

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	Углеводы, 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																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/5/20	10,54	9,72	35,60	273,31	0,06	0,07	0,07	0,06	0,08	172,45	137,43	16,48	1,15	81,10	0,78	0,02	0,02	206	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,10	0,00	6,56	27,46	0,78	0,00	0,00	0,00	0,00	10,72	3,17	3,39	0,27	16,01	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	355	10,64	9,72	42,16	300,77	0,84	0,07	0,07	0,06	0,08	183,17	140,60	19,87	1,42	97,11	0,78	0,02	0,02		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,61	4,31	15,17	118,16	3,73	0,14	0,05	0,20	0,00	29,00	62,95	26,70	1,54	379,66	3,56	0,00	0,02	81	2012
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	15,59	16,03	12,68	257,25	0,10	0,06	0,11	0,03	0,08	31,25	156,48	23,78	2,28	302,49	6,89	0,00	0,04	282	2012
КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	135	4,26	5,11	19,23	139,80	0,00	0,11	0,06	0,02	0,08	15,76	94,64	63,62	2,23	132,87	1,14	0,00	0,01	314	2012
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	7,20	4,20	0,18	42,30	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,58	0,00	1,64	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	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		2008
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,33	0,19	15,33	72,36	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,52	23,81	9,36	0,57	40,64	0,00	0,00	0,00	115	2012
Итого за прием пищи:	705	31,31	26,12	100,37	762,41	5,33	0,46	0,28	0,25	0,16	109,31	396,38	144,90	8,60	978,31	13,27	0,00	0,07		
Полдник																				
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,09	4,59	0,30	62,92	0,00	0,03	0,00	0,10	0,00	21,97	76,90	4,99	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,19	2,99	0,01	0,01	0,00	0,00	6,88	12,56	4,19	0,30	42,16	0,90	0,00	0,01		2008
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		2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0,06	26,19	102,90	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	12,20	6,93	3,38	0,10	25,14	0,00	0,00	0,00	410	2008
Итого за прием пищи:	300	9,20	7,74	59,60	342,47	3,25	0,09	0,04	0,10	0,00	54,35	140,19	25,16	2,43	126,10	0,90	0,00	0,01		
Всего за день:		51,64	43,68	211,93	1 447,36	10,22	0,63	0,40	0,41	0,24	353,13	683,47	193,53	13,71	1 321,52	15,95	0,02	0,10		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВСЯННОЙ КРУПОЙ	200	5,36	5,71	15,07	134,01	0,73	0,08	0,16	0,03	0,03	150,99	136,00	29,94	0,54	243,93	13,31	0,00	0,01	94	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,28	5,00	15,46	116,00	0,00	0,03	0,01	0,04	0,08	6,30	20,45	3,90	0,31	28,35	0,00	0,00	0,00		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	12,05	79,75	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	98,80	74,33	15,10	0,26	145,51	8,10	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	415	10,47	12,89	42,58	329,76	1,20	0,14	0,27	0,08	0,11	256,09	230,78	48,94	1,11	417,79	21,41	0,00	0,01		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,56	4,02	9,53	81,13	8,01	0,04	0,04	0,25	0,00	37,59	39,08	20,45	0,98	278,63	4,70	0,00	0,02	57	2012
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	11,98	7,97	7,65	150,56	2,98	0,08	0,09	0,07	0,14	47,36	189,47	46,30	1,44	368,30	97,19	0,01	0,42	258	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,23	4,43	14,20	105,94	6,78	0,08	0,07	0,03	0,07	29,39	59,34	19,62	0,77	505,05	6,06	0,00	0,02	321	2012
ОГУРЕЦ ,ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30/30	0,56	0,09	1,86	11,18	6,00	0,02	0,02	0,04	0,00	10,68	19,62	9,60	0,57	129,30	1,50	0,00	0,01		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,16	0,16	13,58	57,39	1,64	0,01	0,01	0,00	0,00	12,35	4,06	4,35	0,81	114,74	0,82	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	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		2008
Итого за прием пищи:	710	20,77	17,12	74,59	538,44	25,41	0,33	0,27	0,39	0,21	149,67	362,87	115,92	6,37	1 475,52	111,95	0,01	0,47		
Полдник																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	100/30	15,60	12,99	23,21	275,22	0,23	0,04	0,19	0,07	0,22	129,02	175,73	23,16	0,55	136,22	3,07	0,02	0,03	236	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,10	0,00	6,56	27,46	0,78	0,00	0,00	0,00	0,00	10,57	3,17	3,35	0,27	16,01	0,00	0,00	0,00	393	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	368	2012
Итого за прием пищи:	410	16,09	13,38	39,28	348,27	5,01	0,06	0,21	0,07	0,22	153,99	188,80	33,71	2,80	430,23	5,07	0,02	0,04		
Всего за день:		47,82	43,49	166,25	1 258,18	32,42	0,54	0,76	0,54	0,54	566,05	788,75	202,17	11,54	2 443,54	139,43	0,03	0,52		

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕННОЙ КРУПОЙ	200	5,71	5,41	18,80	147,73	0,73	0,09	0,15	0,03	0,03	149,31	134,32	28,05	0,54	238,35	13,31	0,00	0,00	94	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/10	4,84	7,61	15,46	150,30	0,07	0,04	0,05	0,07	0,08	96,30	79,45	8,90	0,40	36,35	0,00	0,00	0,00	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,56	2,96	15,00	101,93	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	117,92	90,99	20,69	0,48	191,32	9,90	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	425	14,11	15,98	49,26	399,96	1,37	0,16	0,32	0,12	0,11	363,53	304,76	57,64	1,42	466,02	23,21	0,00	0,00		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	1,94	2,36	12,17	77,90	4,10	0,07	0,04	0,17	0,00	17,50	50,58	27,02	0,99	313,58	3,14	0,00	0,02	80	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	12,54	15,97	34,84	333,51	1,52	0,06	0,09	0,31	0,12	19,65	142,56	34,45	1,33	212,02	4,84	0,02	0,08	311	2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,77	2,38	3,29	38,03	6,87	0,01	0,02	0,00	0,00	19,73	19,45	8,13	0,54	98,32	1,79	0,00	0,01		2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,58	0,00	1,64	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	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		2008
Итого за прием пищи:	670	19,53	21,16	87,75	620,38	12,49	0,24	0,19	0,48	0,12	76,76	263,89	86,84	4,66	704,27	11,45	0,02	0,11		
Полдник																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8,11	14,48	1,55	169,03	0,12	0,03	0,22	0,16	1,46	52,52	110,40	8,36	1,24	119,21	14,11	0,01	0,03	215	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,56	2,09	3,45	35,47	4,02	0,02	0,02	0,02	0,00	8,96	10,69	6,68	0,13	167,21	0,54	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		2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,13	0,01	14,94	62,80	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	13,25	2,85	3,29	0,13	24,50	0,00	0,00	0,00	436	2008
Итого за прием пищи:	355	12,58	19,64	52,30	439,76	6,44	0,10	0,27	0,18	1,46	88,03	167,74	30,93	2,53	369,72	14,65	0,01	0,03		
Всего за день:		46,71	56,88	199,11	1 501,81	21,10	0,51	0,79	0,78	1,69	534,62	742,69	179,01	9,87	1 660,01	50,31	0,03	0,14		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,49	5,61	30,71	199,03	0,62	0,06	0,14	0,03	0,05	133,28	111,11	19,12	0,40	216,31	10,80	0,00	0,01	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,35	5,00	28,26	167,53	0,04	0,03	0,02	0,04	0,08	8,82	22,07	5,16	0,49	54,15	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,10	0,00	6,56	27,46	0,78	0,00	0,00	0,00	0,00	10,56	3,17	3,35	0,27	16,01	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	435	8,94	10,61	65,53	394,02	1,44	0,09	0,16	0,07	0,13	152,66	136,35	27,63	1,16	286,47	10,80	0,00	0,01		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП РЫБНЫЙ	200	5,95	3,48	14,09	111,90	7,82	0,10	0,08	0,26	0,00	38,27	110,98	37,34	1,15	613,80	44,67	0,00	0,20	84	2012
АЗУ	180	16,02	18,00	15,93	289,77	6,30	0,11	0,00	0,01	0,00	23,40	184,48	37,80	2,70	0,00	0,00	0,00	0,00	260	2008
ОГУРЕЦ ,ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30/30	0,56	0,09	1,86	11,18	6,00	0,02	0,02	0,04	0,00	10,68	19,62	9,60	0,57	129,30	1,50	0,00	0,01		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,16	0,16	13,58	57,39	1,64	0,01	0,01	0,00	0,00	12,35	4,06	4,35	0,81	114,74	0,82	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	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		2008
Итого за прием пищи:	680	26,97	22,18	73,23	602,48	21,76	0,34	0,15	0,31	0,00	97,00	370,44	104,69	7,03	937,34	48,67	0,00	0,21		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ВАРЕНЬЕМ	100/30	18,25	12,58	38,76	340,97	0,55	0,04	0,21	0,07	0,15	143,25	195,31	25,01	0,87	169,22	1,17	0,02	0,03	237	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,00	6,42	25,88	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,09	2,22	2,66	0,23	8,13	0,00	0,00	0,00	430	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	368	2012
Итого за прием пищи:	410	18,70	12,97	54,69	412,44	4,56	0,06	0,23	0,07	0,15	165,74	207,43	34,87	3,08	455,35	3,17	0,02	0,04		
Всего за день:		55,10	45,86	203,25	1 450,65	28,56	0,50	0,55	0,45	0,28	421,70	720,52	170,79	12,53	1 799,16	63,64	0,02	0,26		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- 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																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	200	5,88	5,50	16,86	141,36	0,73	0,09	0,18	0,03	0,03	148,31	143,59	44,73	1,11	265,12	13,12	0,00	0,00	94	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,28	5,00	15,46	116,00	0,00	0,03	0,01	0,04	0,08	6,30	20,45	3,90	0,31	28,35	0,00	0,00	0,00		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,56	2,96	15,00	101,93	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	117,92	90,99	20,69	0,48	191,32	9,90	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	415	11,72	13,46	47,32	359,29	1,30	0,15	0,31	0,09	0,11	272,53	255,03	69,32	1,90	484,79	23,02	0,00	0,00		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,64	4,56	8,09	80,84	7,52	0,05	0,05	0,21	0,06	30,84	40,05	18,13	0,75	295,71	3,71	0,00	0,02	95	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	80	12,38	14,68	13,07	233,90	0,50	0,07	0,10	0,05	0,05	35,71	124,58	22,01	1,57	182,78	5,17	0,01	0,06	305	2012
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	135	3,67	4,41	21,56	140,54	0,00	0,07	0,03	0,02	0,08	16,65	77,50	18,61	1,30	76,22	0,00	0,02	0,00	314	2012
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,77	2,38	3,29	38,03	6,87	0,01	0,02	0,00	0,00	19,73	19,45	8,13	0,54	98,32	1,79	0,00	0,01		2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	13,11	55,15	1,44	0,01	0,01	0,00	0,00	11,64	3,57	3,99	0,71	101,07	0,72	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	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		2008
Итого за прием пищи:	715	22,88	26,62	86,89	680,70	16,33	0,31	0,25	0,28	0,19	126,87	316,45	86,47	6,67	833,60	13,07	0,03	0,09		
Полдник																				
БУЛОЧКА "СДОБНАЯ"	50	4,85	3,85	30,05	174,14	0,08	0,06	0,04	0,01	0,09	24,41	48,55	7,90	0,45	78,15	2,56	0,01	0,01	485	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,32	4,58	8,80	99,00	0,98	0,05	0,20	0,03	0,00	192,78	136,08	21,17	0,15	275,94	17,01	0,00	0,00	400	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	368	2012
Итого за прием пищи:	330	10,56	8,82	48,36	318,73	5,06	0,13	0,26	0,04	0,09	231,59	194,53	36,27	2,58	632,09	21,57	0,01	0,02		
Всего за день:		45,65	49,00	192,37	1 400,43	23,49	0,60	0,83	0,41	0,39	637,29	772,31	195,66	12,41	2 070,48	58,66	0,04	0,11		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ	200	5,71	5,20	18,42	144,20	0,73	0,07	0,16	0,03	0,03	151,16	138,31	24,77	0,74	241,36	12,60	0,01	0,00	94	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,35	5,00	28,26	167,53	0,04	0,03	0,02	0,04	0,08	8,82	22,07	5,16	0,49	54,15	0,00	0,00	0,00	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	98,87	74,33	15,10	0,26	145,61	8,10	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	435	10,89	12,38	62,11	405,02	1,24	0,13	0,28	0,08	0,11	258,85	234,71	45,03	1,49	441,12	20,70	0,01	0,00		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,09	2,29	15,41	90,90	5,61	0,07	0,05	0,17	0,00	18,47	46,40	19,20	0,83	401,82	3,94	0,00	0,02	77	2012
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	12,00	7,99	7,65	150,84	2,98	0,08	0,09	0,07	0,14	47,45	189,74	46,32	1,44	368,55	97,23	0,01	0,42	258	2012
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	3,33	5,26	33,14	193,54	0,85	0,04	0,03	0,31	0,09	18,15	74,48	26,30	0,69	97,40	1,74	0,01	0,03	325	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	7,20	4,20	0,18	42,30	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	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		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,58	0,00	1,64	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	700	21,94	16,02	94,16	610,12	10,94	0,30	0,22	0,55	0,23	110,85	369,12	113,26	4,94	990,42	104,59	0,02	0,47		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ВАРЕНЬЕМ	100/30	17,90	12,41	36,77	329,95	0,55	0,04	0,20	0,07	0,15	140,43	191,79	24,64	0,86	166,92	1,17	0,02	0,03	237	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,59	2,18	10,61	73,02	0,48	0,02	0,09	0,01	0,00	97,00	67,02	12,10	0,30	139,32	8,10	0,00	0,00	394	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	368	2012
Итого за прием пищи:	410	20,88	14,98	56,89	448,56	5,03	0,08	0,31	0,08	0,15	251,83	268,71	43,94	3,14	584,24	11,27	0,02	0,04		
Всего за день:		54,20	43,48	222,96	1 505,41	18,01	0,52	0,82	0,71	0,49	627,83	878,84	205,83	10,83	2 135,78	137,56	0,05	0,51		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,49	5,61	30,71	199,03	0,62	0,06	0,14	0,03	0,05	133,28	111,11	19,12	0,40	216,31	10,80	0,00	0,01	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,28	5,00	15,46	116,00	0,00	0,03	0,01	0,04	0,08	6,30	20,45	3,90	0,31	28,35	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,00	6,42	25,88	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,84	2,22	2,83	0,23	8,19	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	415	8,83	10,61	52,59	340,91	0,63	0,09	0,15	0,07	0,13	148,42	133,78	25,85	0,94	252,85	10,80	0,00	0,01		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,78	4,18	13,12	97,74	5,38	0,06	0,05	0,15	0,00	20,18	51,71	19,97	0,79	389,02	3,50	0,00	0,02	76	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	18,51	17,55	3,30	244,99	1,25	0,05	0,12	0,04	0,02	22,08	161,89	21,99	2,35	391,92	8,69	0,00	0,05	278	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	135	4,26	5,11	19,23	139,80	0,00	0,11	0,06	0,02	0,08	15,76	94,64	63,62	2,23	132,87	1,14	0,00	0,01	181	2008
ОГУРЕЦ ,ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30/30	0,56	0,09	1,86	11,18	6,00	0,02	0,02	0,04	0,00	10,68	19,62	9,60	0,57	129,30	1,50	0,00	0,01		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	13,11	55,15	1,44	0,01	0,01	0,00	0,00	11,64	3,57	3,99	0,71	101,07	0,72	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	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		2008
Итого за прием пищи:	735	29,53	27,52	78,39	681,10	14,07	0,35	0,30	0,25	0,10	92,64	382,73	134,77	8,45	¹ 223,68	17,23	0,00	0,09		
Полдник																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8,11	14,48	1,55	169,03	0,12	0,03	0,22	0,16	1,46	52,52	110,40	8,36	1,24	119,21	14,11	0,01	0,03	215	2012
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,19	2,99	0,01	0,01	0,00	0,00	6,88	12,56	4,19	0,30	42,16	0,90	0,00	0,01		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		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,10	0,00	6,56	27,46	0,78	0,00	0,00	0,00	0,00	10,72	3,17	3,39	0,27	16,01	0,00	0,00	0,00	393	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	368	2012
Итого за прием пищи:	425	11,13	15,09	33,42	317,32	7,89	0,11	0,27	0,16	1,46	91,42	161,23	33,04	4,39	494,08	17,01	0,01	0,05		
Всего за день:		49,98	53,32	174,20	1 381,04	23,39	0,56	0,73	0,48	1,69	338,78	684,04	197,26	15,04	² 090,61	46,04	0,01	0,15		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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 "ДРУЖБА"	200	6,62	6,18	25,39	184,61	0,78	0,09	0,18	0,04	0,04	159,86	157,26	40,85	0,92	274,31	14,23	0,00	0,01	190	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/10	4,84	7,61	15,46	150,30	0,07	0,04	0,05	0,07	0,08	96,30	79,45	8,90	0,40	36,35	0,00	0,00	0,00	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,56	2,96	15,00	101,93	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	117,92	90,99	20,69	0,48	191,32	9,90	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	425	15,02	16,75	55,85	436,84	1,42	0,16	0,35	0,13	0,12	374,08	327,70	70,44	1,80	501,98	24,13	0,00	0,01		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																				
БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	200	2,29	4,67	11,70	98,80	11,64	0,05	0,06	0,20	0,00	47,39	50,52	25,43	1,26	388,48	6,35	0,00	0,02	59	2012
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	190/40	12,49	11,29	23,33	245,57	11,46	0,15	0,15	0,56	0,00	49,01	157,57	44,05	2,11	848,72	11,24	0,01	0,10	302	2012
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,77	2,38	3,29	38,03	6,87	0,01	0,02	0,00	0,00	19,73	19,45	8,13	0,54	98,32	1,79	0,00	0,01		2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,13	0,01	14,94	62,80	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	13,25	2,85	3,29	0,13	24,50	0,00	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	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		2008
Итого за прием пищи:	730	19,96	18,80	81,03	577,44	32,27	0,31	0,27	0,76	0,00	141,68	281,69	96,50	5,84	1 439,52	21,06	0,01	0,13		
Полдник																				
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	200/5	18,36	14,81	43,59	383,94	0,14	0,09	0,18	0,07	0,23	115,46	180,34	24,07	1,45	160,54	2,48	0,03	0,03	212	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,00	6,42	25,88	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,83	2,22	2,83	0,23	8,19	0,00	0,00	0,00	430	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	368	2012
Итого за прием пищи:	485	18,81	15,20	59,52	455,41	4,15	0,11	0,20	0,07	0,23	138,69	192,46	34,10	3,66	446,73	4,48	0,03	0,04		
Всего за день:		54,28	50,85	206,20	1 511,40	38,64	0,59	0,83	0,96	0,35	660,75	808,15	204,64	12,56	2 508,23	50,67	0,04	0,18		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	200	5,90	5,51	16,94	141,84	0,73	0,09	0,18	0,03	0,03	148,34	144,02	45,02	1,12	265,73	13,13	0,00	0,00	94	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,35	5,00	28,26	167,53	0,04	0,03	0,02	0,04	0,08	8,82	22,07	5,16	0,49	54,15	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,10	0,00	6,56	27,46	0,78	0,00	0,00	0,00	0,00	10,72	3,17	3,39	0,27	16,01	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	435	8,35	10,51	51,76	336,83	1,55	0,12	0,20	0,07	0,11	167,88	169,26	53,57	1,88	335,89	13,13	0,00	0,00		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,64	4,56	8,09	80,84	7,52	0,05	0,05	0,21	0,06	30,84	40,05	18,13	0,75	295,71	3,71	0,00	0,02	95	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	160/30	16,81	16,73	13,92	274,65	18,83	0,07	0,15	0,07	0,18	68,56	172,17	36,04	2,94	506,58	10,64	0,00	0,05	298	2012
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	6,97	4,98	0,01	0,02	0,01	0,00	11,45	20,92	6,97	0,50	70,22	1,49	0,00	0,01		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,59	0,00	1,65	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	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		2008
Итого за прием пищи:	680	23,13	21,79	60,71	533,40	31,33	0,23	0,26	0,29	0,24	130,74	284,44	78,39	5,99	952,86	17,52	0,00	0,08		
Полдник																				
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,09	4,59	0,30	62,92	0,00	0,03	0,00	0,10	0,00	21,97	76,90	4,99	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,56	2,09	3,45	35,47	4,02	0,02	0,02	0,02	0,00	8,96	10,69	6,68	0,13	167,21	0,54	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		2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	12,05	79,75	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	98,80	74,33	15,10	0,26	145,51	8,10	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	310	12,26	11,92	48,16	350,60	4,49	0,13	0,15	0,13	0,00	143,03	205,72	39,37	2,42	371,52	8,64	0,00	0,00		
Всего за день:		44,23	44,32	170,43	1 262,54	38,17	0,49	0,62	0,49	0,35	447,95	665,72	174,93	11,55	1 780,27	40,29	0,00	0,08		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕННОЙ КРУПОЙ	200	5,71	5,41	18,80	147,73	0,73	0,09	0,15	0,03	0,03	149,31	134,32	28,05	0,54	238,35	13,31	0,00	0,00	94	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/10	4,93	7,71	15,46	151,64	0,07	0,04	0,05	0,07	0,08	99,81	81,75	9,10	0,40	36,66	0,00	0,00	0,00	3	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,10	0,00	6,56	27,46	0,78	0,00	0,00	0,00	0,00	10,56	3,17	3,35	0,27	16,01	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	425	10,74	13,12	40,82	326,83	1,58	0,13	0,20	0,10	0,11	259,68	219,24	40,50	1,21	291,02	13,31	0,00	0,00		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП РЫБНЫЙ	200	5,95	3,48	14,09	111,90	7,82	0,10	0,08	0,26	0,00	38,27	110,98	37,34	1,15	613,80	44,67	0,00	0,20	84	2012
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	80/50	13,46	20,06	13,12	285,64	1,59	0,05	0,07	0,16	0,05	14,91	126,20	21,81	1,80	245,34	5,16	0,00	0,04	284	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,23	4,43	14,20	105,94	6,78	0,08	0,07	0,03	0,07	29,39	59,34	19,62	0,77	505,05	6,06	0,00	0,02	321	2012
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,91	2,96	5,28	51,97	9,36	0,01	0,02	0,02	0,00	26,43	14,85	7,94	0,49	104,45	1,44	0,00	0,01		2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	13,11	55,15	1,44	0,01	0,01	0,00	0,00	11,64	3,57	3,99	0,71	101,07	0,72	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	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		2008
Итого за прием пищи:	760	26,97	31,52	87,57	742,84	26,99	0,35	0,29	0,47	0,12	132,94	366,24	106,30	6,72	1 649,21	59,73	0,00	0,27		
Полдник																				
БУЛОЧКА "СДОБНАЯ"	50	4,85	3,85	30,05	174,14	0,08	0,06	0,04	0,01	0,09	24,41	48,55	7,90	0,45	78,15	2,56	0,01	0,01	485	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,32	4,58	8,80	99,00	0,98	0,05	0,20	0,03	0,00	192,78	136,08	21,17	0,15	275,94	17,01	0,00	0,00	400	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	368	2012
Итого за прием пищи:	330	10,56	8,82	48,36	318,73	5,06	0,13	0,26	0,04	0,09	231,59	194,53	36,27	2,58	632,09	21,57	0,01	0,02		
Всего за день:		48,76	53,56	186,55	1 430,11	34,43	0,62	0,76	0,61	0,32	630,51	786,31	186,67	11,77	2 692,32	95,61	0,01	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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	498,37	484,44	1 933,25	14 148,93	268,43	5,56	7,09	5,84	6,34	5 218,61	7 530,80	1 910,49	121,81	20 501,92	698,16	0,25	2,34
Среднее значение за период	49,84	48,44	193,33	1 414,89	26,84	0,56	0,71	0,58	0,63	521,86	753,08	191,05	12,18	2 050,19	69,82	0,03	0,23
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.1	30.8	55.1														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10,5 часов	418	100	709	377

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816931

Владелец Чекир Юлия Анатольевна

Действителен с 10.07.2025 по 10.07.2026