

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ 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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2.3	9.1	15.5	153.4	0.09	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	6.90	3.90	21.40	0.32	29.10	0.00	0.00	0.00	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	205	3.2	5.4	16.2	126.5	0.04	0.27	0.03	0.11	0.08	0.09	65.69	13.41	73.48	0.65	110.69	4.62	0.00	0.01	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0.2	0.0	11.1	46.6	0.02	1.15	0.00	0.00	0.00	0.01	13.04	4.94	6.58	0.57	29.63	0.00	0.00	0.00	TK№038	
Итого за прием пищи:	438	5.7	14.6	42.8	326.5	0.15	1.42	0.10	0.33	0.23	0.12	85.63	22.25	101.46	1.54	169.42	4.62	0.00	0.01		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0.6	0.6	14.8	66.3	0.00	6.00	0.00	0.90	0.00	0.00	21.60	10.80	14.90	3.00	417.00	3.00	0.00	0.00	TK №010	
Итого за прием пищи:	150	0.6	0.6	14.8	66.3	0.00	6.00	0.00	0.90	0.00	0.00	21.60	10.80	14.90	3.00	417.00	3.00	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0.4	0.0	0.9	6.5	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	6.30	10.80	0.30	70.50	0.00	0.00	0.00	TK№017	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	7.7	7.9	9.6	145.0	0.06	4.11	0.15	0.54	0.03	0.08	29.42	17.80	87.88	1.27	379.96	6.04	0.03	0.00	85	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	12.7	8.0	3.4	136.4	0.07	0.39	0.07	1.36	0.28	0.09	43.49	21.78	163.15	0.58	281.11	96.66	0.43	0.02	268	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3.1	3.3	20.5	125.2	0.11	9.37	0.97	0.47	0.05	0.11	51.72	26.53	91.81	1.40	713.50	9.22	0.06	0.00	322	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.1	0.1	23.6	96.8	0.00	0.90	0.00	0.10	0.00	0.00	10.90	3.30	2.30	0.50	63.60	0.50	0.00	0.00	039	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2.5	0.3	15.7	75.5	0.00	0.00	0.00	0.74	0.00	0.00	5.93	6.42	29.17	1.24	50.42	1.98	0.00	0.00	TK №003	
Итого за прием пищи:	717	26.6	19.6	73.7	585.4	0.24	15.77	1.19	3.21	0.36	0.28	151.86	82.13	385.11	5.29	1 559.0₉	114.40	0.52	0.02		
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.0	4.4	9.8	99.0	0.11	1.11	0.11	0.00	0.00	0.22	214.01	23.53	151.07	0.22	306.25	18.87	0.00	0.00	434	2008
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	60	6.2	3.0	24.2	148.9	0.03	0.08	0.01	0.29	0.05	0.06	39.55	6.53	61.99	0.38	71.92	1.76	0.02	0.01	479	2008
Итого за прием пищи:	260	12.2	7.4	34.0	247.9	0.14	1.19	0.12	0.29	0.05	0.28	253.56	30.06	213.06	0.60	378.17	20.63	0.02	0.01		
Всего за день:		45.1	42.2	165.4	1 226.0	0.53	24.38	1.41	4.73	0.64	0.68	512.65	145.24	714.53	10.43	2 523.6₈	142.65	0.54	0.04		

2 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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	5.7	5.3	15.4	133.2	0.09	0.11	0.05	0.05	0.00	0.06	137.70	9.15	94.50	0.45	40.80	0.00	0.01	0.00	3	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	3.3	5.4	27.3	171.4	0.02	0.24	0.03	0.24	0.08	0.07	57.33	18.33	74.52	0.33	98.17	4.56	0.01	0.00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.7	2.2	14.2	88.1	0.00	0.50	0.01	0.00	0.00	0.11	98.68	9.88	69.95	0.44	147.20	8.28	0.00	0.00	TK№040	
Итого за прием пищи:	430	11.8	13.0	56.9	392.7	0.11	0.85	0.09	0.29	0.08	0.24	293.71	37.36	238.97	1.22	286.17	12.84	0.02	0.00		
II Завтрак																					
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0.8	0.2	14.8	64.7	0.00	3.57	0.08	0.00	0.00	0.08	6.72	16.10	20.17	0.33	227.09	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	14.8	64.7	0.00	3.57	0.08	0.00	0.00	0.08	6.72	16.10	20.17	0.33	227.09	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.5	0.1	1.9	12.0	0.00	5.00	0.10	0.20	0.00	0.00	6.30	9.00	11.70	0.50	145.00	1.00	0.00	0.00	TK № 014	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	6.5	6.1	17.8	152.3	0.10	6.53	0.17	1.09	0.00	0.07	26.06	21.52	84.20	1.22	469.34	5.40	0.05	0.01	82	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	21.2	6.6	22.4	255.5	0.25	15.02	6.21	1.77	0.33	1.58	33.05	33.66	332.64	6.53	406.19	10.83	0.22	0.03	294	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.9	0.4	18.5	97.6	0.02	108.00	0.22	0.00	0.00	0.07	21.98	5.75	4.13	0.73	14.22	0.00	0.00	0.00	TK№041	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2.5	0.3	15.8	76.6	0.00	0.00	0.00	0.74	0.00	0.00	5.93	6.42	29.15	1.24	50.39	1.98	0.00	0.00	TK №003	
Итого за прием пищи:	678	31.6	13.5	76.4	594.0	0.37	134.55	6.70	3.80	0.33	1.72	93.32	76.35	461.82	10.22	1 085.14	19.21	0.27	0.04		
Полдник																					
КЕФИР	200	6.0	3.3	8.0	62.0	0.10	0.60	0.10	0.10	0.00	0.20	204.00	22.40	152.00	0.20	292.00	18.00	0.00	0.00	435	2008
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	3.9	1.8	21.0	116.1	0.04	0.14	0.01	0.34	0.00	0.04	35.75	6.88	45.63	0.31	80.45	2.98	0.01	0.01	477	2008
Итого за прием пищи:	270	9.9	5.1	29.0	178.1	0.14	0.74	0.11	0.44	0.00	0.24	239.75	29.28	197.63	0.51	372.45	20.98	0.01	0.01		
Всего за день:		54.1	31.8	177.0	1 229.6	0.62	139.71	6.98	4.53	0.41	2.28	633.50	159.09	918.59	12.28	1 970.85	53.03	0.30	0.05		

3 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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	2.1	3.3	21.2	121.6	0.09	4.00	0.02	0.07	0.05	0.01	7.69	4.91	19.72	0.33	39.29	0.00	0.00	0.00	2	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1.5	2.7	3.0	40.5	0.00	2.34	0.00	1.50	0.00	0.00	9.52	9.52	27.05	0.33	51.10	0.00	0.00	0.00	10	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15.4	20.7	2.8	258.9	0.06	0.22	0.31	5.24	2.53	0.47	101.52	15.91	230.16	2.62	223.97	26.89	0.05	0.04	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.2	15.4	93.3	0.01	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	98.86	8.71	74.33	0.26	145.61	8.10	0.00	0.00	TK№028	
Итого за прием пищи:	420	21.8	28.8	42.4	514.3	0.16	7.03	0.34	6.81	2.58	0.58	217.59	39.05	351.26	3.54	459.97	34.99	0.05	0.04		
II Завтрак																					
БАНАН СВЕЖИЙ	60	0.9	0.3	12.6	57.6	0.00	2.40	0.00	0.00	0.00	0.06	4.32	22.68	15.12	0.30	208.80	0.00	0.00	0.00	TK № 006	
Итого за прием пищи:	60	0.9	0.3	12.6	57.6	0.00	2.40	0.00	0.00	0.00	0.06	4.32	22.68	15.12	0.30	208.80	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.3	7.0	0.00	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	10.40	6.30	18.90	0.50	70.50	1.50	0.00	0.00	TK№015	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	215	8.0	9.8	9.7	162.0	0.07	11.78	0.21	1.87	0.00	0.11	45.58	18.55	95.85	1.65	467.69	6.92	0.04	0.00	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	14.3	13.3	1.8	183.9	0.04	0.48	0.24	0.55	0.02	0.09	15.86	15.70	126.77	1.84	288.08	6.36	0.05	0.00	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7.2	5.9	33.0	248.0	0.18	0.00	0.03	0.50	0.00	0.00	16.00	118.00	176.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0.1	0.1	11.0	42.9	0.02	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	11.05	4.41	4.86	0.37	26.51	0.00	0.00	0.00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2.5	0.3	15.8	76.6	0.00	0.00	0.00	0.74	0.00	0.00	5.93	6.42	29.15	1.24	50.39	1.98	0.00	0.00	TK №003	
Итого за прием пищи:	767	32.6	29.3	72.6	720.2	0.31	14.46	0.48	3.76	0.02	0.20	104.82	169.38	451.53	9.60	903.17	16.76	0.09	0.00		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3.1	4.2	27.0	157.4	0.03	0.00	0.02	0.36	0.08	0.01	6.39	4.44	25.15	0.30	38.57	0.59	0.01	0.01	467	2008
РЯЖЕНКА	200	3.6	2.0	8.4	80.0	0.00	0.20	0.10	0.00	0.00	0.20	210.80	22.40	147.20	0.20	292.00	18.00	0.00	0.00	401	2012
Итого за прием пищи:	260	6.7	6.2	35.4	237.4	0.03	0.20	0.12	0.36	0.08	0.21	217.19	26.84	172.35	0.50	330.57	18.59	0.01	0.01		
Всего за день:		62.0	64.6	163.0	1 529.5	0.50	24.09	0.94	10.93	2.68	1.05	543.92	257.95	990.26	13.94	1 902.5₁	70.34	0.15	0.05		

4 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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3.1	9.4	20.6	179.6	0.12	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	8.80	5.20	27.90	0.42	38.30	0.00	0.00	0.00	1	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	2.9	5.4	16.4	125.4	0.02	0.26	0.03	0.48	0.08	0.08	62.64	7.68	49.27	0.20	94.86	4.59	0.00	0.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.7	3.1	15.1	103.5	0.00	0.58	0.02	0.00	0.00	0.13	118.83	19.10	94.23	0.59	199.44	9.94	0.00	0.00	TK№043	
Итого за прием пищи:	435	9.7	17.9	52.1	408.5	0.14	0.84	0.12	0.70	0.23	0.23	190.27	31.98	171.40	1.21	332.60	14.53	0.00	0.00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	14.8	64.7	0.00	1.16	0.00	0.00	0.00	0.00	9.38	5.40	9.38	1.91	179.28	1.49	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	14.8	64.7	0.00	1.16	0.00	0.00	0.00	0.00	9.38	5.40	9.38	1.91	179.28	1.49	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0.8	8.4	6.1	103.2	0.03	3.86	0.02	3.69	0.00	0.04	10.75	7.75	21.36	0.40	229.61	1.85	0.02	0.00	43	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	8.4	7.5	14.7	162.1	0.08	9.10	0.35	1.01	0.00	0.13	48.87	23.68	108.67	1.91	569.85	9.56	0.05	0.00	57	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10.4	4.2	6.9	106.5	0.06	0.35	0.04	0.64	0.12	0.06	43.40	18.47	133.63	0.43	236.61	76.33	0.34	0.01	269	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2.2	1.9	9.4	70.6	0.05	6.24	1.43	0.60	0.00	0.07	58.71	9.06	56.54	0.98	214.62	5.43	0.04	0.00	129	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0.0	0.0	8.4	34.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.70	3.30	3.00	0.30	10.70	0.00	0.00	0.00	TK№035	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2.5	0.3	15.7	75.5	0.00	0.00	0.00	0.74	0.00	0.00	5.93	6.42	29.17	1.24	50.42	1.98	0.00	0.00	TK №003	
Итого за прием пищи:	718	24.3	22.3	61.1	552.0	0.22	19.55	1.84	6.68	0.12	0.30	177.36	68.68	352.37	5.26	1 311.81	95.15	0.45	0.01		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	21.6	11.6	7.0	226.5	0.00	0.25	0.07	0.10	0.05	0.24	173.27	10.56	219.80	0.46	146.99	1.02	0.03	0.03	224	2008
ПЕЧЕНЬЕ	35	2.7	3.5	30.5	128.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.22	6.34	28.51	0.70	38.72	0.00	0.00	0.00	TK № 018	
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.10	15.20	0.00	0.20	0.00	0.00	31.50	9.90	15.30	0.10	155.00	0.00	0.00	0.00		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	4.0	9.8	99.0	0.11	1.11	0.11	0.00	0.00	0.22	214.01	23.53	151.07	0.22	306.25	18.87	0.00	0.00	434	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.5	1.8	30.9	157.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.38	7.17	35.10	0.81	55.05	0.00	0.00	0.00	TK №004	
Итого за прием пищи:	525	35.5	21.2	85.8	649.2	0.21	16.56	0.18	0.30	0.05	0.46	438.38	57.50	449.78	2.29	702.01	19.89	0.03	0.03		
Всего за день:		70.2	61.5	213.7	1 674.4	0.57	38.11	2.14	7.68	0.40	0.99	815.39	163.56	982.93	10.67	2 525.70	131.06	0.48	0.04		

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6.9	5.7	23.1	172.5	0.14	0.11	0.05	0.05	0.00	0.06	140.55	11.10	104.25	0.60	54.60	0.00	0.01	0.00	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	200	4.6	7.6	24.5	185.6	0.04	0.52	0.04	0.44	0.09	0.12	110.19	20.72	107.65	0.45	178.44	9.59	0.01	0.00	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.7	2.2	14.2	88.1	0.00	0.50	0.01	0.00	0.00	0.11	98.68	9.88	69.95	0.44	147.20	8.28	0.00	0.00	TK№040	
Итого за прием пищи:	440	14.2	15.6	61.8	446.2	0.18	1.13	0.10	0.49	0.09	0.29	349.42	41.70	281.85	1.49	380.24	17.87	0.02	0.00		
II Завтрак																					
ГРУША СВЕЖАЯ	70	0.3	0.2	7.3	33.1	0.00	1.41	0.00	0.24	0.00	0.00	12.08	7.61	10.15	1.27	109.28	0.71	0.00	0.00	TK №002	
Итого за прием пищи:	70	0.3	0.2	7.3	33.1	0.00	1.41	0.00	0.24	0.00	0.00	12.08	7.61	10.15	1.27	109.28	0.71	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.3	7.0	0.00	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	10.40	6.30	18.90	0.50	70.50	1.50	0.00	0.00	TK№015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	7.9	7.3	12.4	147.0	0.08	6.11	0.33	1.07	0.04	0.10	27.71	23.95	102.17	1.62	545.64	7.11	0.05	0.00	84	2012
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	180	21.9	21.5	28.3	394.9	0.21	14.40	0.38	3.20	0.00	0.23	42.91	56.53	257.66	4.05	1 314.5 ₉	16.96	0.12	0.00	133	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1.4	0.1	19.2	84.0	0.02	0.43	0.16	0.00	0.00	0.04	46.42	27.18	35.48	0.77	464.32	0.00	0.01	0.00	TK№044	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2.5	0.3	15.7	75.5	0.00	0.00	0.00	0.74	0.00	0.00	5.93	6.42	29.17	1.24	50.42	1.98	0.00	0.00	TK №003	
Итого за прием пищи:	667	34.1	29.1	76.9	708.3	0.31	22.94	0.87	5.11	0.04	0.37	133.37	120.38	443.38	8.18	2 445.4₇	27.55	0.18	0.00		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	7.1	4.0	22.5	154.8	0.03	0.04	0.04	0.24	0.18	0.09	36.52	6.59	68.83	0.50	67.35	1.87	0.02	0.02	249	2014
КЕФИР	200	6.0	3.3	8.0	62.0	0.10	0.60	0.10	0.10	0.00	0.20	204.00	22.40	152.00	0.20	292.00	18.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	260	13.1	7.3	30.5	216.8	0.13	0.64	0.14	0.34	0.18	0.29	240.52	28.99	220.83	0.70	359.35	19.87	0.02	0.02		
Всего за день:		61.6	52.3	176.5	1 404.4	0.62	26.12	1.11	6.18	0.31	0.95	735.39	198.68	956.21	11.64	3 294.3₄	66.00	0.22	0.02		

6 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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	2.9	3.6	26.3	147.8	0.12	4.00	0.02	0.07	0.05	0.01	9.59	6.21	26.22	0.43	48.49	0.00	0.00	0.00	2	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5.7	6.2	32.5	209.0	0.12	0.25	0.03	1.12	0.08	0.08	66.26	34.01	117.22	1.10	153.23	6.07	0.01	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.2	15.4	93.3	0.01	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	98.86	8.71	74.33	0.26	145.61	8.10	0.00	0.00	TK№028	
Итого за прием пищи:	380	11.4	11.9	74.3	450.1	0.25	4.72	0.06	1.19	0.13	0.19	174.71	48.93	217.77	1.79	347.33	14.17	0.01	0.00		
II Завтрак																					
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0.8	0.2	14.8	64.7	0.00	3.57	0.08	0.00	0.00	0.08	6.72	16.10	20.17	0.33	227.09	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	14.8	64.7	0.00	3.57	0.08	0.00	0.00	0.08	6.72	16.10	20.17	0.33	227.09	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0.7	4.9	4.1	63.0	0.01	1.90	0.00	2.17	0.00	0.02	15.82	4.28	18.48	0.43	136.80	3.33	0.01	0.00	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/15	7.0	5.1	32.5	204.3	0.23	6.36	0.32	3.33	0.00	0.08	41.91	33.91	96.75	2.10	591.67	5.44	0.03	0.00	81	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	10.2	2.3	6.0	85.2	0.07	0.24	0.02	0.59	0.03	0.03	18.23	17.83	121.13	0.39	215.43	81.00	0.38	0.01	263	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2.9	2.9	12.8	89.5	0.07	8.88	1.07	0.63	0.00	0.07	71.26	15.68	76.86	1.33	324.45	4.84	0.04	0.00	338	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	22.7	105.4	0.00	1.10	0.00	0.20	0.00	0.00	13.80	3.70	7.70	0.50	76.90	0.50	0.00	0.00	TK№042	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2.5	0.3	15.7	75.5	0.00	0.00	0.00	0.74	0.00	0.00	5.93	6.42	29.17	1.24	50.42	1.98	0.00	0.00	TK №003	
Итого за прием пищи:	692	23.5	15.6	93.6	622.8	0.38	18.48	1.41	7.66	0.03	0.20	166.95	81.82	350.09	5.99	1 395.67	97.09	0.46	0.01		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	3.0	25.9	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.86	5.40	24.30	0.60	33.00	0.00	0.00	0.00	TK № 018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0.2	0.0	6.2	26.7	0.02	1.14	0.00	0.00	0.00	0.01	12.06	4.15	5.10	0.43	24.52	0.00	0.00	0.00	TK№038	
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	102.00	11.20	76.00	0.00	146.00	0.00	0.00	0.00	TK № 005	
Итого за прием пищи:	323	5.2	5.5	36.6	194.2	0.02	1.44	0.00	0.00	0.00	0.11	121.92	20.75	105.40	1.03	203.52	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		40.9	33.3	219.3	1 331.9	0.65	28.21	1.55	8.85	0.16	0.58	470.30	167.60	693.43	9.14	2 173.61	111.26	0.47	0.01		

7 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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3.1	9.4	20.6	179.6	0.12	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	8.80	5.20	27.90	0.42	38.30	0.00	0.00	0.00	1	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1.5	2.7	3.0	40.5	0.00	2.34	0.00	1.50	0.00	0.00	9.52	9.52	27.05	0.33	51.10	0.00	0.00	0.00	10	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15.4	20.7	2.8	258.9	0.06	0.22	0.31	5.24	2.53	0.47	101.52	15.91	230.16	2.62	223.97	26.89	0.05	0.04	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.7	3.1	13.1	95.8	0.00	0.58	0.02	0.00	0.00	0.13	118.79	19.10	94.23	0.59	199.38	9.94	0.00	0.00	TK№043	
Итого за прием пищи:	430	23.6	35.8	39.6	574.8	0.18	3.14	0.40	6.96	2.68	0.62	238.63	49.73	379.34	3.96	512.75	36.83	0.05	0.04		
II Завтрак																					
ГРУША СВЕЖАЯ	80	0.3	0.3	8.2	37.4	0.00	1.59	0.00	0.27	0.00	0.00	13.62	8.59	11.45	1.43	123.23	0.80	0.00	0.00	TK №002	
Итого за прием пищи:	80	0.3	0.3	8.2	37.4	0.00	1.59	0.00	0.27	0.00	0.00	13.62	8.59	11.45	1.43	123.23	0.80	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0.4	0.1	3.9	41.3	0.00	1.50	0.60	1.40	0.00	0.00	15.60	10.90	15.70	0.80	115.20	1.80	0.00	0.00	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	8.0	9.5	12.6	170.1	0.09	5.36	0.15	1.81	0.00	0.08	29.29	23.24	103.46	1.50	501.52	6.25	0.04	0.00	76	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	14.1	18.2	11.3	264.9	0.09	0.58	0.06	1.93	0.03	0.12	35.81	20.27	142.31	1.60	190.46	5.63	0.08	0.01	305	2012
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2.9	4.0	18.2	120.3	0.03	7.82	0.02	0.38	0.07	0.07	65.63	17.60	76.39	1.77	563.81	13.69	0.04	0.00	324	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.6	0.1	23.1	96.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	26.98	11.87	31.35	0.73	224.83	0.00	0.00	0.00	TK№045	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	1.7	0.4	15.7	75.5	0.00	0.00	0.00	0.74	0.00	0.00	5.90	6.40	29.03	1.24	50.19	1.96	0.00	0.00	TK №003	
Итого за прием пищи:	702	27.6	32.2	84.8	768.9	0.25	15.26	0.83	6.26	0.10	0.29	179.21	90.28	398.24	7.64	1 646.01	29.33	0.16	0.01		
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.0	4.4	9.8	99.0	0.11	1.11	0.11	0.00	0.00	0.22	214.01	23.53	151.07	0.22	306.25	18.87	0.00	0.00	434	2008
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	65	7.2	4.5	26.9	177.2	0.04	0.10	0.03	0.42	0.14	0.09	44.59	7.57	73.41	0.48	83.73	2.53	0.02	0.02	479	2008
Итого за прием пищи:	265	13.2	8.9	36.7	276.2	0.15	1.21	0.14	0.42	0.14	0.31	258.60	31.10	224.48	0.70	389.98	21.40	0.02	0.02		
Всего за день:		64.7	77.2	169.3	1 657.2	0.58	21.20	1.37	13.91	2.92	1.22	690.06	179.70	1 013.51	13.73	2 671.97	88.36	0.23	0.07		

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5.4	5.2	12.9	120.1	0.08	0.11	0.05	0.05	0.00	0.06	136.75	8.50	91.25	0.40	36.20	0.00	0.01	0.00	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	3.0	5.4	17.0	128.6	0.02	0.26	0.03	0.51	0.08	0.08	62.82	7.84	50.04	0.20	96.16	4.59	0.00	0.00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.7	2.2	12.2	80.4	0.00	0.50	0.01	0.00	0.00	0.11	98.64	9.88	69.95	0.44	147.14	8.28	0.00	0.00	TK№040	
Итого за прием пищи:	425	11.1	12.8	42.1	329.0	0.10	0.87	0.09	0.56	0.08	0.25	298.21	26.22	211.24	1.04	279.50	12.87	0.01	0.00		
II Завтрак																					
СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	0.8	0.2	14.8	64.7	0.00	2.41	0.33	0.00	0.00	0.08	26.89	13.45	24.24	0.33	366.03	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	14.8	64.7	0.00	2.41	0.33	0.00	0.00	0.08	26.89	13.45	24.24	0.33	366.03	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.3	7.0	0.00	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	10.40	6.30	18.90	0.50	70.50	1.50	0.00	0.00	TK№015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	5.8	6.6	12.9	136.4	0.09	6.96	0.36	0.88	0.00	0.09	32.27	21.73	85.57	1.17	499.60	6.32	0.06	0.01	77	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	16.5	6.5	2.7	154.0	0.20	13.01	5.85	1.41	0.14	1.41	20.04	16.95	246.82	5.36	335.26	7.63	0.18	0.03	34	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2.8	4.4	14.4	114.2	0.09	13.59	0.34	0.26	0.05	0.07	49.53	13.92	59.94	1.16	427.56	6.01	0.03	0.00	344	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0.0	0.0	18.0	68.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	1.70	4.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	TK№046	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2.5	0.3	15.7	75.5	0.00	0.00	0.00	0.74	0.00	0.00	5.93	6.42	29.17	1.24	50.42	1.98	0.00	0.00	TK №003	
Итого за прием пищи:	712	28.0	17.7	64.9	555.5	0.38	35.56	6.55	3.39	0.19	1.57	128.47	67.02	444.40	9.43	1384.04	23.44	0.27	0.04		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23.0	12.5	7.3	241.6	0.00	0.27	0.07	0.10	0.05	0.27	185.15	11.27	234.36	0.49	157.04	1.11	0.03	0.03	224	2008
ПРЯНИКИ	40	2.4	1.9	30.2	99.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.95	3.28	18.09	0.34	28.54	0.00	0.00	0.00	TK№019	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0.1	0.0	6.0	24.4	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	10.22	3.73	3.71	0.37	13.16	0.00	0.00	0.00	TK№035	
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.10	15.20	0.00	0.20	0.00	0.00	31.50	9.90	15.30	0.10	155.00	0.00	0.00	0.00		
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	102.00	11.20	76.00	0.00	146.00	0.00	0.00	0.00	TK № 005	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.5	1.8	30.9	157.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.38	7.17	35.10	0.81	55.05	0.00	0.00	0.00	TK №004	
Итого за прием пищи:	616	33.6	18.9	86.4	616.9	0.10	15.79	0.07	0.30	0.05	0.38	343.20	46.55	382.56	2.11	554.79	1.11	0.03	0.03		
Всего за день:		73.5	49.6	208.2	1566.2	0.58	54.63	7.04	4.25	0.32	2.28	796.77	153.24	1062.44	12.91	2584.36	37.42	0.31	0.07		

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	2.9	3.6	26.3	147.8	0.12	4.00	0.02	0.07	0.05	0.01	9.59	6.21	26.22	0.43	48.49	0.00	0.00	0.00	2	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	205	4.1	6.6	19.4	153.7	0.08	0.27	0.03	0.81	0.08	0.09	71.37	30.92	103.68	0.85	149.82	6.00	0.01	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.2	11.6	77.8	0.01	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	98.79	8.71	74.33	0.26	145.49	8.10	0.00	0.00	TK№028	
Итого за прием пищи:	435	9.8	12.3	57.3	379.3	0.21	4.74	0.06	0.88	0.13	0.20	179.75	45.84	204.23	1.54	343.80	14.10	0.01	0.00		
II Завтрак																					
БАНАН СВЕЖИЙ	80	1.2	0.4	16.8	76.6	0.00	3.19	0.00	0.00	0.00	0.08	5.75	30.16	20.11	0.40	277.70	0.00	0.00	0.00	TK № 006	
Итого за прием пищи:	80	1.2	0.4	16.8	76.6	0.00	3.19	0.00	0.00	0.00	0.08	5.75	30.16	20.11	0.40	277.70	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0.4	0.0	0.9	6.5	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	6.30	10.80	0.30	70.50	0.00	0.00	0.00	TK№017	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	8.1	9.4	12.5	169.2	0.06	7.59	0.35	1.84	0.00	0.12	45.92	20.93	101.05	1.77	491.18	8.83	0.05	0.00	57	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	15.0	0.6	0.5	66.8	0.07	0.57	0.07	0.92	0.00	0.06	26.33	26.76	185.60	0.50	339.24	130.17	0.60	0.02	228	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.3	1.0	1.2	14.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.20	0.70	3.80	0.00	7.30	0.50	0.00	0.00	354	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.1	21.3	143.9	0.11	10.36	0.04	0.24	0.08	0.11	38.14	28.50	84.68	1.19	761.44	8.47	0.04	0.00	335	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0.1	0.0	8.5	36.0	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	3.90	4.40	0.40	22.00	0.00	0.00	0.00	TK№038	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2.5	0.3	15.7	75.5	0.00	0.00	0.00	0.74	0.00	0.00	5.93	6.42	29.17	1.24	50.42	1.98	0.00	0.00	TK №003	
Итого за прием пищи:	745	29.6	16.3	60.6	512.6	0.24	20.62	0.46	3.74	0.08	0.29	143.52	93.51	419.50	5.40	1 742.08	149.95	0.69	0.02		
Полдник																					
РЯЖЕНКА	200	5.8	5.0	8.4	101.0	0.00	0.20	0.10	0.00	0.00	0.20	210.80	22.40	147.20	0.20	292.00	18.00	0.00	0.00	401	2012
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	65	4.8	4.7	25.2	162.4	0.05	6.50	0.03	1.06	0.17	0.05	26.99	5.91	47.86	0.77	118.22	2.75	0.01	0.01	451	2008
Итого за прием пищи:	265	10.6	9.7	33.6	263.4	0.05	6.70	0.13	1.06	0.17	0.25	237.79	28.31	195.06	0.97	410.22	20.75	0.01	0.01		
Всего за день:		51.2	38.7	168.3	1 232.0	0.50	35.25	0.65	5.68	0.38	0.82	566.81	197.82	838.90	8.31	2 773.80	184.80	0.71	0.03		

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.8	12.0	19.0	195.6	0.11	0.00	0.10	0.29	0.20	0.02	8.57	4.77	26.39	0.40	35.76	0.00	0.00	0.00	1	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5.1	8.1	27.9	225.0	0.00	0.50	0.00	0.20	0.10	0.10	112.20	25.60	114.80	0.40	179.80	9.60	0.00	0.00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0.1	0.0	6.0	24.4	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	10.22	3.73	3.71	0.37	13.16	0.00	0.00	0.00	TKN№035	
Итого за прием пищи:	441	8.0	20.1	52.9	445.1	0.11	0.52	0.10	0.49	0.30	0.13	130.99	34.10	144.90	1.17	228.72	9.60	0.00	0.00		
II Завтрак																					
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0.8	0.2	14.8	64.7	0.00	3.57	0.08	0.00	0.00	0.08	6.72	16.10	20.17	0.33	227.09	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	14.8	64.7	0.00	3.57	0.08	0.00	0.00	0.08	6.72	16.10	20.17	0.33	227.09	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0.7	4.9	4.1	63.0	0.01	1.90	0.00	2.17	0.00	0.02	15.82	4.28	18.48	0.43	136.80	3.33	0.01	0.00	33	2012
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	7.7	10.1	10.6	166.8	0.09	5.53	0.01	1.95	0.00	0.08	26.74	22.64	93.61	1.43	499.03	6.12	0.04	0.00	73	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	13.2	15.0	2.4	197.7	0.04	0.57	0.07	0.28	0.13	0.12	29.93	13.20	121.70	1.13	163.01	6.27	0.08	0.02	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2.2	1.9	23.0	117.9	0.02	0.00	0.01	0.18	0.03	0.01	7.47	14.70	44.52	0.30	32.44	0.45	0.02	0.00	205	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0.1	0.1	21.7	88.2	0.00	0.70	0.00	0.10	0.00	0.00	12.50	5.30	5.20	0.60	56.50	0.40	0.00	0.00	047	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2.5	0.3	15.8	76.6	0.00	0.00	0.00	0.74	0.00	0.00	5.93	6.42	29.15	1.24	50.39	1.98	0.00	0.00	TK №003	
Итого за прием пищи:	702	26.3	32.4	77.6	710.0	0.16	8.70	0.09	5.42	0.16	0.23	98.39	66.54	312.66	5.13	938.17	18.55	0.15	0.02		
Полдник																					
КЕФИР	200	3.3	0.3	8.0	62.0	0.10	0.60	0.10	0.10	0.00	0.20	204.00	22.40	152.00	0.20	292.00	18.00	0.00	0.00	435	2008
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	3.0	3.4	23.3	135.1	0.03	0.00	0.00	1.08	0.03	0.01	8.57	4.56	24.71	0.30	37.29	0.58	0.01	0.01	464	2008
Итого за прием пищи:	270	6.3	3.7	31.3	197.1	0.13	0.60	0.10	1.18	0.03	0.21	212.57	26.96	176.71	0.50	329.29	18.58	0.01	0.01		
Всего за день:		41.4	56.4	176.6	1 416.9	0.40	13.39	0.37	7.09	0.49	0.65	448.67	143.70	654.44	7.13	1 723.27	46.73	0.16	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	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	564,6	507,5	1837,2	14267,8	5.55	405.09	23.56	73.83	8.71	11.50	6 213.46	1 766.58	8 825.24	110.18	24 144.09	931.65	3.57	0.41
Среднее значение за период	56.5	50.8	183.7	1 426.8	0.56	40.51	2.36	7.38	0.87	1.15	621.35	176.66	882.52	11.02	2 414.41	93.17	0.36	0.04
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.8	32.0	52.2															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	427	119	710	331