

Утверждено
приказом от 29.02.2024 № 55

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 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 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																				
КАША ПШЕННАЯ	150	3,58	6,33	17,14	140,41	0,35	0,06	0,08	0,03	0,07	77,54	80,61	19,63	0,46	131,34	6,76	0,00	0,00	417	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,13	0,97	5,74	36,48	0,21	0,01	0,04	0,01	0,00	42,67	28,94	4,94	0,05	59,15	3,60	0,00	0,00	394	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0,03	2,49	0,03	22,50	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,30	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	363	6,99	10,66	38,33	277,99	0,56	0,10	0,13	0,06	0,07	126,21	129,65	28,47	0,81	218,09	10,36	0,00	0,00		
II Завтрак																				
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН,	150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,42	0,04	0,18	0,02	0,00	153,00	114,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,02	401	2012
Итого за прием пищи:	150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,42	0,04	0,18	0,02	0,00	153,00	114,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ	40	0,58	1,59	2,13	25,42	0,88	0,02	0,02	0,40	0,00	11,54	16,55	8,98	0,26	53,40	1,06	0,00	0,01	34	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,46	3,15	10,57	76,99	4,14	0,05	0,04	0,12	0,00	16,66	42,83	16,07	0,64	301,15	2,64	0,00	0,02	76	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	120	4,86	4,47	21,96	147,33	0,00	0,13	0,07	0,02	0,06	15,24	107,63	72,35	2,53	151,46	1,31	0,00	0,01	323	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	9,42	7,84	2,33	128,90	7,11	0,11	0,79	3,24	0,09	12,08	137,21	9,46	2,96	160,09	3,40	0,02	0,09	256	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,35	0,00	1,37	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	580	18,97	17,40	63,63	498,92	12,13	0,38	0,95	3,78	0,15	69,07	339,02	115,83	7,99	721,26	10,65	0,02	0,13		
Полдник																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	120	23,13	15,50	13,88	292,01	0,25	0,05	0,27	0,09	0,25	183,07	237,36	24,99	0,67	170,18	2,90	0,03	0,04	234	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,95	2,44	6,58	52,19	0,13	0,01	0,03	0,01	0,03	27,18	20,08	3,35	0,04	39,78	2,28	0,00	0,00	351	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3	0,07	0,00	6,96	28,74	0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	8,41	2,18	2,54	0,17	11,33	0,00	0,00	0,00	393	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
ПЕЧЕНЬЕ	12	0,90	1,18	8,93	50,04	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,48	10,80	2,40	0,25	13,20	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	442	25,45	19,52	46,15	469,98	10,95	0,10	0,33	0,11	0,28	238,14	281,42	41,28	3,33	512,49	7,18	0,03	0,05		
Всего за день:		55,63	51,22	153,93	1 324,01	24,06	0,62	1,59	3,97	0,50	586,42	864,09	202,38	12,25	1 670,8 4	41,69	0,05	0,20		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	3,78	6,44	16,16	138,19	0,36	0,07	0,09	0,03	0,07	82,51	95,41	26,04	0,60	152,80	7,20	0,00	0,01	413	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	180	2,27	1,70	9,66	63,47	0,36	0,03	0,08	0,01	0,00	78,38	59,93	12,86	0,25	116,26	6,30	0,00	0,00	395	2012
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0,03	2,49	0,03	22,50	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,30	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	363	8,33	11,50	41,27	302,76	0,72	0,13	0,18	0,06	0,07	166,89	175,44	42,80	1,15	296,66	13,50	0,00	0,01		
II Завтрак																				
МОЛОКО	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	153,00	108,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	153,00	108,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,22	7,53	0,02	0,01	0,05	0,00	4,21	7,83	6,02	0,30	87,29	0,60	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	150	4,36	4,45	11,61	104,02	3,81	0,06	0,06	0,14	0,08	19,48	55,91	15,88	0,79	299,28	4,21	0,01	0,03	85	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,33	4,78	6,58	80,21	22,37	0,03	0,05	0,07	0,00	56,70	39,28	20,55	1,21	261,70	4,15	0,00	0,01	131	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	50	9,29	10,04	8,01	159,42	0,24	0,04	0,08	0,02	0,22	13,36	95,46	13,97	1,49	169,81	4,85	0,00	0,02	272	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,35	0,17	20,46	86,86	3,00	0,01	0,01	0,01	0,00	24,85	11,07	11,46	0,73	161,41	1,20	0,00	0,01	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	540	19,31	19,85	64,76	519,31	36,95	0,23	0,24	0,29	0,30	125,80	244,35	75,48	6,12	1 033,89	17,25	0,01	0,07		
Полдник																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	120	6,33	6,31	27,39	192,26	0,03	0,05	0,04	0,04	0,06	85,13	69,91	9,21	0,86	58,16	0,60	0,01	0,01	206	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,35	0,00	1,37	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00	376	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
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	3,59	3,11	25,96	146,02	0,00	0,04	0,02	0,02	0,11	8,95	30,78	5,13	0,36	45,27	1,04	0,01	0,01	467	2012
Итого за прием пищи:	420	10,82	9,62	71,13	419,98	60,03	0,13	0,09	0,07	0,17	134,43	123,69	28,71	1,52	301,19	3,64	0,02	0,04		
Всего за день:		42,68	44,61	184,14	1 320,62	98,48	0,53	0,67	0,44	0,54	580,12	651,48	163,79	8,91	1 850,74	47,89	0,03	0,12		

3 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	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ С ТЫКВОЙ	150	3,57	5,80	18,11	139,62	2,02	0,05	0,11	0,16	0,07	87,19	84,59	21,28	0,38	226,28	7,25	0,00	0,05	169	2012
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	2,29	0,88	20,52	98,48	2,80	0,03	0,01	0,00	0,00	7,24	20,62	4,88	0,34	37,40	0,00	0,00	0,00	2	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,44	1,99	7,33	57,75	0,36	0,02	0,08	0,01	0,00	77,02	62,19	16,21	0,45	132,74	6,30	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	360	8,30	8,67	45,96	295,85	5,18	0,10	0,20	0,17	0,07	171,45	167,40	42,37	1,17	396,42	13,55	0,00	0,05		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	40	0,38	2,39	1,43	29,21	2,67	0,01	0,01	0,03	0,00	6,66	12,33	5,82	0,34	83,82	0,95	0,00	0,00		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	150	3,66	2,77	13,14	92,36	3,72	0,12	0,05	0,13	0,05	22,50	52,89	21,98	1,25	349,55	3,19	0,00	0,02	99	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	10,49	10,29	17,40	204,57	9,13	0,04	0,08	0,02	0,06	29,40	114,75	25,28	1,70	277,22	5,32	0,00	0,04	298	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,29	0,00	1,37	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	510	15,85	15,63	47,23	394,02	15,52	0,21	0,16	0,18	0,11	68,45	197,37	58,25	4,09	738,46	10,58	0,00	0,06		
Полдник																				
РАГУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРИАНТ)	120	1,82	5,51	8,08	89,68	7,13	0,05	0,05	0,37	0,07	29,14	42,47	16,77	0,63	286,71	3,35	0,00	0,03	342	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ	150	0,49	0,20	13,80	68,41	60,00	0,01	0,04	0,12	0,00	14,30	2,30	3,65	0,41	8,16	0,00	0,00	0,00	398	2012
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,58	2,91	27,13	148,89	0,00	0,05	0,02	0,01	0,06	7,76	29,80	5,28	0,34	45,98	0,68	0,01	0,01	469	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	340	7,21	8,80	57,49	347,77	67,13	0,15	0,13	0,50	0,13	54,80	91,97	29,50	2,18	368,05	5,15	0,01	0,04		
Всего за день:		32,11	33,25	165,53	1 102,14	90,83	0,48	0,49	0,85	0,31	305,20	467,24	136,12	9,54	¹ 502,9 ₃	29,28	0,01	0,15		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	3,81	6,01	15,30	130,95	0,36	0,07	0,10	0,03	0,07	77,37	90,96	35,18	1,00	159,67	6,79	0,00	0,00	414	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	180	2,27	1,70	9,66	63,47	0,36	0,03	0,08	0,01	0,00	78,38	59,93	12,86	0,25	116,26	6,30	0,00	0,00	395	2012
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0,03	2,49	0,03	22,50	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,30	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,03	0,00	0,02	0,02	0,00	74,80	40,00	2,80	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00		2012
Итого за прием пищи:	373	10,61	13,93	40,41	330,83	0,75	0,13	0,21	0,08	0,07	236,55	210,99	54,74	1,63	312,33	13,09	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ЙОГУРТ	150	3,00	2,25	4,50	72,00	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03		2008
Итого за прием пищи:	150	3,00	2,25	4,50	72,00	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,48	2,08	2,90	32,67	3,36	0,01	0,01	0,01	0,00	8,22	10,19	6,08	0,12	145,27	0,14	0,00	0,00	53	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И	150	3,80	5,36	7,59	94,35	8,35	0,04	0,05	0,17	0,00	34,21	53,08	20,54	1,08	301,47	4,73	0,00	0,03	57	2012
РИС С ОВОЩАМИ	120	2,88	3,44	29,42	160,32	0,40	0,03	0,02	0,14	0,06	8,05	60,70	20,85	0,48	64,70	1,08	0,01	0,02	166	2012
РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	50	13,80	7,23	1,75	127,17	1,39	0,06	0,07	0,18	0,00	27,94	174,34	28,68	0,60	351,49	117,84	0,02	0,55	61	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,35	0,00	1,37	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	550	23,61	18,46	68,30	534,79	13,50	0,21	0,18	0,50	0,06	91,97	333,11	85,12	3,88	918,09	126,03	0,03	0,60		
Полдник																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	120	22,19	16,20	13,92	290,33	0,00	0,07	0,00	0,12	0,00	189,55	267,53	27,59	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	219	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,95	2,44	6,58	52,19	0,13	0,01	0,03	0,01	0,03	27,18	20,08	3,35	0,04	39,78	2,28	0,00	0,00	351	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,35	0,00	1,37	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00	376	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
ПЕЧЕНЬЕ	12	0,90	1,18	8,93	50,04	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,48	10,80	2,40	0,25	13,20	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	432	24,44	20,22	48,91	478,26	10,13	0,12	0,06	0,14	0,03	242,56	309,41	42,71	3,45	331,74	4,28	0,00	0,01		
Всего за день:		61,66	54,86	162,12	1 415,88	25,43	0,51	0,71	0,76	0,16	751,08	996,01	203,57	8,96	1 781,16	143,40	0,03	0,64		

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	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,65	5,73	14,53	124,69	0,36	0,05	0,09	0,03	0,07	81,80	86,55	16,44	0,67	137,33	6,30	0,01	0,00	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0,03	2,49	0,03	22,50	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,30	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,13	0,97	5,74	36,48	0,21	0,01	0,04	0,01	0,00	42,67	28,94	4,94	0,05	59,15	3,60	0,00	0,00	394	2012
ПЕЧЕНЬЕ	12	0,90	1,18	8,93	50,04	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,48	10,80	2,40	0,25	13,20	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	345	5,71	10,37	29,23	233,71	0,57	0,07	0,14	0,06	0,07	128,25	126,89	23,78	0,97	209,68	9,90	0,01	0,00		
II Завтрак																				
МОЛОКО	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	153,00	108,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	153,00	108,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И	40	0,38	2,39	1,43	29,21	2,67	0,01	0,01	0,03	0,00	6,66	12,33	5,82	0,34	83,82	0,95	0,00	0,00		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	1,54	2,52	10,41	70,77	3,73	0,06	0,04	0,13	0,00	17,37	38,95	15,75	0,60	275,62	3,24	0,00	0,02	80	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	10,25	11,26	16,66	209,19	8,60	0,11	0,11	0,01	0,00	15,41	125,35	30,37	1,99	738,34	8,62	0,00	0,05	258	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД	150	0,08	0,03	20,18	82,62	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	10,24	6,16	3,34	0,08	19,73	0,00	0,00	0,00	378	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	530	14,90	16,55	65,64	473,37	15,90	0,25	0,19	0,17	0,00	56,88	217,59	62,88	4,61	1 171,91	15,05	0,00	0,07		
Полдник																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,25	25,73	3,59	307,28	0,31	0,07	0,41	0,25	2,52	117,86	213,95	17,54	2,29	242,47	27,36	0,03	0,05	214	2008
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	40	1,16	2,01	2,43	32,37	1,76	0,03	0,02	0,00	0,00	7,72	21,58	7,49	0,25	40,82	0,00	0,00	0,00		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
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	8,55	6,30	4,10	1,26	120,15	1,00	0,00	0,00		
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	40	3,63	5,98	10,31	110,17	0,06	0,03	0,04	0,05	0,05	84,19	59,08	5,78	0,30	26,89	0,00	0,00	0,00	11	2008
Итого за прием пищи:	480	20,93	34,22	35,93	538,53	12,93	0,17	0,50	0,31	2,57	234,32	311,91	42,91	6,30	708,33	30,36	0,03	0,06		
Всего за день:		45,76	64,78	137,78	1 324,18	30,18	0,53	0,99	0,56	2,64	572,45	764,39	146,37	12,00	2 308,92	68,81	0,04	0,13		

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		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	150	3,49	5,68	18,41	138,71	0,36	0,03	0,08	0,03	0,07	78,21	62,60	11,05	0,20	122,83	6,30	0,00	0,00	416	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,13	0,97	5,74	36,48	0,21	0,01	0,04	0,01	0,00	42,67	28,94	4,94	0,05	59,15	3,60	0,00	0,00	394	2012
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0,03	2,49	0,03	22,50	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,30	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	363	6,90	10,01	39,60	276,29	0,57	0,07	0,13	0,06	0,07	126,88	111,64	19,89	0,55	209,58	9,90	0,00	0,00		
II Завтрак																				
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН,	150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,42	0,04	0,18	0,02	0,00	153,00	114,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,02	401	2012
Итого за прием пищи:	150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,42	0,04	0,18	0,02	0,00	153,00	114,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ	40	0,78	2,00	2,16	30,04	6,87	0,01	0,02	0,00	0,00	19,78	20,06	8,29	0,55	100,25	1,84	0,00	0,01		2012
СУП С МАКАРОННЫМИ	150	1,22	1,63	8,77	54,87	2,96	0,04	0,03	0,13	0,03	13,40	26,47	11,26	0,48	212,67	2,17	0,00	0,01	101	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	120	4,86	4,47	21,96	147,33	0,00	0,13	0,07	0,02	0,06	15,24	107,63	72,35	2,53	151,46	1,31	0,00	0,01	323	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В	50	8,73	14,00	3,20	173,92	0,33	0,03	0,05	0,03	0,00	18,19	71,13	8,55	0,65	88,27	2,73	0,01	0,05	312	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,35	0,00	1,37	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	550	18,24	22,45	62,73	526,44	10,16	0,28	0,20	0,18	0,09	80,16	260,09	109,42	5,81	607,81	10,29	0,01	0,08		
Полдник																				
ОЛАДЬИ	125	5,53	10,72	34,34	255,75	0,00	0,07	0,04	0,03	0,13	14,73	47,46	8,41	0,55	71,36	1,26	0,01	0,01	449	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,95	2,44	6,58	52,19	0,13	0,01	0,03	0,01	0,03	27,18	20,08	3,35	0,04	39,78	2,28	0,00	0,00	351	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,69	0,00	1,00	0,00	0,63	0,00	0,00	0,00	430	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
ПЕЧЕНЬЕ	12	0,90	1,18	8,93	50,04	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,48	10,80	2,40	0,25	13,20	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	437	7,78	14,74	69,33	443,68	10,13	0,12	0,10	0,05	0,16	66,08	89,34	23,16	3,04	402,97	5,54	0,01	0,02		
Всего за день:		37,14	50,84	177,48	1 323,53	21,28	0,51	0,61	0,31	0,32	426,12	575,07	169,27	9,52	1 439,36	39,23	0,02	0,12		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,48	5,76	14,24	123,22	0,37	0,05	0,09	0,03	0,07	88,81	98,66	15,29	0,35	135,96	6,44	0,01	0,01	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	180	2,27	1,70	9,66	63,47	0,36	0,03	0,08	0,01	0,00	78,38	59,93	12,86	0,25	116,26	6,30	0,00	0,00	395	2012
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0,03	2,49	0,03	22,50	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,30	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	363	8,03	10,82	39,35	287,79	0,73	0,11	0,18	0,06	0,07	173,19	178,69	32,05	0,90	279,82	12,74	0,01	0,01		
II Завтрак																				
МОЛОКО	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	153,00	108,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	153,00	108,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00		
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ	40	0,94	1,98	4,98	42,00	2,69	0,01	0,01	0,02	0,00	14,49	22,80	11,72	0,66	177,42	2,44	0,00	0,01	54	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	150	1,10	3,02	5,36	53,65	7,39	0,03	0,03	0,15	0,00	24,83	25,61	13,07	0,58	193,65	2,36	0,00	0,01	67	2012
ПЛОВ	120	8,91	9,79	24,04	220,06	0,79	0,04	0,06	0,14	0,00	9,78	104,28	24,56	1,22	193,01	3,73	0,00	0,04	265	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,35	0,00	1,37	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	500	13,60	15,14	61,02	435,99	10,87	0,15	0,13	0,31	0,00	62,65	187,49	58,32	4,06	619,24	10,77	0,00	0,06		
Полдник																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,22	7,53	0,02	0,01	0,05	0,00	4,21	7,83	6,02	0,30	87,29	0,60	0,00	0,00		2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С	120	10,37	14,01	19,58	245,73	11,52	0,13	0,00	0,02	0,00	17,28	125,75	33,60	1,92	0,00	0,00	0,00	0,00	299	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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3	0,07	0,00	6,96	28,74	0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	8,41	2,18	2,54	0,17	11,33	0,00	0,00	0,00	393	2012
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,58	2,91	27,13	148,89	0,00	0,05	0,02	0,01	0,06	7,76	29,80	5,28	0,34	45,98	0,68	0,01	0,01	469	2012
Итого за прием пищи:	460	14,75	17,38	64,61	477,58	29,62	0,23	0,05	0,09	0,06	53,66	176,56	55,44	4,93	422,60	3,28	0,01	0,02		
Всего за день:		40,60	46,98	171,96	1 279,93	42,00	0,53	0,52	0,48	0,13	442,50	650,74	162,61	10,01	¹ 540,6 6	40,29	0,02	0,09		

8 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	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	3,22	7,01	16,91	144,16	1,83	0,08	0,07	0,16	0,11	56,94	70,66	22,13	0,64	191,03	4,49	0,00	0,04	185	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	2,29	0,88	20,52	98,48	2,80	0,03	0,01	0,00	0,00	7,24	20,62	4,88	0,34	37,40	0,00	0,00	0,00	2	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,44	1,99	7,33	57,75	0,36	0,02	0,08	0,01	0,00	77,02	62,19	16,21	0,45	132,74	6,30	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	360	7,95	9,88	44,76	300,39	4,99	0,13	0,16	0,17	0,11	141,20	153,47	43,22	1,43	361,17	10,79	0,00	0,04		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ)	40	0,48	2,08	3,80	36,00	10,40	0,01	0,00	0,13	0,00	14,40	10,80	6,80	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	41	2008
СУП С МЯСНЫМИ	150	4,71	3,36	8,27	81,44	4,02	0,06	0,03	0,14	0,03	18,35	65,17	18,20	1,09	283,18	2,79	0,00	0,02	111	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,48	4,32	16,24	112,80	4,00	0,11	0,00	0,03	0,00	37,60	68,00	23,20	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	8,76	4,41	7,47	104,45	0,19	0,05	0,04	0,00	0,00	15,05	112,26	18,75	0,66	188,43	64,96	0,01	0,30	239	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД	150	0,08	0,03	20,18	82,62	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	10,24	6,16	3,34	0,08	19,73	0,00	0,00	0,00	378	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	550	19,16	14,55	72,92	498,89	19,51	0,30	0,10	0,30	0,03	102,84	297,19	77,89	4,75	545,74	69,99	0,01	0,32		
Полдник																				
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	30	0,84	1,80	1,76	26,52	1,12	0,02	0,01	0,00	0,00	5,02	15,60	5,27	0,18	27,62	0,00	0,00	0,00		2012
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	16,07	25,48	2,53	304,52	0,23	0,06	0,38	0,28	2,40	176,14	229,91	17,31	2,19	207,63	23,50	0,03	0,05		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	12,88	51,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,83	0,00	1,01	0,00	0,00	0,00	376	2012
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	70	9,24	4,43	36,20	222,19	0,10	0,07	0,10	0,03	0,18	50,59	92,99	12,59	0,67	112,32	3,26	0,02	0,02	483	2012
Итого за прием пищи:	450	26,15	31,71	53,37	604,70	1,45	0,15	0,49	0,31	2,58	240,21	338,50	37,00	3,04	348,58	26,76	0,05	0,07		
Всего за день:		54,01	56,29	185,90	1 468,48	28,95	0,60	0,75	0,78	2,72	494,75	799,66	164,11	11,32	¹ 255,4 9	107,54	0,06	0,43		

9 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	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	150	3,27	5,51	18,04	135,26	0,35	0,05	0,08	0,03	0,07	73,81	75,41	16,78	0,34	122,78	6,52	0,00	0,01	190	2008
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0,03	2,49	0,03	22,50	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,30	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,27	1,70	9,66	63,47	0,36	0,03	0,08	0,01	0,00	78,38	59,93	12,86	0,25	116,26	6,30	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	363	7,82	10,57	43,15	299,83	0,71	0,11	0,17	0,06	0,07	158,19	155,44	33,54	0,89	266,64	12,82	0,00	0,01		
II Завтрак																				
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН,	150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,42	0,04	0,18	0,02	0,00	153,00	114,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,02	401	2012
Итого за прием пищи:	150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,42	0,04	0,18	0,02	0,00	153,00	114,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И СВЕКОЛЬНИК	40	0,38	2,39	1,43	29,21	2,67	0,01	0,01	0,03	0,00	6,66	12,33	5,82	0,34	83,82	0,95	0,00	0,00		2012
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	1,24	3,07	8,41	66,47	4,31	0,04	0,03	0,07	0,00	20,41	33,35	15,91	0,78	293,74	4,14	0,00	0,02	64	2012
ГУЛЯШ	120	3,60	4,15	25,48	153,24	0,00	0,04	0,00	0,03	0,00	18,46	123,70	15,69	0,92	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	50/50	9,22	13,42	5,62	178,90	0,98	0,03	0,05	0,03	0,00	8,29	81,25	12,05	1,26	195,86	3,87	0,00	0,02	259	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,35	0,00	1,37	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	600	17,09	23,38	67,58	548,10	7,96	0,19	0,12	0,16	0,00	67,37	285,43	58,44	4,90	628,58	11,20	0,00	0,04		
Полдник																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	120	22,19	16,20	13,92	290,33	0,00	0,07	0,00	0,12	0,00	189,55	267,53	27,59	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	219	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,95	2,44	6,58	52,19	0,13	0,01	0,03	0,01	0,03	27,18	20,08	3,35	0,04	39,78	2,28	0,00	0,00	351	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ	150	0,49	0,20	13,80	68,41	60,00	0,01	0,04	0,12	0,00	14,30	2,30	3,65	0,41	8,16	0,00	0,00	0,00	398	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
ПЕЧЕНЬЕ	12	0,90	1,18	8,93	50,04	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,48	10,80	2,40	0,25	13,20	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	432	24,93	20,42	53,03	507,97	70,13	0,13	0,10	0,26	0,03	250,51	311,71	44,99	3,86	339,14	4,28	0,00	0,01		
Всего за день:		54,06	58,01	169,58	1 433,02	79,22	0,47	0,57	0,50	0,10	629,07	866,58	153,77	9,77	1 453,36	41,80	0,00	0,08		

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		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	150	3,78	6,44	12,29	122,71	0,36	0,07	0,09	0,03	0,07	82,44	95,41	26,04	0,60	152,68	7,20	0,00	0,01	413	2012
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0,03	2,49	0,03	22,50	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,30	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,13	0,97	5,74	36,48	0,21	0,01	0,04	0,01	0,00	42,67	28,94	4,94	0,05	59,15	3,60	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	363	7,19	10,77	33,48	260,29	0,57	0,11	0,14	0,06	0,07	131,11	144,45	34,88	0,95	239,43	10,80	0,00	0,01		
II Завтрак																				
МОЛОКО	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	153,00	108,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	153,00	108,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,22	7,53	0,02	0,01	0,05	0,00	4,21	7,83	6,02	0,30	87,29	0,60	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	6,94	1,94	9,40	82,84	3,10	0,07	0,05	0,12	0,00	20,93	101,70	23,93	0,70	340,60	51,06	0,01	0,24	84	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	120	4,31	7,87	27,43	197,90	0,00	0,05	0,02	0,04	0,14	7,78	32,72	5,76	0,73	50,58	0,60	0,01	0,01	317	2012
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	50	7,93	9,26	5,88	138,95	0,89	0,04	0,00	0,00	0,00	7,13	68,58	8,91	0,89	0,00	0,00	0,00	0,00	283	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,35	0,00	1,37	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	540	22,16	19,48	70,49	547,19	11,52	0,25	0,11	0,21	0,14	53,60	245,63	53,59	4,22	533,63	54,50	0,02	0,25		
Полдник																				
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С	150	1,99	7,58	12,47	127,53	7,20	0,08	0,07	0,62	0,00	35,24	57,78	29,57	1,12	483,68	4,50	0,00	0,04		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
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	8,55	6,30	4,10	1,26	120,15	1,00	0,00	0,00		
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
ПЕЧЕНЬЕ	12	0,90	1,18	8,93	50,04	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,48	10,80	2,40	0,25	13,20	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	432	6,33	11,56	41,15	297,74	18,00	0,14	0,11	0,68	0,00	74,26	124,33	46,57	5,33	895,03	7,50	0,00	0,05		
Всего за день:		39,90	45,45	152,10	1 183,79	30,87	0,54	0,52	0,97	0,21	411,97	622,41	151,84	10,62	1 887,09	86,30	0,02	0,31		

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	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	463,55	506,29	1 660,52	13 175,58	471,30	5,32	7,42	9,62	7,63	5 199,68	7 257,67	1 653,83	102,90	16 690,55	646,23	0,28	2,27
Среднее значение за период	46,36	50,63	166,05	1 317,56	47,13	0,53	0,74	0,96	0,76	519,97	725,77	165,38	10,29	1 669,06	64,62	0,03	0,23
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.1	34.6	51.3														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 12 часов	362	150	545	433