6,68	12,40	9,54	0,48	153,70	1,06	0,00	0,00	0,00	85	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	26,80	0,00	0,00	0,00	0,00	147	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	2002	2012		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,15	0,15	10,46	44,74	1,55	0,01	0,01	0,00	0,00	13,81	3,83	4,59	0,77	108,45	0,77	0,00	0,00	0,00	048	2012		
Итого за прием пищи:	720	30,08	26,63	76,35	669,14	20,90	0,37	0,31	0,67	0,00	123,31	321,37	88,83	6,60	1 278,64	18,30	0,00	0,14	0,14				
Полдник																							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8,09	14,46	1,55	168,66	0,12	0,04	0,21	0,16	1,46	52,41	110,04	8,34	1,24	118,69	14,06	0,02	0,02	0,02	215	2012		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,81	3,11	4,80	51,31	5,54	0,03	0,03	0,02	0,00	12,34	15,16	9,36	0,20	231,48	0,81	0,00	0,00	0,00	53	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	26,80	0,00	0,00	0,00	0,00	147	2012		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,14	0,00	10,02	41,48	0,79	0,00	0,01	0,00	0,00	12,41	4,66	4,34	0,42	21,13	0,00	0,00	0,00	0,00	383	2012		
КОФЕЛИТЕРСКОЕ 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		2002		
Итого за прием пищи:	395	14,32	22,59	63,61	517,33	6,45	0,14	0,29	0,19	1,46	96,26	191,66	38,64	3,31	452,30	14,87	0,02	0,02	0,02				
Всего за день:		59,11	67,12	207,21	1 680,27	32,94	0,73	1,01	0,95	1,63	565,74	839,19	225,00	14,49	2 613,53	64,54	0,02	0,17	0,17				

3 день

Примем 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	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.84	8.01	26.73	202.73	1.29	0.08	0.00	0.05	0.00	136.67	113.63	19.37	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2.75	4.35	16.71	117.08	0.00	0.05	0.03	0.02	0.08	7.76	28.80	10.71	0.64	48.55	1.26	0.00	0.00	1	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.14	0.00	10.02	41.48	0.79	0.00	0.01	0.00	0.00	12.41	4.66	4.34	0.42	21.13	0.00	0.00	0.00	393	2012	
Итого за прием пищи:	420	8.83	12.36	53.46	361.29	2.08	0.13	0.04	0.07	0.08	157.04	147.09	34.42	2.35	69.48	1.26	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	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																					
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	1.82	4.97	11.80	99.46	5.21	0.03	0.05	0.19	0.06	40.20	46.13	21.02	1.01	336.08	6.04	0.00	0.02	91	2013	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	21.33	24.72	35.20	448.56	2.09	0.10	0.16	0.41	0.12	28.14	209.83	43.19	2.01	322.40	8.06	0.03	0.13	321	2015	
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ, ОГУРЦОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА	60	0.75	4.12	2.26	49.36	16.60	0.03	0.03	0.03	0.00	15.34	16.02	6.76	0.45	94.66	1.29	0.00	0.00	17	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	94.73	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.20	33.60	13.20	0.80	51.60	0.00	0.00	0.01	147	2019	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.31	0.44	21.20	101.98	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.59	0.24	16.56	82.10	72.00	0.01	0.04	0.14	0.00	17.16	2.75	4.37	0.49	9.79	0.00	0.00	0.00	417	2015	
Итого за прием пищи:	720	30.85	34.74	107.09	876.19	95.90	0.32	0.34	0.77	0.18	119.04	351.83	98.04	6.76	882.53	18.19	0.03	0.16			
Полдник																					
КАША ВЯЗАЯ ИЗ КРУП С ЧЕРНОСЛИВОМ	205	4.94	5.54	51.27	279.08	0.54	0.11	0.08	0.03	0.08	50.55	137.01	76.85	2.45	488.49	1.11	0.01	0.02	178	2012	
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	70	9.26	4.44	36.20	222.20	0.10	0.07	0.10	0.03	0.18	50.60	92.99	12.58	0.67	112.32	3.26	0.02	0.02	483	2012	
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	180	5.06	4.37	6.98	92.54	0.50	0.05	0.22	0.03	0.00	183.60	136.80	20.16	0.14	262.80	16.20	0.00	0.03	401	2012	
Итого за прием пищи:	455	19.26	14.35	94.45	593.83	1.14	0.23	0.40	0.09	0.26	284.75	366.80	109.59	3.26	863.61	20.57	0.03	0.07			
Всего за день:		59.69	61.60	269.85	1 895.81	102.12	0.70	0.78	0.93	0.52	571.33	876.22	248.05	14.47	1 815.62	40.02	0.06	0.23			

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-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																					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,93	9,61	31,89	242,53	0,69	0,12	0,18	0,04	0,09	152,05	175,38	46,21	1,10	282,20	13,48	0,00	0,01	189	2013	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,75	4,35	16,71	117,08	0,00	0,05	0,03	0,02	0,08	7,76	28,80	10,71	0,64	48,35	1,26	0,00	0,00	1	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,47	0,04	0,10	0,01	0,00	98,86	74,33	15,10	0,26	145,61	8,10	0,00	0,00	395	2012	
Итого за прием пищи:	420	12,51	16,14	64,03	452,90	1,16	0,21	0,31	0,07	0,17	250,67	278,51	72,02	2,00	476,16	22,84	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	2014	
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	180/18	5,16	5,27	10,03	108,22	5,42	0,06	0,06	0,15	0,03	20,16	66,57	20,29	1,10	421,50	5,00	0,00	0,03	90	2013	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	8,75	5,13	1,98	88,13	0,11	0,04	0,07	0,03	0,15	28,12	121,14	25,55	0,54	225,31	74,78	0,01	0,31	266	2013	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,32	5,49	14,95	118,77	7,16	0,09	0,08	0,03	0,09	29,75	61,85	20,56	0,82	531,65	6,28	0,00	0,03	12	2013	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,67	3,61	2,47	45,77	4,70	0,03	0,02	0,05	0,00	11,73	21,73	10,28	0,61	147,40	1,68	0,00	0,00	15	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,80	0,00	0,00	0,01	147	2013	
ХЛЕБ РЖАНОМ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2003	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,15	0,15	10,46	44,74	1,55	0,01	0,01	0,00	0,00	13,61	3,83	4,59	0,77	108,45	0,77	0,00	0,00	048	2013	
Итого за прием пищи:	758	23,41	20,34	81,16	603,34	18,94	0,38	0,30	0,26	0,27	121,77	354,22	103,97	6,64	1 553,91	91,31	0,01	0,38			
Полдник																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	11,55	5,83	34,41	237,65	0,07	0,07	0,12	0,04	0,11	63,46	108,94	14,17	0,66	106,69	1,46	0,02	0,02	458		
КЕФИР, АЦИДОФИЛН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50	0,05	0,22	0,03	0,00	183,60	136,80	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,03	401	2012	
СЫР (ГОРЧИКИМ)	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:	275	19,99	14,50	41,39	383,15	0,61	0,13	0,38	0,10	0,11	359,26	305,74	38,53	0,92	382,69	17,66	0,02	0,06			
Всего за день:		56,30	51,37	196,09	1 484,98	24,71	0,74	1,01	0,44	0,55	754,10	948,37	221,72	11,54	2 690,76	133,81	0,03	0,46			

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	100/20	19,58	14,12	25,55	311,13	0,39	0,06	0,29	0,10	0,12	216,26	233,48	27,64	0,50	230,10	4,42	0,02	0,03	48	2013					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,75	4,35	16,71	117,08	0,00	0,05	0,03	0,02	0,08	7,76	28,80	10,71	0,64	48,55	1,26	0,00	0,00	1	2011					
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,88	4,08	17,11	126,06	0,81	0,04	0,16	0,02	0,00	164,06	124,57	26,50	0,56	260,04	13,95	0,00	0,00	397	2012					
Итого за прием пищи:	340	27,21	22,55	59,37	554,27	1,20	0,15	0,48	0,14	0,20	388,08	386,85	64,85	1,70	538,49	19,63	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	180	1,67	5,65	10,09	98,22	5,52	0,04	0,03	0,15	0,00	32,10	36,49	14,90	0,54	169,73	3,02	0,00	0,00	94	2008					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШЕНУ	220	31,11	29,67	19,37	469,24	10,64	0,19	0,26	0,05	0,09	26,96	304,42	55,34	4,67	1 217,36	17,82	0,00	0,10	292	2015					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	50	0,39	0,05	1,20	6,72	1,98	0,01	0,02	0,01	0,00	10,24	18,71	6,24	0,44	69,78	1,48	0,00	0,01	85	2013					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	147	2019					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008					
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	431	2019					
Итого за прием пищи:	740	39,53	36,06	79,67	801,85	18,14	0,39	0,37	0,21	0,09	87,64	436,72	99,18	8,45	1 576,71	25,12	0,00	0,12							
Полдник																									
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,91	4,44	0,27	60,88	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)	60	1,68	3,60	4,68	57,69	2,23	0,05	0,03	0,00	0,00	10,06	31,20	10,55	0,35	55,28	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	180	0,12	0,00	9,92	40,15	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	11,56	4,45	4,32	0,44	15,82	0,00	0,00	0,00	392	2012					
Итого за прием пищи:	330	10,46	12,94	52,07	367,02	2,25	0,11	0,20	0,09	0,88	54,75	141,86	28,69	2,64	181,89	7,97	0,01	0,02							
Всего за день:		77,95	71,70	205,96	1 787,64	24,59	0,67	1,05	0,44	1,17	540,97	975,93	198,72	14,89	2 297,09	52,72	0,03	0,17							

6 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	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	8,42	8,90	32,19	243,33	0,04	0,07	0,07	0,05	0,08	120,75	97,56	10,97	0,98	71,76	0,71	0,01	0,02	14	2013	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,75	4,35	16,71	117,08	0,00	0,05	0,03	0,02	0,08	7,76	28,80	10,71	0,64	48,35	1,26	0,00	0,00	1	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	9,92	40,15	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	11,56	4,45	4,32	0,44	15,82	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	380	11,29	13,25	58,82	400,56	0,06	0,12	0,11	0,07	0,16	140,07	130,81	26,00	2,06	135,93	1,97	0,01	0,02			
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	200	2,09	2,25	14,54	87,11	4,93	0,06	0,04	0,17	0,00	20,74	41,08	17,06	0,74	322,71	3,16	0,00	0,01	88	2015	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	14,31	2,64	6,97	109,11	0,21	0,09	0,11	0,03	0,11	44,13	199,33	45,66	0,93	376,74	123,54	0,01	0,51	28	2013	
КАША РАССЫПЧАТАЯ	150	8,74	6,44	39,53	250,74	0,00	0,23	0,13	0,02	0,08	17,66	192,01	129,29	4,50	272,04	2,35	0,00	0,02	330	2015	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	50	0,39	0,05	1,20	6,72	1,98	0,01	0,02	0,01	0,00	10,24	18,71	6,24	0,44	69,78	1,48	0,00	0,01	85	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	147	2019	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	2008	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,92	0,05	32,46	134,77	0,29	0,02	0,03	0,10	0,00	37,18	28,27	18,86	0,52	311,41	0,00	0,00	0,01	398	2015	
Итого за прием пищи:	740	32,81	12,12	135,97	785,16	7,41	0,56	0,39	0,33	0,19	148,15	557,50	239,81	9,93	1 474,28	133,33	0,01	0,57			
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	180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,47	0,04	0,10	0,01	0,00	98,86	74,33	15,10	0,26	145,61	8,10	0,00	0,00	395	2012	
Итого за прием пищи:	280	9,27	5,71	74,92	388,56	0,53	0,12	0,15	0,03	0,11	116,32	130,49	26,22	1,17	265,50	9,62	0,02	0,01			
Всего за день:		54,12	31,23	284,56	1 638,78	11,00	0,82	0,65	0,43	0,46	415,04	829,30	298,03	15,26	1 875,71	144,92	0,04	0,60			

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	200	5,94	7,28	27,24	189,33	0,83	0,06	0,18	0,04	0,06	166,41	143,88	27,55	0,33	255,23	14,69	0,00	0,01	384	2011			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,75	4,35	16,71	117,08	0,00	0,05	0,03	0,02	0,08	7,76	28,80	10,71	0,64	48,35	1,26	0,00	0,00	1	2011			
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,88	4,08	17,11	126,08	0,81	0,04	0,16	0,02	0,00	164,06	124,57	26,50	0,56	260,04	13,95	0,00	0,00	397	2012			
Итого за прием пищи:	420	13,57	15,71	61,06	442,47	1,64	0,15	0,37	0,08	0,14	338,23	297,25	64,76	1,53	563,62	29,90	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	9,80	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	398	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																							
БОРЩ ЗЕЛЕНЬНЫЙ	200	2,53	4,60	10,17	92,27	10,48	0,05	0,10	0,02	0,09	49,03	57,50	35,13	1,63	490,97	4,13	0,00	0,04	71	2015			
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	230	17,97	15,13	16,90	276,22	8,08	0,15	0,14	0,03	0,00	35,54	172,39	34,68	1,90	702,47	8,93	0,00	0,12	302	2012			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	50	0,56	0,11	1,95	12,34	5,30	0,02	0,02	0,07	0,00	6,68	12,40	9,54	0,48	153,70	1,06	0,00	0,00	85	2013			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	147	2019			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,15	0,15	10,46	44,74	1,55	0,01	0,01	0,00	0,00	13,81	3,83	4,59	0,77	108,45	0,77	0,00	0,00	048	2019			
Итого за прием пищи:	750	26,05	20,55	70,72	574,91	25,41	0,35	0,32	0,12	0,09	118,66	306,42	100,04	7,18	1 549,39	17,69	0,00	0,16					
Полдник																							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8,09	14,46	1,55	168,68	0,12	0,04	0,21	0,16	1,46	52,41	110,04	8,34	1,24	118,89	14,06	0,02	0,02	215	2012			
НИРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,81	3,11	4,80	51,31	5,54	0,03	0,03	0,02	0,00	12,34	15,16	9,36	0,20	231,48	0,81	0,00	0,00	53	2012			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	147	2019			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,14	0,00	10,02	41,48	0,79	0,00	0,01	0,00	0,00	12,41	4,66	4,34	0,42	21,13	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:	395	14,32	22,59	63,61	517,33	6,45	0,14	0,29	0,19	1,46	96,26	191,66	38,64	3,31	452,30	14,87	0,02	0,02					
Всего за день:		54,33	59,24	204,90	1 580,30	37,50	0,66	1,00	0,40	1,69	567,55	805,23	210,64	14,00	2 843,31	64,46	0,02	0,20					

8 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200	5,81	6,82	25,86	188,64	0,52	0,11	0,12	0,04	0,07	112,12	128,85	31,79	0,81	203,38	10,20	0,00	0,01	177	2019							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,75	4,35	16,71	117,08	0,00	0,05	0,03	0,02	0,08	7,76	28,80	10,71	0,64	48,35	1,26	0,00	0,00	1	2011							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,14	0,00	10,02	41,48	0,79	0,00	0,01	0,00	0,00	12,41	4,66	4,34	0,42	21,13	0,00	0,00	0,00	393	2012							
Итого за прием пищи:	420	8,70	11,17	52,59	347,20	1,31	0,16	0,16	0,06	0,15	132,29	162,31	46,84	1,87	272,86	11,46	0,00	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																											
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ	200	3,78	4,75	16,51	125,02	9,61	0,08	0,07	0,13	0,06	52,89	86,98	31,12	1,57	510,95	6,20	0,00	0,02	78	2008							
КНЕДЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	80	35,79	39,63	5,25	522,88	1,55	0,11	0,23	0,12	0,14	34,02	268,91	33,03	2,29	450,91	10,02	0,02	0,20	329	2015							
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	155	2,47	4,50	19,96	130,39	10,08	0,11	0,09	0,03	0,08	11,85	66,53	26,08	1,14	716,43	6,30	0,00	0,04	125	2012							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ, ОГУРЦОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА	60	0,75	4,12	2,28	49,36	16,60	0,03	0,03	0,03	0,00	15,34	16,02	6,76	0,45	94,66	1,29	0,00	0,00	17	2015							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	147	2019							
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	2008	2008							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	18,37	91,10	80,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,07	3,06	4,86	0,54	10,88	0,00	0,00	0,00	417	2015							
Итого за прием пищи:	785	49,81	54,16	103,62	1115,46	117,84	0,49	0,53	0,47	0,28	151,37	518,60	124,55	8,79	1903,43	26,61	0,02	0,27									
Полдник																											
ВАРЕНИКИ ПЕЧЕННЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	110	16,59	12,13	25,80	281,61	0,17	0,04	0,19	0,07	0,21	122,98	166,36	17,69	0,51	117,42	1,37	0,02	0,02	230	2012							
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50	0,05	0,22	0,03	0,00	183,60	136,60	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,03	401	2012							
Итого за прием пищи:	290	21,65	16,50	32,78	374,25	0,67	0,09	0,41	0,10	0,21	306,58	303,16	37,85	0,65	380,22	17,57	0,02	0,05									
Всего за день:		80,91	81,98	203,84	1901,51	122,82	0,76	1,10	0,63	0,64	600,74	994,57	215,24	13,41	2556,51	55,64	0,04	0,33									

9 день

Примем 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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,67	7,11	26,20	196,45	0,78	0,09	0,18	0,04	0,06	162,42	159,78	28,80	0,99	269,92	13,50	0,02	0,00	384													2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,75	4,35	16,71	117,08	0,00	0,05	0,03	0,02	0,08	7,76	28,80	10,71	0,64	48,35	1,26	0,00	0,00	1													2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,47	0,04	0,10	0,01	0,00	98,86	74,33	15,10	0,26	145,61	8,10	0,00	0,00	395													
Итого за прием пищи:	420	12,25	13,64	58,34	406,82	1,25	0,18	0,31	0,07	0,14	269,04	262,91	54,61	1,89	463,88	22,86	0,02	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	276,00	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	276,00	2,00	0,00	0,01														
Обед																																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	1,98	4,68	10,02	90,47	5,37	0,06	0,06	0,18	0,05	24,35	48,16	17,75	0,71	322,56	3,80	0,00	0,01	96													2013
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	9,84	4,44	2,74	90,98	1,46	0,06	0,09	0,46	0,00	35,53	147,64	39,98	0,77	336,10	92,02	0,01	0,39	247													2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,32	5,49	14,95	118,77	7,16	0,09	0,08	0,03	0,09	29,75	61,85	20,56	0,82	531,65	6,28	0,00	0,03	12													2013
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,67	3,61	2,47	45,77	4,70	0,03	0,02	0,05	0,00	11,73	21,73	10,28	0,61	147,40	1,68	0,00	0,00	15													2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,60	51,80	0,00	0,00	0,01	147													2019
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00														2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,15	0,15	10,46	44,74	1,55	0,01	0,01	0,00	0,00	13,81	3,83	4,59	0,77	108,45	0,77	0,00	0,00	048													2019
Итого за прием пищи:	740	21,32	19,06	81,91	587,44	20,24	0,40	0,32	0,72	0,14	133,37	360,31	115,86	6,48	1568,76	107,35	0,01	0,44														
Полдник																																
ОМЛЕТ С СЫРОМ	85	9,79	16,82	1,43	196,81	0,14	0,04	0,23	0,18	1,37	123,29	142,43	10,52	1,24	119,14	13,08	0,02	0,02	216													2012
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,38	10,97	44,33	297,41	0,00	0,07	0,04	0,00	0,03	13,11	47,30	8,95	0,58	92,57	1,03	0,02	0,01	469													2012
КЕФИР АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50	0,05	0,22	0,03	0,00	183,60	136,80	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,03	401													2012
Итого за прием пищи:	335	20,23	32,16	52,74	586,76	0,64	0,16	0,49	0,21	1,40	320,00	326,53	39,63	1,96	474,51	30,31	0,04	0,06														
Всего за день:		54,19	65,25	202,50	1626,61	26,13	0,76	1,14	1,01	1,68	736,81	959,65	217,30	12,31	2785,15	162,52	0,07	0,51														

10 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, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	19,58	14,12	25,55	311,13	0,39	0,06	0,29	0,10	0,12	216,26	233,48	27,64	0,50	230,10	4,42	0,02	0,03	48		2013						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,75	4,35	16,71	117,08	0,00	0,05	0,03	0,02	0,08	7,76	28,80	10,71	0,64	48,35	1,26	0,00	0,00	1		2011						
КАЧАО С МОЛОКОМ	180	4,88	4,08	17,11	126,06	0,81	0,04	0,16	0,02	0,00	164,06	124,57	26,50	0,56	260,04	13,95	0,00	0,00	397		2012						
Итого за прием пищи:	340	27,21	22,55	59,37	554,27	1,20	0,15	0,48	0,14	0,20	388,08	386,85	64,85	1,70	538,49	19,63	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	200	6,43	3,80	12,41	109,51	7,02	0,10	0,07	0,20	0,02	28,32	89,89	27,30	1,01	510,22	15,85	0,01	0,11	90		2015						
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	160	29,45	28,92	5,10	398,14	0,92	0,10	0,19	0,40	0,08	27,93	258,54	37,13	3,76	563,67	12,81	0,00	0,09	293		2015						
КАША РАССЫПЧАТАЯ	150	8,74	6,52	39,53	251,46	0,00	0,23	0,13	0,02	0,08	17,67	192,03	129,29	4,50	272,06	2,35	0,00	0,02	330		2015						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	50	0,39	0,05	1,20	6,72	1,98	0,01	0,02	0,01	0,00	10,24	18,71	6,24	0,44	69,78	1,48	0,00	0,01	85		2013						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	147		2019						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00			2008						
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	431		2019						
Итого за прием пищи:	850	51,37	39,98	107,25	993,50	9,92	0,59	0,47	0,63	0,18	102,50	636,27	222,66	12,51	1555,57	35,29	0,01	0,24									
Полдник																											
КАША ВЯЗАЯ ИЗ КРУП С ЧЕРНОСЛИВОМ	205	4,94	5,54	51,27	279,09	0,54	0,11	0,08	0,03	0,08	50,55	137,01	76,85	2,45	488,49	1,11	0,01	0,02	178		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	180	0,12	0,00	9,92	40,15	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	11,56	4,45	4,32	0,44	15,82	0,00	0,00	0,00	392		2012						
Итого за прием пищи:	435	8,81	10,44	98,39	527,74	0,56	0,15	0,12	0,04	0,08	76,61	186,46	91,17	3,94	559,31	1,11	0,01	0,02									
Всего за день:		88,14	73,12	279,86	2140,01	14,68	0,91	1,07	0,81	0,46	577,69	1220,08	384,68	20,25	2653,37	56,03	0,04	0,29									

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	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	636,51	607,35	2 312,62	17 380,69	407,96	7,45	9,43	6,68	9,41	5 785,72	9 195,69	2 408,84	142,11	23 662,07	925,34	0,40	3,56
Среднее значение за период	63,65	60,74	231,26	1 738,07	40,80	0,75	0,94	0,67	0,94	578,57	919,57	240,88	14,21	2 366,21	92,53	0,04	0,36
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,6	31,4	54,0														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад	396	130	750	350