



Утверждено
приказом от 26.01.2026 за № 39/О
и.о. заведующего МБДОУ детский сад «Сказка» Н.Н. Рудакова

Основное десятидневное меню

МБДОУ детский сад «Сказка»

Возрастная категория от 3-7 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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																				
КАША МАННАЯ	200	4,84	8,09	24,12	188,78	0,52	0,05	0,13	0,04	0,09	112,19	88,89	15,21	0,30	173,36	9,00	0,00	0,00	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,09	0,01	10,89	44,84	0,87	0,00	0,00	0,00	0,00	10,97	2,56	3,14	0,19	14,68	0,00	0,00	0,00	ТК№038	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3,25	9,06	19,72	173,74	0,00	0,06	0,03	0,08	0,16	10,46	37,60	13,60	0,82	55,98	1,44	0,00	0,00	1	2012
Итого за прием пищи:	450	8,18	17,16	54,73	407,36	1,39	0,11	0,16	0,12	0,25	133,62	129,05	31,95	1,31	244,02	10,44	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ПРОСТОКВАША	180	5,40	0,09	6,84	54,00	0,54	0,05	0,27	0,00	0,00	226,80	171,00	27,00	0,18	273,60	16,20	0,00	0,00	401	2012
Итого за прием пищи:	180	5,40	0,09	6,84	54,00	0,54	0,05	0,27	0,00	0,00	226,80	171,00	27,00	0,18	273,60	16,20	0,00	0,00		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МБ СО СМЕТАНОЙ	200/10	4,20	6,75	7,04	107,74	10,42	0,05	0,05	0,21	0,00	40,52	57,31	20,12	1,13	299,89	4,57	0,00	0,03	66	2012
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	150/80	16,43	19,64	33,81	377,74	1,04	0,06	0,13	0,21	0,15	19,59	180,82	38,07	2,21	337,81	6,72	0,01	0,05	265	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,60	0,04	16,59	69,57	0,19	0,01	0,02	0,07	0,00	25,58	15,77	13,14	0,34	206,97	0,00	0,00	0,01	440	2008
ХЛЕБ ДАРИНИЦКИЙ	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
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР	60	0,47	6,08	1,62	64,16	10,65	0,03	0,02	0,07	0,00	5,96	11,20	8,52	0,43	123,54	0,85	0,00	0,00	22	2008
Итого за прием пищи:	750	25,01	32,95	80,26	721,19	22,30	0,24	0,26	0,56	0,15	100,65	308,60	89,35	6,11	1 036,21	14,94	0,01	0,09		
Уплотненный полдник																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/25	21,39	15,84	25,13	332,42	0,22	0,06	0,22	0,06	0,12	155,17	211,59	23,27	0,62	152,65	1,05	0,02	0,02	231	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,08	3,10	14,97	100,90	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	109,29	80,58	15,93	0,25	158,87	9,00	0,00	0,00	395	2012
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
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	505	27,12	22,28	72,22	605,42	10,74	0,15	0,37	0,09	0,12	289,16	330,17	53,20	3,70	622,52	12,05	0,02	0,03		
Всего за день:		65,71	72,48	214,05	1 787,97	34,97	0,55	1,06	0,77	0,52	750,23	938,82	201,50	11,30	2 176,35	53,63	0,03	0,12		

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		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 ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ	205	6,16	7,69	30,91	218,12	0,53	0,10	0,15	0,04	0,08	135,22	178,68	27,35	0,72	219,53	9,23	0,01	0,03	184	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,28	3,39	15,40	106,38	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	108,96	83,79	19,84	0,48	176,84	9,00	0,00	0,00	433	2008
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	11,80	36,00	8,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	445	12,44	15,00	76,07	491,30	1,05	0,16	0,28	0,07	0,08	255,78	298,47	55,19	2,04	440,37	18,23	0,01	0,03		
II Завтрак																				
БИОКЕФИР	180	6,12	4,50	9,90	109,80	1,26	0,43	0,36	0,05	0,00	194,40	171,00	28,80	0,18	232,20	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	180	6,12	4,50	9,90	109,80	1,26	0,43	0,36	0,05	0,00	194,40	171,00	28,80	0,18	232,20	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,45	3,55	1,39	39,13	2,28	0,02	0,02	0,01	0,00	11,80	21,61	7,18	0,51	80,37	1,71	0,00	0,01		2012
СУП С РЫБНЫМ	200	6,52	3,96	11,39	107,55	4,09	0,08	0,06	0,27	0,03	27,57	107,85	25,98	0,80	396,95	46,19	0,00	0,02	87	2012
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	80	10,29	7,50	7,51	138,80	0,30	0,04	0,09	0,02	0,12	15,04	95,13	17,74	0,88	198,11	5,02	0,00	0,03	288	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,84	1,27	21,93	118,31	0,00	0,13	0,07	0,00	0,00	8,79	106,55	71,38	2,50	150,53	1,31	0,00	0,01	346	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,83	3,40	3,16	46,51	0,08	0,02	0,01	0,02	0,05	17,54	14,27	2,38	0,08	26,90	1,40	0,00	0,00	368	2008
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,00	24,64	106,70	3,20	0,03	0,07	0,43	0,00	36,00	32,40	18,00	0,36	490,00	0,00	0,00	0,00	399	2012
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	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
Итого за прием пищи:	770	27,21	20,12	91,22	658,98	9,95	0,41	0,36	0,75	0,20	125,74	421,31	152,16	7,13	1 410,86	58,43	0,00	0,07		
Уплотненный полдник																				
КУРА ОТВАРНАЯ	80	4,73	4,78	0,00	81,87	0,19	0,01	0,03	0,01	0,00	8,21	35,65	4,66	0,35	52,27	1,61	0,01	0,02		2012
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,36	1,63	2,22	25,12	0,54	0,00	0,01	0,02	0,03	3,28	3,90	1,97	0,09	29,12	0,30	0,00	0,00	348	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,29	2,91	27,37	152,91	0,00	0,05	0,02	0,01	0,05	10,64	32,12	6,27	0,74	49,84	0,60	0,01	0,01	206	2012
НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,10	0,04	20,08	82,84	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	11,11	1,98	4,53	0,11	25,01	0,00	0,00	0,00	437	2008
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	560	10,98	9,86	70,67	418,74	11,93	0,10	0,11	0,07	0,08	41,24	101,65	58,43	1,89	504,24	2,51	0,02	0,03		
Всего за день:		56,75	49,48	247,86	1 678,82	24,19	1,10	1,11	0,94	0,36	617,16	992,43	295,58	11,24	2 587,67	79,17	0,03	0,13		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	5,25	7,65	33,79	225,72	0,54	0,05	0,13	0,04	0,08	115,00	121,72	27,57	0,42	187,12	9,87	0,01	0,02	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,87	3,10	15,44	101,88	0,53	0,03	0,11	0,02	0,00	107,73	74,22	13,32	0,31	154,08	9,00	0,00	0,00	394	2012
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30/20	2,55	4,45	29,35	165,60	8,00	0,05	0,03	0,04	0,08	11,90	30,85	13,00	0,71	89,55	1,08	0,00	0,00	2	2012
Итого за прием пищи:	455	10,67	15,20	78,58	493,20	9,07	0,13	0,27	0,10	0,16	234,63	226,79	53,89	1,44	410,75	19,95	0,01	0,02		
II Завтрак																				
ОТВАР ШИПОВНИКА	180	1,07	0,44	32,80	158,93	129,80	0,02	0,09	0,26	0,00	25,11	4,96	6,58	0,87	17,28	0,00	0,00	0,00	441	2008
Итого за прием пищи:	180	1,07	0,44	32,80	158,93	129,80	0,02	0,09	0,26	0,00	25,11	4,96	6,58	0,87	17,28	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП С КАРТОФЕЛЬНЫМ НА М/Б С ФАСОЛЬЮ СО СМЕТАНОЙ	200/10	8,63	7,44	17,65	177,47	5,81	0,15	0,10	0,25	0,00	55,46	151,03	37,88	2,07	568,15	5,02	0,01	0,04	87	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,11	0,11	19,93	81,71	1,06	0,01	0,01	0,00	0,00	10,92	2,61	3,41	0,52	74,43	0,53	0,00	0,00	396	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	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
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,10	5,40	20,30	141,00	5,00	0,14	0,00	0,04	0,00	47,00	85,00	29,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,17	2,99	2,48	41,29	1,56	0,03	0,02	0,00	0,00	7,02	21,81	7,37	0,24	38,81	0,00	0,00	0,00		2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	14,43	7,32	6,80	150,77	0,74	0,08	0,11	0,13	0,25	65,27	190,26	27,87	0,71	340,67	104,37	0,00	0,01	268	2012
Итого за прием пищи:	750	30,75	23,70	88,34	694,22	13,97	0,50	0,28	0,42	0,25	194,67	494,21	115,03	6,64	1 089,86	112,72	0,01	0,05		
Уплотненный полдник																				
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/25	21,47	15,68	28,80	345,92	0,41	0,07	0,32	0,09	0,22	225,86	252,94	29,55	0,62	244,94	5,25	0,02	0,03	237	2012
СНЕЖОК	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,58	0,04	0,24	0,03	0,00	204,00	152,00	22,40	0,00	292,00	0,00	0,00	0,03		2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	475	27,30	20,93	47,35	502,55	10,97	0,14	0,58	0,13	0,22	445,86	415,94	59,95	2,82	814,94	7,25	0,02	0,07		
Всего за день:		69,79	60,27	246,87	1 848,90	163,61	0,79	1,22	0,91	0,63	900,27	1 141,90	235,45	11,77	2 332,83	139,92	0,04	0,14		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОМЛЕТ ФАРШИРОВАННЫЙ ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	15,04	19,21	14,52	292,20	1,62	0,11	0,42	0,20	1,67	224,22	253,76	31,31	1,79	384,40	30,20	0,02	0,03	219	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,14	3,10	17,03	109,36	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	109,82	82,49	16,74	0,29	161,64	9,00	0,00	0,00	395	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3,34	8,91	20,26	174,86	0,00	0,07	0,03	0,08	0,15	10,69	38,54	13,97	0,84	57,45	1,48	0,00	0,00	1	2012
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	500	22,42	31,42	59,91	619,42	62,14	0,26	0,59	0,31	1,82	378,73	397,79	75,02	3,22	800,49	42,68	0,02	0,05		
II Завтрак																				
БИОЙОГУРТ	180	5,04	4,50	8,12	101,72	1,26	0,05	0,31	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,00	262,80	0,00	0,00	0,04		2008
Итого за прием пищи:	180	5,04	4,50	8,12	101,72	1,26	0,05	0,31	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,00	262,80	0,00	0,00	0,04		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	60	0,45	0,06	1,39	7,74	2,28	0,02	0,02	0,01	0,00	11,80	21,55	7,18	0,51	80,37	1,71	0,00	0,01		2012
СВЕКОЛЬНИК НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,03	7,57	10,23	133,21	4,22	0,07	0,07	0,23	0,00	41,15	81,04	24,79	1,36	372,91	5,70	0,00	0,04	63	2012
МАКАРОНЫ	150	4,78	4,57	30,51	182,34	0,00	0,08	0,03	0,02	0,08	11,43	36,32	6,62	0,84	55,64	0,67	0,01	0,01	331	2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,29	0,09	22,75	94,20	0,16	0,00	0,01	0,00	0,00	17,88	9,71	13,76	0,35	113,41	0,00	0,00	0,00	376	2012
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	80	13,77	15,19	6,59	217,75	0,50	0,06	0,09	0,06	0,12	17,87	114,76	16,26	1,38	162,41	5,14	0,02	0,07	313	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,37	1,15	1,79	19,15	0,81	0,01	0,01	0,03	0,02	3,39	4,26	2,56	0,11	41,42	0,43	0,00	0,00	348	2012
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	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
Итого за прием пищи:	780	28,00	29,07	94,46	756,37	7,97	0,31	0,27	0,35	0,22	112,52	311,14	80,87	6,55	894,16	16,45	0,03	0,13		
Уплотненный полдник																				
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	4,89	5,14	18,04	138,80	0,73	0,05	0,16	0,03	0,03	146,46	119,81	22,46	0,24	218,79	12,79	0,00	0,01	94	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	88,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	440	8,89	6,50	58,40	329,60	4,73	0,11	0,17	0,03	0,03	168,06	159,81	35,66	3,44	255,59	12,79	0,00	0,01		
Всего за день:		64,35	71,49	220,89	1 807,11	76,10	0,73	1,34	0,74	2,07	875,31	1 039,74	216,55	13,21	2 213,04	71,92	0,05	0,23		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,47	8,85	26,87	213,69	0,52	0,13	0,17	0,04	0,09	113,89	153,25	65,42	1,99	260,22	9,98	0,00	0,01	184	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,28	3,39	15,40	106,38	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	108,96	83,79	19,84	0,48	176,84	9,00	0,00	0,00	433	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/12	5,84	3,68	20,03	137,50	0,08	0,07	0,05	0,04	0,00	107,06	91,81	17,78	0,93	65,28	1,47	0,00	0,00	3	2008
Итого за прием пищи:	462	15,59	15,92	62,30	457,57	1,12	0,23	0,33	0,10	0,09	329,91	328,85	103,02	3,40	502,32	20,45	0,00	0,01		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60	0,02	0,00	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60	0,02	0,00	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
РАССОЛЬНИК НА МБ СО СМЕТАНОЙ	200/10	4,68	4,62	12,09	110,90	4,16	0,06	0,05	0,18	0,02	28,04	77,53	21,13	1,08	357,92	4,26	0,00	0,02	89	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	15,95	16,50	22,71	303,68	11,62	0,16	0,19	0,20	0,09	28,50	189,80	45,47	3,00	1 041,29	12,73	0,00	0,07	276	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,33	0,00	1,55	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	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
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ	60	0,57	3,58	2,14	43,80	4,01	0,03	0,02	0,04	0,00	9,99	18,50	8,74	0,51	125,73	1,43	0,00	0,00		2012
Итого за прием пищи:	740	24,51	25,14	77,50	637,77	19,79	0,34	0,30	0,42	0,11	82,86	329,33	88,39	6,59	1 594,06	21,22	0,00	0,09		
Уплотненный полдник																				
БИОКЕФИР	200	6,80	5,00	11,00	122,00	1,40	0,48	0,40	0,05	0,00	216,00	190,00	32,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00		2008
ОЛАДЫ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	175	10,50	7,78	65,52	374,43	0,51	0,11	0,17	0,05	0,35	114,16	134,50	21,74	1,20	258,20	11,72	0,02	0,02	444	2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	475	17,70	13,18	86,32	543,43	11,91	0,62	0,59	0,11	0,35	346,16	335,50	61,74	3,60	794,20	13,72	0,02	0,03		
Всего за день:		58,70	54,42	243,94	1 716,17	36,42	1,21	1,22	0,63	0,55	771,53	1 006,28	258,35	16,11	2 890,58	55,39	0,02	0,13		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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 "ДРУЖБА" ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	8,74	9,97	32,18	246,41	0,78	0,10	0,19	0,04	0,09	160,73	157,17	33,77	0,65	263,43	14,32	0,00	0,01	190	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,11	0,01	11,04	45,46	0,87	0,00	0,00	0,00	0,00	11,68	3,29	3,60	0,28	17,18	0,00	0,00	0,00	392	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3,34	8,91	20,26	174,86	0,00	0,07	0,03	0,08	0,15	10,69	38,54	13,97	0,84	57,45	1,48	0,00	0,00	1	2008
Итого за прием пищи:	450	10,19	18,89	63,48	466,73	1,65	0,17	0,22	0,12	0,24	183,10	199,00	51,34	1,77	338,06	15,80	0,00	0,01		
II Завтрак																				
СОК ВИШНЕВЫЙ	180	1,26	0,36	20,52	91,80	13,32	0,02	0,04	0,02	0,00	30,60	32,40	10,80	0,54	450,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	1,26	0,36	20,52	91,80	13,32	0,02	0,04	0,02	0,00	30,60	32,40	10,80	0,54	450,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ	60	0,47	0,06	1,45	8,07	2,38	0,02	0,02	0,01	0,00	12,29	22,46	7,49	0,53	83,75	1,78	0,00	0,01		2012
СУП ИЗ СБОРНЫХ ОВОЩЕЙ НА МБ СО СМЕТАНОЙ	200/10	4,54	5,76	9,15	109,13	7,04	0,06	0,07	0,17	0,00	31,58	65,67	20,75	1,09	364,24	4,84	0,00	0,02	103	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	23,12	95,46	1,58	0,01	0,01	0,00	0,00	12,87	3,92	4,36	0,78	111,19	0,79	0,00	0,00	396	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	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	88,00	2,80	0,00	0,00		2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	11,62	4,71	8,78	124,01	0,75	0,07	0,07	0,05	0,13	47,17	151,34	24,76	0,74	276,73	84,22	0,01	0,38	255	2012
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,05	4,04	32,02	176,55	0,00	0,03	0,02	0,02	0,07	8,63	61,86	20,35	0,46	45,37	0,62	0,01	0,02	325	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,79	1,92	2,28	29,68	0,12	0,01	0,02	0,02	0,02	24,01	17,65	2,76	0,04	34,82	2,05	0,00	0,00	366	2012
Итого за прием пищи:	780	23,94	17,09	98,00	644,88	11,87	0,29	0,25	0,27	0,22	145,55	366,40	89,97	5,64	984,10	97,10	0,02	0,43		
Уплотненный полдник																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/25	28,89	20,49	41,52	471,24	0,42	0,08	0,41	0,11	0,25	300,34	335,83	39,28	0,77	310,21	3,85	0,03	0,04	235	2012
ПРОСТОКВАША	200	5,82	0,10	7,37	58,20	0,24	0,04	0,21	0,00	0,00	214,20	152,00	24,00	0,16	304,00	18,00	0,00	0,00	401	2012
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
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	505	37,36	23,93	81,01	701,54	10,66	0,17	0,66	0,12	0,25	539,24	525,83	77,28	3,76	925,21	23,85	0,03	0,05		
Всего за день:		72,75	60,27	263,01	1 904,95	37,50	0,65	1,17	0,53	0,71	898,49	1 123,63	229,39	11,71	2 697,37	136,75	0,05	0,49		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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	200	5,84	9,41	23,52	202,91	0,52	0,11	0,15	0,04	0,09	122,82	147,76	41,61	1,02	230,30	10,51	0,00	0,01	413	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,11	3,10	16,77	108,22	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	109,57	81,53	16,33	0,27	160,28	9,00	0,00	0,00	395	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/12	5,31	3,08	19,64	128,29	0,08	0,08	0,05	0,03	0,00	89,19	81,05	16,78	0,89	62,40	1,44	0,00	0,00	3	2008
Итого за прием пищи:	452	14,26	15,59	59,93	439,42	1,10	0,21	0,31	0,09	0,09	321,58	310,34	74,72	2,18	452,98	20,95	0,00	0,01		
II Завтрак																				
БИОКЕФИР	180	6,12	4,50	9,90	109,80	1,26	0,43	0,36	0,05	0,00	194,40	171,00	28,80	0,18	232,20	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	180	6,12	4,60	9,90	109,80	1,26	0,43	0,36	0,05	0,00	194,40	171,00	28,80	0,18	232,20	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР	60	0,47	3,00	1,59	36,22	4,32	0,02	0,02	0,06	0,00	5,45	10,16	7,78	0,39	125,28	0,86	0,00	0,00		2012
БОРЩ НА МБ СО СМЕТАНОЙ	200/10	4,43	5,11	8,59	102,23	9,68	0,05	0,06	0,20	0,00	47,48	85,49	23,10	1,33	345,05	6,30	0,00	0,03	62	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	80	16,49	19,22	6,55	265,28	1,03	0,06	0,13	0,16	0,17	61,82	151,18	19,33	1,32	242,45	9,78	0,02	0,08	280	2012
ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	150	5,47	5,44	24,72	189,37	0,00	0,14	0,09	0,02	0,08	18,16	121,26	81,53	2,86	170,53	1,47	0,00	0,01	323	2008
МОЛОЧНЫЙ СОУС	30	0,65	2,10	2,07	29,72	0,08	0,01	0,01	0,01	0,03	17,10	12,79	2,15	0,05	24,71	1,38	0,00	0,00	388	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,45	0,10	23,42	97,08	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	22,83	23,22	9,39	0,54	166,94	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	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	88,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	780	31,27	35,41	88,14	801,88	15,09	0,39	0,37	0,45	0,28	181,62	427,60	152,78	8,49	1 142,96	22,59	0,02	0,12		
Уплотненный полдник																				
БАТОН	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	35,80	13,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00		2008
ОВОЩНОЕ РАГУ С ОТВАРНОЙ КУРОЙ	175	8,35	9,09	11,54	162,16	9,41	0,10	0,10	0,65	0,05	46,94	107,63	31,30	1,65	437,85	7,26	0,01	0,08	349	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,13	64,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,38	8,60	4,30	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАНАН	50	0,75	0,25	10,50	48,00	5,00	0,02	0,03	0,01	0,00	4,00	14,00	21,00	0,30	174,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	465	12,52	9,85	57,81	369,86	14,41	0,18	0,15	0,66	0,05	65,52	165,83	70,20	3,83	666,25	8,70	0,01	0,08		
Всего за день:		64,17	65,35	215,78	1 720,96	31,86	1,21	1,19	1,25	0,42	763,12	1 074,77	326,50	14,88	2 494,39	52,24	0,03	0,21		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод 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 ПШЕННАЯ	205	6,67	11,11	29,03	243,89	0,69	0,11	0,16	0,06	0,12	147,98	151,79	35,07	0,85	249,71	13,07	0,00	0,01	184	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,28	3,39	15,40	106,38	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	108,96	83,79	19,84	0,48	176,84	9,00	0,00	0,00	433	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30/20	2,52	0,32	29,31	128,20	8,00	0,05	0,02	0,00	0,00	11,30	28,90	13,00	0,70	68,80	1,08	0,00	0,00	1	2012
Итого за прием пищи:	465	12,47	14,82	73,74	478,47	9,21	0,19	0,29	0,08	0,12	268,24	265,48	67,91	2,03	495,35	23,15	0,00	0,01		
II Завтрак																				
СНЕЖОК	180	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	442	2008
Итого за прием пищи:	180	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		
Обед																				
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МБ	200	10,26	5,74	20,99	176,78	3,38	0,23	0,07	0,27	0,02	45,12	112,42	40,40	2,72	505,53	5,21	0,00	0,04	99	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,27	1,18	1,36	17,33	0,54	0,00	0,01	0,01	0,00	2,83	3,00	1,82	0,08	27,82	0,29	0,00	0,00	364	2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,29	0,09	23,72	98,08	0,16	0,00	0,01	0,00	0,00	18,18	9,71	13,82	0,35	113,46	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	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
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,88	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
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	175	14,31	15,66	29,72	317,23	13,64	0,18	0,18	0,19	0,10	29,01	196,32	51,66	3,22	1 159,19	13,29	0,00	0,07	299	2008
ГРЕНКИ	30	3,67	0,46	22,52	109,19	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	9,79	37,89	14,47	0,86	64,33	1,70	0,00	0,00	115	2012
Итого за прием пищи:	745	33,79	27,17	124,18	878,28	19,95	0,61	0,37	0,47	0,12	123,99	434,04	142,22	9,58	1 993,61	23,29	0,00	0,11		
Уплотненный полдник																				
РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	160	21,19	15,70	9,95	266,31	0,76	0,12	0,32	0,16	1,30	138,54	291,45	36,02	1,58	462,43	116,16	0,02	0,02	249	2012
НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,10	0,04	10,39	44,03	1,18	0,00	0,00	0,00	0,00	10,88	1,94	4,48	0,11	24,23	0,00	0,00	0,00	437	2008
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	45	0,23	6,04	1,73	82,10	0,00	0,00	0,02	0,03	0,12	2,81	5,36	0,63	0,06	6,98	0,19	0,00	0,00	467	2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	505	21,92	22,18	31,87	419,44	11,94	0,15	0,36	0,20	1,42	168,23	309,75	49,13	3,95	771,64	118,35	0,02	0,03		
Всего за день:		68,18	64,17	229,80	1 776,19	41,10	0,95	1,02	0,75	1,66	560,46	1 009,27	259,26	15,56	3 260,60	164,79	0,02	0,15		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,11	0,01	12,11	49,92	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	11,90	3,41	3,65	0,28	18,20	0,00	0,00	0,00	393	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,55	2,30	0,15	31,46	0,00	0,01	0,00	0,05	0,00	10,99	38,45	2,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008
КАША МАННАЯ	200	4,77	7,14	22,93	175,14	0,51	0,05	0,12	0,04	0,07	108,20	86,31	15,16	0,27	169,72	8,78	0,00	0,00	418	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3,25	8,65	19,72	170,00	0,00	0,06	0,03	0,07	0,15	10,40	37,50	13,60	0,82	55,90	1,44	0,00	0,00	1	2012
Итого за прием пищи:	470	10,68	18,10	54,91	426,52	1,48	0,12	0,15	0,16	0,22	141,49	165,67	34,91	1,87	243,82	10,22	0,00	0,00		
II Завтрак																				
РЯЖЕНКА	180	5,22	4,50	7,56	97,20	0,54	0,04	0,23	0,05	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	262,80	16,20	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	180	5,22	4,50	7,56	97,20	0,54	0,04	0,23	0,05	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	262,80	16,20	0,00	0,00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ "ГЕРКУЛЕС" НА МБ	200	4,92	5,31	15,45	129,41	5,28	0,09	0,06	0,16	0,00	24,63	85,33	29,48	1,30	444,64	5,16	0,00	0,03	98	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80	13,86	8,89	8,31	168,90	0,64	0,06	0,11	0,02	0,11	19,61	129,01	23,69	1,13	277,20	6,72	0,00	0,04	286	2012
МАКАРОНЫ	130	4,30	4,51	27,39	167,42	0,00	0,05	0,03	0,02	0,08	9,01	32,42	5,86	0,74	50,00	0,60	0,01	0,01	325	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,48	2,51	2,26	36,22	0,01	0,01	0,01	0,02	0,03	6,66	5,64	1,06	0,05	10,59	0,59	0,00	0,00	354	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,60	0,04	16,59	69,57	0,19	0,01	0,02	0,07	0,00	25,99	15,77	13,23	0,34	207,00	0,00	0,00	0,01	402	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	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
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,58	0,11	2,01	12,67	5,44	0,02	0,02	0,07	0,00	6,86	12,73	9,79	0,49	157,76	1,09	0,00	0,00	34	2012
Итого за прием пищи:	750	28,05	21,81	93,21	686,17	11,56	0,33	0,29	0,36	0,22	101,76	324,40	92,59	6,05	1 215,19	18,98	0,01	0,09		
Уплотненный полдник																				
МОЛОКО	200	5,91	6,52	9,57	122,22	1,09	0,05	0,22	0,04	0,00	214,20	151,20	23,52	0,17	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/25	21,67	14,33	32,35	348,85	0,46	0,07	0,33	0,07	0,12	245,93	262,85	31,66	0,60	287,59	5,46	0,02	0,03	227	2008
МЮТАКИ С ПОВИДЛОМ	45	3,81	2,87	24,85	139,31	0,00	0,05	0,02	0,00	0,02	8,53	30,27	5,39	0,36	46,52	0,74	0,01	0,01	473	2012
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	520	32,09	23,92	74,87	653,38	61,55	0,21	0,60	0,12	0,14	502,66	467,32	73,57	1,43	817,71	27,10	0,03	0,06		
Всего за день:		76,04	68,33	230,55	1 863,27	75,13	0,70	1,27	0,69	0,58	969,11	1 122,99	226,27	9,53	2 539,52	70,48	0,04	0,15		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		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	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	7,31	9,62	33,74	251,66	0,67	0,11	0,17	0,05	0,10	149,94	171,29	32,85	1,44	264,94	11,61	0,02	0,00	184	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,52	3,54	15,51	109,18	0,52	0,03	0,12	0,02	0,00	110,12	89,69	23,67	0,67	191,93	9,00	0,00	0,00	433	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/12	5,78	3,65	19,84	136,19	0,08	0,06	0,05	0,04	0,00	106,09	90,86	17,59	0,92	64,62	1,45	0,00	0,00	1	2012	
Итого за прием пищи:	452	16,61	16,81	69,09	497,03	1,27	0,20	0,34	0,11	0,10	366,15	351,94	74,11	3,03	521,49	22,06	0,02	0,00			
II Завтрак																					
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00			
Обед																					
СУП "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	4,79	8,70	12,00	148,00	6,76	0,06	0,06	0,19	0,06	36,33	80,69	20,41	1,11	269,45	3,89	0,00	0,03	95	2008	
РЫБА ПО ПОЛЬСКИ	80	20,10	4,99	3,33	138,85	0,76	0,10	0,20	0,06	0,44	106,80	272,51	37,20	0,94	473,19	146,41	0,01	0,01	238	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,40	5,27	23,23	154,24	11,32	0,14	0,12	0,04	0,08	39,88	91,08	31,76	1,32	829,62	9,07	0,00	0,04	335	2008	
КОМПОТ ИЗ АНАНАСОВ И ЛИМОНА	200	0,05	0,01	9,84	40,48	0,86	0,00	0,00	0,00	0,00	7,19	1,07	1,72	0,05	9,48	0,00	0,00	0,00	374	2012	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,88	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	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,49	3,03	0,81	33,18	8,10	0,01	0,01	0,00	0,00	12,96	8,43	4,32	0,16	81,00	0,81	0,00	0,00	17	2008	
Итого за прием пищи:	750	32,14	22,44	70,41	616,73	27,80	0,40	0,43	0,29	0,58	212,16	497,28	104,91	5,58	1 730,74	162,98	0,01	0,08			
Уплотненный полдник																					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	15,04	61,70	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	17,92	14,83	9,86	1,48	50,69	0,00	0,00	0,00	391	2012	
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008	
ПЛЮШКА	45	3,15	4,68	23,42	148,15	0,04	0,04	0,02	0,04	0,02	8,18	27,22	5,39	0,32	44,57	0,71	0,01	0,01	478	2012	
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	5,87	6,17	20,26	161,19	0,73	0,06	0,16	0,03	0,03	150,36	115,53	18,95	0,44	227,13	12,87	0,00	0,00	93	2012	
Итого за прием пищи:	545	9,81	11,25	68,52	418,04	10,85	0,13	0,22	0,08	0,05	192,46	168,58	42,20	4,44	600,39	15,58	0,01	0,02			
Всего за день:		59,46	50,68	226,20	1 609,20	43,52	0,75	1,01	0,48	0,73	783,37	1 030,40	228,42	15,57	3 068,62	202,42	0,04	0,10			

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	656,65	617,19	2 349,45	17 761,54	569,40	8,66	11,63	7,71	8,23	7 893,05	10 494,23	2 498,27	130,98	26 434,97	1 026,71	0,35	1,85
Среднее значение за период	65,67	61,72	234,95	1 776,15	56,94	0,87	1,16	0,77	0,82	789,31	1 049,42	249,83	13,10	2 643,50	102,67	0,04	0,19
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,8	31,3	53,9														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Сад 12 часов	458	180	760	505