

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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	180	2,79	4,31	24,08	146,23	0,06	0,00	0,02	0,11	0,08	0,02	19,50	13,96	60,92	1,07	58,19	0,00	0,00	0,02	181	2008
ЧАЙ СО СГУЩ,МОЛОКОМ	200	0,12	0,00	2,18	9,18	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	2,71	2,38	4,45	0,44	14,94	0,00	0,00	0,00	394	2012
ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	410	4,68	5,72	48,76	265,21	0,08	0,02	0,02	0,11	0,08	0,04	25,51	19,04	80,37	1,75	94,43	0,00	0,00	0,02		
II Завтрак																					
СОК	250	1,21	0,24	24,49	104,28	0,02	2,00	0,00	0,00	0,00	0,02	15,75	9,00	15,75	3,15	300,00	2,50	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	250	1,21	0,24	24,49	104,28	0,02	2,00	0,00	0,00	0,00	0,02	15,75	9,00	15,75	3,15	300,00	2,50	0,00	0,00		
Обед																					
СВЕКОЛНИК СО СМЕТАНОЙ	180	3,59	6,33	9,13	109,55	0,05	4,71	0,21	1,08	0,03	0,06	31,97	19,63	59,11	1,07	338,66	5,22	0,03	0,00	75	2008
ПЛОВ ИЗ МЯСА	130/70	13,15	21,35	26,50	350,95	0,15	0,78	0,40	1,44	0,08	0,09	18,82	34,85	152,91	1,73	288,78	6,20	0,06	0,00	265	2008
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	50	0,06	2,01	0,34	19,70	0,00	0,42	0,00	0,85	0,00	0,00	1,30	0,59	2,48	0,04	7,35	0,13	0,00	0,00	40	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	660	16,80	29,69	47,59	526,64	0,20	5,91	0,61	3,37	0,11	0,15	52,31	55,07	214,50	2,84	635,15	11,55	0,09	0,00		
Ужин																					
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	2,16	5,73	9,07	96,14	0,02	0,40	0,02	2,56	0,15	0,03	18,23	4,53	28,17	0,43	42,92	1,65	0,01	0,00	к/к	к/к
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,24	5,08	18,07	127,23	0,10	9,12	0,03	0,24	0,09	0,07	10,85	23,60	60,39	1,04	648,39	5,70	0,03	0,00	125	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,14	0,00	11,95	48,88	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,01	3,97	2,70	5,04	0,47	20,13	0,00	0,00	0,00	393	2012
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	70/30	1,67	3,59	6,81	66,22	0,02	0,00	0,01	1,36	0,11	0,02	4,11	1,98	16,49	0,20	19,24	1,16	0,00	0,00	231	2012
Итого за прием пищи:	540	6,21	14,40	45,90	338,47	0,14	10,02	0,06	4,16	0,35	0,13	37,16	32,81	110,09	2,14	730,68	8,51	0,04	0,00		
Всего за день:		28,90	50,05	166,74	1 234,60	0,44	17,95	0,69	7,64	0,54	0,34	130,73	115,92	420,71	9,88	1 760,26	22,56	0,13	0,02		

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 ы, 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	180	6,18	8,66	30,83	222,68	0,04	0,31	0,04	0,75	0,08	0,13	148,80	19,20	115,51	0,42	223,56	11,70	0,00	0,00	416	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,80	4,50	17,60	123,79	0,02	0,31	0,02	0,00	0,00	0,12	134,61	16,86	97,14	0,22	199,21	11,70	0,00	0,00	433	2008
БАТОН С МАСЛОМ И ЯЙЦОМ	50/5	2,50	6,37	0,18	68,06	0,01	0,00	0,09	0,51	0,52	0,08	10,56	2,17	35,73	0,46	28,93	4,03	0,01	0,01	1	2008
Итого за прием пищи:	435	12,48	19,53	48,61	414,53	0,07	0,62	0,15	1,26	0,60	0,33	293,97	38,23	248,38	1,10	451,70	27,43	0,01	0,01		
Обед																					
СУП ИЗ БОБОВЫХ	180	0,94	5,10	6,53	77,34	0,04	3,12	0,19	1,41	0,03	0,03	21,73	11,65	29,63	0,54	221,14	2,60	0,02	0,00	104	2008
КНЕЛИ КУРИНЫЕ	70	13,07	18,10	1,13	219,78	0,05	0,42	0,20	1,46	0,15	0,15	15,91	15,78	133,81	1,11	124,16	2,30	0,01	0,01	312	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	5,36	4,63	34,23	200,21	0,06	0,00	0,02	1,16	0,08	0,02	9,06	7,20	39,91	0,91	62,25	0,75	0,01	0,01	206	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	40	0,54	4,01	2,61	50,34	0,01	0,73	0,17	0,96	0,03	0,01	6,98	4,52	9,40	0,16	49,01	0,98	0,00	0,00	348	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,08	0,05	12,96	53,09	0,00	1,60	0,00	0,07	0,00	0,00	3,19	1,31	2,03	0,21	38,01	0,30	0,00	0,00	399	2008
ХЛЕБПШЕНИЧНЫЙ	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	645	19,99	31,89	57,46	600,76	0,16	5,87	0,58	5,06	0,29	0,21	56,87	40,46	214,78	2,93	494,57	6,93	0,04	0,02		
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	250	7,03	8,49	11,40	145,50	0,03	0,60	0,04	0,00	0,00	0,23	257,13	28,00	180,00	0,20	365,00	22,50	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	250	7,03	8,49	11,40	145,50	0,03	0,60	0,04	0,00	0,00	0,23	257,13	28,00	180,00	0,20	365,00	22,50	0,00	0,00		
Ужин																					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ	180	3,07	6,55	8,99	110,54	0,05	27,08	0,41	1,20	0,08	0,07	85,67	30,04	58,69	1,67	344,94	5,98	0,02	0,00	346	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	11,96	49,04	0,00	0,58	0,00	0,00	0,00	0,01	4,15	2,75	5,14	0,47	20,95	0,00	0,00	0,00	393	2012
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	70	6,11	11,32	43,71	300,92	0,07	0,00	0,06	1,19	0,30	0,05	12,63	7,93	51,87	0,62	72,21	2,09	0,01	0,02	483	2008
Итого за прием пищи:	475	9,33	17,87	64,66	460,50	0,12	27,66	0,47	2,39	0,38	0,13	102,45	40,72	115,70	2,76	438,10	8,07	0,03	0,02		
Всего за день:		48,83	77,78	182,13	1 621,29	0,38	34,75	1,24	8,71	1,27	0,90	710,42	147,41	758,86	6,99	1 749,37	64,93	0,08	0,05		

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		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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180	6,66	9,92	28,70	228,26	0,10	0,31	0,04	0,91	0,08	0,14	156,00	44,18	170,19	1,09	273,56	13,20	0,01	0,00	413	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,72	4,41	17,86	123,59	0,02	0,31	0,02	0,00	0,00	0,12	134,42	15,37	95,51	0,14	192,88	11,70	0,00	0,00	432	2008
БУЛКА С МАСЛОМ	40/5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00		2012
Итого за прием пищи:	425	10,41	18,46	46,60	389,25	0,12	0,62	0,10	1,02	0,16	0,27	291,02	59,55	266,65	1,24	467,19	24,90	0,01	0,00		
II Завтрак																					
НАПИТОК ИЗ ЯГОД	250	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	437	2008
Итого за прием пищи:	250	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ЩИ СО СМЕТАНОЙ	180	4,33	7,68	8,09	121,38	0,05	7,43	0,22	1,08	0,05	0,06	37,98	19,99	63,45	1,00	369,93	4,73	0,04	0,00	83	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	130/70	12,55	20,92	20,76	322,14	0,23	10,54	0,33	1,39	0,08	0,15	24,99	43,01	161,92	2,42	923,74	11,35	0,07	0,00	258	2008
ОГУРЕЦ КОНСЕРВ,	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И ЛИМОНА	200	0,25	0,05	16,96	70,89	0,01	1,28	0,00	0,00	0,00	0,01	8,86	3,89	10,87	0,29	79,80	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	675	17,13	28,65	45,81	514,41	0,29	19,25	0,55	2,47	0,13	0,22	71,83	66,89	236,24	3,71	¹ 373,47	16,08	0,11	0,00		
Ужин																					
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ	180	2,03	3,77	22,78	132,74	0,02	0,00	0,02	1,70	0,15	0,03	15,69	3,26	22,87	0,34	25,73	1,34	0,01	0,00	227	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ ШОКОЛАДНЫЙ	40	0,47	2,53	6,96	52,52	0,00	0,00	0,01	0,07	0,05	0,00	1,57	2,73	6,32	0,15	13,31	0,05	0,00	0,00	368	2008
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	18,35	73,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,11	0,18	3,60	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	411	2008
ЯБЛОКО	110	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:	530	2,90	6,70	57,89	305,64	0,05	10,00	0,04	2,40	0,20	0,05	36,37	14,17	43,79	2,69	317,13	3,39	0,02	0,00		
Всего за день:		30,44	53,81	161,92	1 255,74	0,46	29,87	0,69	5,89	0,49	0,54	399,44	140,61	546,68	7,64	² 158,15	44,37	0,14	0,00		

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		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	180	6,19	8,73	30,33	222,44	0,09	0,29	0,04	0,76	0,08	0,12	140,09	32,71	141,61	0,86	229,21	11,93	0,01	0,00	417	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,52	4,16	17,15	117,97	0,02	0,29	0,02	0,00	0,00	0,11	124,33	15,74	89,94	0,21	184,61	10,80	0,00	0,00	433	2008
БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	50/5/12	2,48	7,25	0,04	75,92	0,00	0,03	0,06	0,14	0,08	0,03	82,21	3,05	44,59	0,10	10,35	0,00	0,00	0,00		2012
Итого за прием пищи:	447	12,19	20,14	47,52	416,33	0,11	0,61	0,12	0,90	0,16	0,26	346,63	51,50	276,14	1,17	424,17	22,73	0,01	0,00		
Обед																					
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	3,64	7,65	6,53	111,08	0,05	3,23	0,21	1,04	0,05	0,05	24,03	14,12	52,41	0,76	250,88	3,51	0,03	0,00	89	2008
ШНИЦЕЛЬ	70	11,20	18,53	0,84	214,86	0,12	0,40	0,01	1,58	0,11	0,09	9,75	13,69	105,68	1,36	223,57	5,79	0,04	0,00	271	2008
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	130	6,14	5,60	27,73	185,66	0,16	0,00	0,02	3,44	0,08	0,09	9,51	90,00	134,86	3,16	190,75	1,65	0,01	0,00	181	2008
СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	60	0,86	2,00	5,03	41,52	0,01	2,37	0,00	0,93	0,00	0,02	19,49	11,42	23,51	0,73	165,75	3,98	0,01	0,00		
СОУС ТОМАТНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	40	0,53	2,41	2,60	35,83	0,01	0,79	0,09	0,90	0,00	0,01	5,95	3,64	8,91	0,16	46,81	0,88	0,00	0,00	348	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,12	0,12	14,47	60,19	0,01	1,23	0,00	0,19	0,00	0,01	4,61	2,18	3,01	0,60	84,09	0,60	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	735	22,49	36,31	57,20	649,14	0,36	8,02	0,33	8,08	0,24	0,27	73,34	135,05	328,38	6,77	961,85	16,41	0,09	0,00		
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	250	7,03	8,49	11,40	145,50	0,03	0,60	0,04	0,00	0,00	0,23	257,13	28,00	180,00	0,20	365,00	22,50	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	250	7,03	8,49	11,40	145,50	0,03	0,60	0,04	0,00	0,00	0,23	257,13	28,00	180,00	0,20	365,00	22,50	0,00	0,00		
Ужин																					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	0,96	3,66	0,64	39,29	0,01	0,00	0,02	1,39	0,15	0,03	3,76	1,64	14,86	0,22	12,71	1,34	0,00	0,00	239	2008
РИС ОТВАРНОЙ	120	3,42	4,49	35,93	197,78	0,03	0,00	0,02	0,34	0,08	0,02	7,42	22,70	68,94	0,48	50,84	0,70	0,02	0,01	315	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,73	3,70	3,98	54,48	0,01	0,17	0,09	1,29	0,00	0,01	6,79	2,66	9,24	0,11	23,37	0,78	0,00	0,00	349	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,95	4,45	3,85	59,50	0,01	3,50	0,10	0,00	0,00	0,03	20,50	7,50	18,50	0,35	157,50	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,12	0,00	11,86	47,89	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	2,89	2,38	4,45	0,44	15,24	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	535	6,18	16,30	56,26	398,94	0,06	3,69	0,23	3,02	0,23	0,10	41,36	36,88	115,99	1,60	259,66	2,82	0,02	0,01		
Всего за день:		47,89	81,24	172,38	1 609,91	0,56	12,92	0,72	12,00	0,63	0,86	718,46	251,43	900,51	9,74	2 010,68	64,46	0,12	0,01		

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		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 КУКУРУЗНАЯ	180	5,90	8,91	27,80	215,89	0,10	1,32	0,06	0,11	0,08	0,16	140,64	37,43	156,91	1,01	261,46	10,80	0,01	0,01	417	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,46	4,04	21,71	141,97	0,05	0,68	0,02	0,00	0,00	0,15	139,51	25,36	119,02	0,61	226,40	11,70	0,00	0,00	432	2008
БАТОН С ПОВИДЛОМ	50/12	4,05	0,50	32,47	150,87	0,08	0,06	0,00	0,00	0,00	0,03	13,18	17,84	45,58	1,12	83,48	1,80	0,00	0,00		2012
Итого за прием пищи:	442	14,41	13,45	81,98	508,73	0,23	2,06	0,08	0,11	0,08	0,34	293,33	80,63	321,51	2,74	571,34	24,30	0,01	0,01		
II Завтрак																					
НАПИТОК ИЗ ЯГОД	110	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	440	2008
Итого за прием пищи:	110	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ	180	5,01	7,88	13,41	146,52	0,08	7,37	0,22	1,29	0,05	0,06	35,14	24,27	76,43	1,21	330,84	4,74	0,04	0,00	72	2012
АЗУ ИЗ КУРЫ	70	14,57	19,46	3,37	246,99	0,06	1,70	0,27	1,59	0,05	0,12	19,74	18,98	131,18	1,40	219,10	5,82	0,10	0,02	260	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,12	5,20	21,01	143,77	0,12	10,20	0,03	0,24	0,08	0,10	35,31	28,66	83,09	1,16	750,01	8,37	0,03	0,00	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,58	0,06	20,68	86,25	0,02	0,13	0,05	0,00	0,00	0,02	17,50	10,58	19,80	0,45	204,12	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ Р ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	655	23,28	32,60	58,47	623,53	0,28	19,40	0,57	3,12	0,18	0,30	107,69	82,49	310,50	4,22	1 504,07	18,93	0,17	0,02		
Ужин																					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	160	8,73	8,92	34,23	253,17	0,07	0,04	0,05	1,21	0,08	0,05	121,26	11,40	99,91	1,03	75,45	0,75	0,01	0,01	210	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	11,96	49,04	0,00	0,58	0,00	0,00	0,00	0,01	4,15	2,75	5,14	0,47	20,95	0,00	0,00	0,00	393	2012
ЯБЛОКО	120	0,47	0,47	11,41	54,71	0,03	4,80	0,01	0,76	0,00	0,02	17,28	8,64	11,88	2,38	333,60	2,40	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	480	9,35	9,39	57,60	356,92	0,10	5,42	0,06	1,97	0,08	0,08	142,69	22,79	116,93	3,88	430,00	3,15	0,02	0,01		
Всего за день:		47,04	55,44	209,67	1 535,62	0,61	26,88	0,71	5,20	0,34	0,72	543,93	185,91	748,94	10,84	2 505,77	46,38	0,20	0,04		

6 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		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 РИСОВАЯ	180	1,70	4,24	25,55	147,19	0,01	0,00	0,02	0,22	0,08	0,01	12,37	11,73	36,20	0,31	26,01	0,35	0,01	0,00	168	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,12	0,00	11,86	47,89	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	2,89	2,38	4,45	0,44	15,24	0,00	0,00	0,00	394	2012
ПРЯНИКИ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,20	1,80	10,00	0,16	14,20	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	400	3,00	5,18	52,41	268,28	0,03	0,02	0,02	0,22	0,08	0,02	17,46	15,91	50,65	0,91	55,45	0,35	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОК	110	0,53	0,11	10,78	45,88	0,01	0,88	0,00	0,00	0,00	0,01	6,93	3,96	6,93	1,39	132,00	1,10	0,00	0,00	418	2012
Итого за прием пищи:	110	0,53	0,11	10,78	45,88	0,01	0,88	0,00	0,00	0,00	0,01	6,93	3,96	6,93	1,39	132,00	1,10	0,00	0,00		
Обед																					
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,90	6,01	12,70	114,04	0,05	2,78	0,20	1,63	0,05	0,03	21,20	12,03	33,23	0,64	218,89	2,50	0,02	0,00	403	2012
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150	11,18	4,78	23,37	181,29	0,30	0,00	0,02	4,66	0,08	0,07	40,56	39,60	102,46	3,16	366,25	2,55	0,01	0,00	335	2008
КУРИННЫЕ КОТЛЕТЫ	70	14,88	22,09	4,42	276,05	0,11	0,40	0,02	1,38	0,11	0,15	15,10	20,81	160,06	1,62	171,04	2,71	0,02	0,01	380	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	630	27,96	32,88	52,11	617,82	0,46	3,18	0,24	7,67	0,24	0,25	77,08	72,44	295,75	5,42	756,54	7,76	0,05	0,01		
Ужин																					
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	6,85	11,38	15,34	192,09	0,09	17,50	0,40	1,61	0,08	0,11	58,51	35,22	109,22	2,05	614,76	6,41	0,04	0,00	141	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,00	12,01	49,54	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,01	4,69	2,92	5,44	0,49	23,39	0,00	0,00	0,00	393	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	60	7,77	5,80	48,89	278,73	0,11	0,00	0,03	1,01	0,16	0,08	17,66	13,83	83,03	0,95	157,74	2,15	0,01	0,02	473	2012
Итого за прием пищи:	465	14,78	17,18	76,24	520,36	0,20	18,32	0,43	2,62	0,24	0,20	80,86	51,97	197,69	3,49	795,89	8,56	0,05	0,02		
Всего за день:		46,27	55,35	191,54	1 452,34	0,70	22,40	0,69	10,51	0,56	0,48	182,33	144,28	551,02	11,21	1 739,88	17,77	0,11	0,03		

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 ы, 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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180	6,66	9,92	28,70	228,26	0,10	0,31	0,04	0,91	0,08	0,14	156,00	44,18	170,19	1,09	273,56	13,20	0,01	0,00	414	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,72	4,41	17,86	123,59	0,02	0,31	0,02	0,00	0,00	0,12	134,42	15,37	95,51	0,14	192,88	11,70	0,00	0,00	432	2008	
БАТОН С МАСЛОМ	50/5	0,02	4,00	0,04	36,28	0,00	0,00	0,02	0,11	0,08	0,00	0,51	0,00	0,76	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00		2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,55	2,30	0,15	31,50	0,02	0,00	0,05	0,10	0,00	0,00	11,00	2,50	38,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008	
Итого за прием пищи:	455	12,95	20,63	46,75	419,63	0,14	0,62	0,13	1,12	0,16	0,26	301,93	62,05	304,96	1,74	467,19	24,90	0,01	0,00			
Обед																						
СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	6,43	8,88	6,56	133,37	0,05	3,12	0,21	1,24	0,14	0,08	26,29	16,95	78,91	1,23	316,20	5,55	0,03	0,00	111	2008	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	70	8,45	11,54	3,71	152,46	0,05	0,40	0,01	1,60	0,11	0,07	8,74	11,31	82,54	1,10	165,58	4,41	0,03	0,00	283	2008	
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР	150	2,76	6,33	19,57	146,51	0,09	9,64	0,03	1,15	0,08	0,08	35,30	32,26	75,76	1,75	677,29	9,45	0,04	0,00	354	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,07	0,03	12,62	51,39	0,00	1,15	0,00	0,05	0,00	0,00	2,97	1,03	1,51	0,12	26,34	0,12	0,01	0,00	399	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	640	17,71	26,78	42,46	483,73	0,19	14,31	0,25	4,04	0,33	0,23	73,30	61,55	238,72	4,20	¹ 185,41	19,53	0,11	0,00			
Полдник																						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	250	7,03	8,49	11,40	145,50	0,03	0,60	0,04	0,00	0,00	0,23	257,13	28,00	180,00	0,20	365,00	22,50	0,00	0,00	434	2008	
Итого за прием пищи:	250	7,03	8,49	11,40	145,50	0,03	0,60	0,04	0,00	0,00	0,23	257,13	28,00	180,00	0,20	365,00	22,50	0,00	0,00			
Ужин																						
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	12,19	6,39	4,66	140,70	0,15	9,92	4,39	1,87	0,03	1,02	28,57	18,58	185,18	4,06	265,08	5,80	0,13	0,02	375	1996	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,36	4,63	34,23	200,21	0,06	0,00	0,02	1,16	0,08	0,02	9,06	7,20	39,91	0,91	62,25	0,75	0,01	0,01	414	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	11,96	49,04	0,00	0,58	0,00	0,00	0,00	0,01	4,15	2,75	5,14	0,47	20,95	0,00	0,00	0,00	393	2012	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	70	1,25	5,48	4,10	70,70	0,01	0,00	0,01	2,20	0,11	0,02	3,46	1,41	13,43	0,17	14,36	1,10	0,00	0,00	231	2012	
Итого за прием пищи:	515	18,95	16,50	54,95	460,65	0,22	10,50	4,42	5,23	0,22	1,07	45,24	29,94	243,66	5,61	362,64	7,65	0,14	0,03			
Всего за день:		56,64	72,40	155,56	1 509,51	0,58	26,03	4,84	10,39	0,71	1,79	677,60	181,54	967,34	11,75	² 380,24	74,58	0,26	0,03			

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 ы, 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 ЯЧНЕВАЯ	180	6,08	8,73	29,41	218,04	0,07	0,31	0,04	0,11	0,08	0,14	162,12	26,29	172,79	0,64	241,80	11,70	0,02	0,01	415	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,80	4,50	17,60	123,79	0,02	0,31	0,02	0,00	0,00	0,12	134,61	16,86	97,14	0,22	199,21	11,70	0,00	0,00	433	2008
БУЛКА С МАСЛОМ	40/5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00		2012
Итого за прием пищи:	425	9,91	17,36	47,05	379,23	0,09	0,62	0,10	0,22	0,16	0,27	297,33	43,15	270,88	0,87	441,76	23,40	0,02	0,01		
II Завтрак																					
НАПИТОК ИЗ ЯГОД	110	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	436	2008
Итого за прием пищи:	110	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	1,97	5,95	10,54	105,72	0,05	10,04	0,22	1,52	0,05	0,05	43,55	22,18	49,83	1,17	371,84	5,42	0,02	0,00	75	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	7,01	10,97	3,89	142,58	0,03	1,03	0,24	2,04	0,03	0,05	20,88	13,23	68,28	1,09	178,84	3,60	0,02	0,00	259	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,39	4,48	35,57	196,17	0,03	0,00	0,02	0,33	0,08	0,02	4,07	22,28	67,59	0,45	50,25	0,69	0,02	0,01	210	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,03	14,95	61,72	0,01	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	5,62	2,43	6,80	0,18	50,01	0,00	0,00	0,00	399	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	660	12,53	21,43	64,95	506,19	0,12	11,87	0,48	3,89	0,16	0,12	74,12	60,12	192,50	2,89	650,94	9,71	0,06	0,01		
Ужин																					
ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ С МАСЛОМ	180/5	1,64	12,41	21,44	203,67	0,01	0,00	0,04	3,83	0,19	0,03	8,38	2,36	17,92	0,24	21,33	1,01	0,00	0,00	219	2008
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	21,25	84,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,17	0,18	3,60	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	411	2008
ФРУКТ	30	0,12	0,12	2,85	13,68	0,01	1,20	0,00	0,19	0,00	0,01	4,32	2,16	2,97	0,59	83,40	0,60	0,00	0,00	43	2012
Итого за прием пищи:	415	1,76	12,53	45,54	302,34	0,02	1,20	0,04	4,02	0,19	0,04	15,87	4,70	24,49	0,83	104,91	1,61	0,00	0,00		
Всего за день:		24,20	51,32	169,16	1 234,20	0,23	13,69	0,62	8,13	0,51	0,43	387,54	107,97	487,87	4,59	¹ 197,97	34,72	0,08	0,02		

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 ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	180	5,28	8,60	23,97	192,08	0,04	0,31	0,04	0,43	0,08	0,13	146,86	17,31	108,13	0,46	209,51	11,93	0,00	0,00	77	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,72	4,41	17,86	123,59	0,02	0,31	0,02	0,00	0,00	0,12	134,42	15,37	95,51	0,14	192,88	11,70	0,00	0,00	432	2008
БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/5/12	2,81	7,67	0,04	81,08	0,00	0,08	0,08	0,15	0,08	0,04	106,20	4,20	60,95	0,13	11,31	0,00	0,00	0,00	3	2008
Итого за прием пищи:	437	11,81	20,68	41,87	396,75	0,06	0,70	0,14	0,58	0,16	0,29	387,48	36,88	264,59	0,73	413,70	23,63	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	4,69	7,77	13,31	143,48	0,06	3,23	0,21	1,04	0,05	0,05	25,65	15,56	60,15	0,85	263,08	3,66	0,04	0,01	99	2008
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	70	6,86	12,41	0,85	142,51	0,08	0,40	0,01	1,49	0,11	0,06	14,52	9,20	69,11	0,93	141,32	3,93	0,03	0,00	201	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	40	0,62	3,39	3,20	47,41	0,01	0,71	0,14	1,33	0,00	0,01	16,37	4,88	11,37	0,24	48,00	0,94	0,00	0,00	348	2012
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	6,07	5,59	27,46	184,16	0,16	0,00	0,02	3,40	0,08	0,09	9,42	89,10	133,52	3,13	188,85	1,63	0,01	0,00	414	2012
ТОМАТЫ В С/С	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,15	0,08	13,83	57,47	0,01	3,01	0,00	0,12	0,00	0,01	5,45	2,26	3,57	0,32	61,86	0,50	0,00	0,00	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	720	18,39	29,24	58,65	575,03	0,32	7,35	0,38	7,38	0,24	0,22	71,41	121,00	277,72	5,47	703,11	10,66	0,08	0,01		
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	250	7,03	8,49	11,40	145,50	0,03	0,60	0,04	0,00	0,00	0,23	257,13	28,00	180,00	0,20	365,00	22,50	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	250	7,03	8,49	11,40	145,50	0,03	0,60	0,04	0,00	0,00	0,23	257,13	28,00	180,00	0,20	365,00	22,50	0,00	0,00		
Ужин																					
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	0,93	2,54	2,07	34,82	0,01	0,00	0,01	0,94	0,11	0,02	12,91	1,57	13,07	0,22	10,97	1,05	0,00	0,00	259	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,60	4,52	21,07	135,62	0,12	10,64	0,03	0,24	0,08	0,08	22,42	28,13	72,21	1,28	756,46	6,65	0,04	0,00	335	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	11,96	49,04	0,00	0,58	0,00	0,00	0,00	0,01	4,15	2,75	5,14	0,47	20,95	0,00	0,00	0,00	393	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	0,01	2,91	0,03	26,33	0,00	0,02	0,00	1,26	0,00	0,00	0,12	0,05	0,27	0,00	0,72	0,01	0,00	0,00		2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	465	3,69	9,97	35,13	245,81	0,13	11,24	0,04	2,44	0,19	0,11	39,60	32,50	90,69	1,97	789,10	7,71	0,04	0,00		
Всего за день:		40,92	68,38	147,05	1 363,09	0,54	19,89	0,60	10,40	0,59	0,85	755,62	218,38	813,00	8,37	2 270,91	64,50	0,12	0,01		

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 ы, 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 "ДРУЖБА"	180	4,50	8,53	22,32	181,66	0,02	0,31	0,04	0,16	0,08	0,13	145,16	20,55	112,59	0,30	203,06	11,87	0,01	0,00	415	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,80	4,50	17,60	123,79	0,02	0,31	0,02	0,00	0,00	0,12	134,61	16,86	97,14	0,22	199,21	11,70	0,00	0,00	433	2008
БАТОН С ПОВИДЛОМ	40/12	0,00	0,00	0,03	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00		2012
Итого за прием пищи:	432	8,30	13,03	39,95	305,56	0,04	0,62	0,06	0,16	0,08	0,25	279,78	37,41	209,73	0,52	402,32	23,57	0,01	0,00		
II Завтрак																					
НАПИТОК ИЗ ЯГОД	110	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	436	2008
Итого за прием пищи:	110	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КУДРЯВЫЙ	180	3,45	6,38	6,83	100,11	0,05	3,20	0,26	1,40	0,47	0,11	32,42	14,23	65,53	1,01	253,32	6,70	0,03	0,01	92	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	130/70	11,97	18,96	6,76	246,98	0,15	18,52	0,32	1,29	0,05	0,11	66,13	33,42	130,23	2,32	439,69	8,43	0,05	0,00	346	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,73	0,08	22,95	96,20	0,02	0,16	0,06	0,00	0,00	0,02	21,82	13,23	24,75	0,56	255,06	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	620	16,15	25,42	36,54	443,29	0,22	21,88	0,64	2,69	0,52	0,24	120,37	60,88	220,51	3,89	948,07	15,13	0,08	0,01		
Ужин																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	180	2,82	5,40	19,92	139,90	0,09	10,24	0,30	2,39	0,00	0,08	49,42	36,64	82,19	1,87	685,21	9,68	0,04	0,00	51	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	11,96	49,04	0,00	0,58	0,00	0,00	0,00	0,01	4,15	2,75	5,14	0,47	20,95	0,00	0,00	0,00	393	2012
ЗЕФИР	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	430	2,97	5,40	31,88	188,94	0,09	10,82	0,30	2,39	0,00	0,09	53,57	39,39	87,33	2,34	706,16	9,68	0,04	0,00		
Всего за день:		27,42	43,85	119,99	984,23	0,35	33,32	1,00	5,24	0,60	0,58	453,94	137,68	517,57	6,75	2 056,91	48,38	0,13	0,01		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	398,55	609,62	1 676,14	13 800,53	4,85	237,70	11,80	84,11	6,24	7,49	4 960,01	1 631,13	6 712,50	87,76	19 830,14	482,65	1,37	0,22
Среднее значение за период	39,86	60,96	167,61	1 380,05	0,49	23,77	1,18	8,41	0,62	0,75	496,00	163,11	671,25	8,78	1 983,01	48,27	0,14	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.6	39.8	48.6															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 10,5 часов	431	94	664	111	485