

Утверждаю:

Заведующая МКДОУ

Детского сада №1

«Сказка» пгт. Нема

-----Т.В. Решетова



Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад №1 «Сказка» пгт Нема

Примерное десятидневное меню на зимний период

ясли 10 часов

пгт Нема 2022г.

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 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						№ Сборник рецептов					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		l, мг	F, мг	So, мг		
Завтрак																						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	170	5.8	7.0	22.6	177.2	0.10	0.62	0.04	0.65	0.07	0.14	128.09	0.00	29.43	131.94	0.68	221.09	11.76	0.01	0.00	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.3	2.0	12.3	80.6	0.04	0.04	0.02	0.02	0.00	0.03	56.79	0.00	10.53	51.25	0.56	39.10	0.90	0.00	0.00	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	6.6	26.7	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	7.55	0.00	2.54	2.22	0.23	8.09	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	350	9.2	9.0	41.4	284.5	0.14	0.67	0.06	0.67	0.07	0.17	192.43	0.00	42.50	185.41	1.47	268.28	12.66	0.01	0.00		
II Завтрак																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	69.0	0.02	3.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.50	0.00	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	69.0	0.02	3.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.50	0.00	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00		
Обед																						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	30	0.3	1.5	2.7	26.2	0.01	0.73	0.43	0.81	0.00	0.01	11.05	0.00	7.96	11.51	0.34	64.27	1.24	0.01	0.00	71	1997
СУП ГОРОХОВЫЙ	150	3.6	5.9	13.1	92.2	0.10	3.60	0.13	0.18	0.00	0.00	30.03	0.00	22.82	83.47	1.14	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2.2	1.7	23.5	118.0	0.02	0.00	0.01	0.18	0.03	0.01	5.76	0.00	15.43	44.40	0.30	33.19	0.46	0.01	0.00	324	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	7.4	3.8	8.4	100.2	0.07	1.00	0.19	0.30	0.00	0.00	18.03	0.00	15.03	86.15	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	241	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	45	0.4	1.8	2.3	27.1	0.01	0.49	0.01	0.78	0.00	0.00	2.75	0.00	3.77	0.08	0.00	27.05	0.28	0.00	0.00	364	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.1	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	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1.0	0.2	6.4	30.7	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	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	11.3	45.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.29	0.00	1.35	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	570	16.5	15.0	77.7	486.8	0.20	5.82	0.76	2.26	0.03	0.03	74.91	0.00	64.60	229.32	2.36	125.32	1.98	0.03	0.01		
Полдник																						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	2.6	5.0	15.4	117.7	0.06	0.00	0.04	0.45	0.00	0.00	7.51	0.00	4.51	28.04	0.35	0.00	0.00	0.00	0.00	467	2008
ЙОГУРТ	150	4.2	3.8	6.8	84.8	0.05	1.05	0.04	0.00	0.00	0.26	180.00	0.00	21.00	142.50	0.00	219.00	0.00	0.03	0.00		
Итого за прием пищи:	200	6.8	8.7	22.2	202.4	0.11	1.05	0.08	0.45	0.00	0.26	187.51	0.00	25.51	170.54	0.35	219.00	0.00	0.03	0.00		
Всего за день:	33.2	32.8	156.5	1 042.8	0.47	10.55	0.90	3.38	0.09	0.47	465.35	0.00	138.60	595.77	6.28	792.60	16.14	0.07	0.01			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	Ф, мг	
Завтрак																		
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	170	5.7	7.6	19.2	169.0	0.09	0.62	0.04	0.07	0.15	131.75	0.00	35.38	142.88	0.78	238.31	11.93	0.01
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2.0	4.4	12.3	96.9	0.04	0.00	0.04	0.08	0.02	6.35	0.00	8.50	23.20	0.51	34.75	0.90	0.00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3.3	2.7	12.7	88.8	0.03	0.57	0.02	0.00	0.12	114.08	0.00	15.16	85.87	0.22	170.31	9.90	0.00
Итого за прием пищи:	350	11.0	14.7	44.2	354.7	0.17	1.20	0.09	0.14	0.28	252.17	0.00	59.04	251.95	1.51	443.38	22.73	0.01
II Завтрак																		
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	38.00	0.01	0.20	0.00	0.03	35.00	0.00	11.00	17.00	0.10	155.00	0.00
Итого за прием пищи:	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	38.00	0.01	0.20	0.00	0.03	35.00	0.00	11.00	17.00	0.10	155.00	0.00
Обед																		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	30	0.4	1.3	1.4	19.4	0.01	3.75	0.15	0.00	0.00	12.17	0.00	5.51	9.41	0.25	52.40	0.99	0.01
БОРЩ СО СМЕТАНОМ	150	2.0	4.1	12.3	96.6	0.06	8.00	0.32	0.89	0.03	37.80	0.00	23.34	53.14	1.09	427.99	5.45	0.03
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3.8	2.2	24.3	132.4	0.05	0.00	0.01	0.79	0.03	0.01	6.29	0.00	5.11	28.13	0.64	44.00	0.53
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	50	8.9	8.8	4.6	132.8	0.02	0.17	0.01	0.97	0.06	6.28	0.00	11.37	82.18	1.12	163.45	3.95	0.03
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	45	0.4	1.8	2.3	27.1	0.01	0.49	0.01	0.78	0.00	0.00	2.75	0.00	2.01	3.77	0.08	27.95	0.28
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.1	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1.0	0.2	6.4	30.7	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 ЯБЛОК	150	0.2	0.2	11.6	46.7	0.01	1.50	0.00	0.08	0.00	5.25	0.00	3.00	3.00	0.75	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	570	18.2	18.6	73.0	532.7	0.16	13.91	0.50	4.12	0.12	70.54	0.00	50.35	179.64	3.93	714.89	11.20	0.07
Полдник																		
ОЛАДЫИ С ПОВИДЛОМ	60/15	5.1	5.4	36.9	217.2	0.06	0.23	0.01	1.69	0.06	48.58	0.00	10.86	62.96	0.55	126.16	4.55	0.01
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	6.6	26.7	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.55	0.00	2.54	2.22	0.23	8.09	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	225	5.2	5.4	43.5	243.9	0.06	0.24	0.01	1.69	0.06	56.13	0.00	13.40	65.18	0.78	134.25	4.55	0.01
Всего за день:		35.2	39.0	166.1	1169.3	0.45	53.35	0.62	6.82	0.32	413.84	0.00	133.79	513.78	6.33	1447.51	38.48	0.23

3 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг		А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
																			В1, мг	С, мг			А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг
Завтрак																										
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	170	5.3	6.7	20.8	164.7	0.05	0.02	0.04	0.58	0.07	0.14	126.30	0.00	16.50	101.54	0.27	200.51	10.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.3	2.0	12.3	80.6	0.04	0.02	0.02	0.02	0.00	0.03	56.79	0.00	10.53	51.25	0.56	39.10	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	6.6	26.7	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	7.55	0.00	2.54	2.22	0.23	8.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	350	8.7	8.7	39.7	272.1	0.09	0.07	0.06	0.60	0.07	0.17	190.64	0.00	29.57	155.01	1.06	247.71	11.70	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
II Завтрак																										
СОК ОВОЩНОЙ	150	0.8	0.2	14.8	64.5	0.02	3.00	0.00	0.15	0.00	0.00	10.49	0.00	5.99	10.49	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	14.8	64.5	0.02	3.00	0.00	0.15	0.00	0.00	10.49	0.00	5.99	10.49	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Обед																										
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	30	0.4	0.0	2.7	39.8	0.02	5.26	0.02	3.60	0.00	0.00	36.05	0.00	21.03	42.05	1.43	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	50	2008
СУП - ЛАПША НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	150	2.0	3.5	11.9	88.8	0.03	0.56	0.31	1.09	0.02	0.02	29.73	0.00	10.18	26.71	0.55	64.94	1.53	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	105	2008
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3.8	2.4	17.2	105.0	0.10	0.00	0.01	2.10	0.03	0.05	5.75	0.00	55.80	83.40	1.96	118.06	1.02	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50	9.1	7.8	0.0	106.7	0.03	0.40	0.02	0.15	0.00	0.06	6.30	0.00	8.55	72.00	0.59	118.00	2.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	307	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	45	0.4	1.8	2.3	27.1	0.01	0.49	0.01	0.78	0.00	0.00	2.75	0.00	2.01	3.77	0.08	27.05	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.1	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	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1.0	0.2	6.4	30.7	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	0.00	0.00	0.00
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	11.3	45.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.29	0.00	1.35	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	570	18.2	15.7	61.9	490.5	0.19	6.70	0.37	7.72	0.05	0.14	86.87	0.00	98.92	227.94	4.60	328.85	4.84	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Полдник																										
ВАРЕНИКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	80	6.8	4.9	41.1	235.7	0.13	6.70	0.03	0.25	0.13	0.10	38.19	0.00	25.60	96.65	1.23	542.57	7.20	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	177	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	6.6	26.7	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	7.55	0.00	2.54	2.22	0.23	8.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	230	6.9	4.9	47.8	262.5	0.13	6.71	0.03	0.25	0.13	0.10	45.73	0.00	28.14	98.87	1.46	550.66	7.20	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Всего за день:		34.5	29.4	164.2	1 089.6	0.43	17.09	0.46	8.72	0.25	0.41	333.73	0.00	162.62	492.31	9.22	1 127.21	23.74	0.12	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур			
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	Ф, мг		So, мг		
Завтрак																						
КАША "ДРУЖБА"	170	5.3	6.9	22.2	173.0	0.07	0.62	0.04	0.43	0.07	0.14	126.30	0.00	26.04	123.26	0.49	208.98	11.44	0.01	0.00	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2.0	4.4	12.3	96.9	0.04	0.00	0.04	0.11	0.08	0.02	6.35	0.00	8.50	23.20	0.51	34.75	0.90	0.00	0.00	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.6	3.0	11.8	89.5	0.03	0.57	0.02	0.00	0.00	0.12	118.08	0.00	21.10	91.58	0.50	192.74	9.90	0.00	0.00	433	2008
Итого за прием пищи:	350	10.9	14.2	46.4	359.4	0.14	1.20	0.09	0.54	0.14	0.28	250.73	0.00	55.63	238.04	1.50	436.46	22.24	0.01	0.00		
II Завтрак																						
ЯБЛОКО	100	0.5	0.5	8.5	38.0	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:	100	0.5	0.5	8.5	38.0	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
Обед																						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0.2	0.0	0.5	3.9	0.01	1.50	0.00	0.00	0.00	0.01	6.90	0.00	4.20	7.20	0.18	42.30	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
ШИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ)	150	2.0	4.3	12.6	99.9	0.07	6.91	0.31	0.96	0.03	0.05	33.55	0.00	23.06	57.16	0.99	378.79	4.43	0.03	0.00	87	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.3	6.8	20.2	152.1	0.12	4.33	0.03	0.17	0.00	0.00	40.72	0.00	25.13	73.65	0.95	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50	7.4	2.6	2.7	63.6	0.04	0.30	0.01	0.99	0.06	0.05	18.94	0.00	24.27	107.17	0.45	202.08	67.17	0.28	0.01	245	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	45	0.4	1.8	2.3	27.1	0.01	0.49	0.01	0.78	0.00	0.00	2.75	0.00	2.01	3.77	0.08	27.05	0.28	0.00	0.00	364	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.1	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	15	1.0	0.2	6.4	30.7	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
КИСЕЛЬ	150	0.0	0.0	22.7	111.2	0.01	1.49	0.00	0.07	0.00	0.00	3.74	0.00	1.49	5.88	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
Итого за прием пищи:	590	15.0	15.7	77.3	535.7	0.26	15.02	0.36	2.98	0.09	0.12	106.60	0.00	80.16	254.93	2.96	650.22	71.88	0.31	0.01		
Полдник																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННОЙ	60/15	8.9	6.7	15.6	180.4	0.04	0.00	0.00	0.42	0.00	0.00	121.73	0.00	19.05	169.37	0.64	0.00	0.00	0.00	0.00	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	6.6	26.7	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	7.55	0.00	2.54	2.22	0.23	8.09	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	225	8.9	6.7	22.3	207.1	0.04	0.01	0.00	0.42	0.00	0.00	129.28	0.00	21.59	171.59	0.87	8.09	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
Всего за день:		35.3	37.2	154.5	1 140.3	0.44	16.22	0.45	3.94	0.23	0.39	486.60	0.00	157.38	664.56	5.33	1 094.78	94.12	0.32	0.01		

5 день

Приним пищи, наименование блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры									
		Масса порции			Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	So, мг				
		Белки, г	Жиры, г																					
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ		170	4.1	6.5	15.5	137.1	0.04	0.62	0.04	0.14	0.06	0.13	123.62	0.00	18.03	100.82	0.19	186.12	10.94	0.00	0.00	113	2	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		30	3.3	2.0	12.3	80.6	0.04	0.04	0.02	0.00	0.00	0.03	56.79	0.00	10.53	51.25	0.56	39.10	0.90	0.00	0.00	0.00	3	2
Итого за прием пищи:		350	7.5	8.4	34.4	244.4	0.08	0.67	0.06	0.16	0.06	0.16	187.96	0.00	31.10	154.29	0.98	233.32	11.84	0.01	0.00	0.00	430	2
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		150	0.8	0.2	15.2	69.0	0.02	3.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.50	0.00	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	0.00	442	20
Итого за прием пищи:		150	0.8	0.2	15.2	69.0	0.02	3.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.50	0.00	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	0.00	442	20
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		30	0.2	0.0	0.8	4.2	0.01	3.00	0.00	0.03	0.00	0.01	6.90	0.00	4.20	12.60	0.30	42.30	0.90	0.01	0.00	0.00	20	20
СУП С КЛЕЦКАМИ		150	2.1	4.5	12.0	98.9	0.06	4.76	0.33	0.90	0.10	0.06	28.48	0.00	18.43	50.00	0.85	352.26	4.57	0.03	0.00	0.00	92	20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		160	11.4	14.3	8.1	207.6	0.05	17.41	0.33	2.14	0.05	0.10	55.20	0.00	29.44	116.58	2.19	399.87	7.62	0.04	0.00	0.00	131	20
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1.5	0.1	10.0	47.1	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	200	20
КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		15	1.0	0.2	6.4	30.7	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	200	20
Итого за прием пищи:		150	0.0	0.0	11.3	45.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.29	0.00	1.35	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	402	200
Итого за прием пищи:		525	16.3	19.1	48.6	433.9	0.13	25.17	0.66	3.07	0.15	0.17	94.86	0.00	53.43	179.18	3.34	795.23	13.09	0.07	0.00	0.00	200	200
ВАТРУШКА С КАРТОФЕЛЕМ		50	3.6	5.9	23.0	152.3	0.04	6.72	0.04	0.39	0.00	0.00	8.96	0.00	4.48	19.61	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	453	200
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4.2	3.6	7.0	78.6	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	153.00	0.00	16.80	108.00	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	0.00	434	200
Итого за прием пищи:		200	7.8	9.5	30.0	230.9	0.07	7.50	0.07	0.39	0.00	0.16	161.96	0.00	21.28	127.61	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	0.00	434	200
Итого за день:		32.3	37.1	128.1	978.3	0.29	36.34	0.78	3.63	0.21	0.51	455.28	0.00	111.81	471.58	6.54	1427	39.94	0.08	0.00	0.00	0.00	200	200

6 день

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов				
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг			
Завтрак																							
КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	170	5.2	6.7	19.7	161.2	0.07	0.62	0.04	0.10	0.07	0.14	136.36	0.00	21.86	144.81	0.44	214.28	10.80	0.02	0.01	184	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2.0	4.4	12.3	96.9	0.04	0.00	0.04	0.11	0.08	0.02	6.35	0.00	8.50	23.20	0.51	34.75	0.90	0.00	0.00	1	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	6.6	26.7	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	7.55	0.00	2.54	2.22	0.23	8.09	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	350	7.3	11.1	38.6	284.8	0.11	0.63	0.08	0.21	0.14	0.16	150.26	0.00	32.90	170.23	1.18	257.12	11.70	0.02	0.01			
II Завтрак																							
ЯБЛОКО	100	0.5	0.5	8.5	38.0	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:	100	0.5	0.5	8.5	38.0	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
Обед																							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ	30	0.4	1.3	1.2	18.5	0.01	3.80	0.00	0.57	0.00	0.01	10.65	0.00	4.34	10.30	0.29	52.90	0.96	0.00	0.00	35	2008	
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	1.9	4.1	12.5	97.1	0.06	6.17	0.32	0.90	0.03	0.06	35.25	0.00	23.66	53.57	1.12	436.53	5.89	0.03	0.00	81	2008	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	130	2.4	4.6	14.7	124.5	0.08	10.89	0.70	0.47	0.08	0.06	36.50	0.00	30.07	65.19	1.26	434.85	5.29	0.03	0.00	351	2008	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД ОМЛЕТОМ	50	10.8	7.6	11.3	155.0	0.13	7.15	0.02	2.26	0.00	0.00	22.54	0.00	25.30	109.98	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	236	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.1	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	15	1.0	0.2	6.4	30.7	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	
КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	11.3	45.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.29	0.00	1.35	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	402	2008	
Итого за прием пищи:	545	18.0	17.9	67.5	518.2	0.28	28.01	1.05	4.19	0.11	0.13	111.23	0.00	84.72	239.05	3.77	925.07	12.13	0.07	0.00			
Полдник																							
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3.4	4.9	19.7	136.3	0.04	0.07	0.01	1.30	0.07	0.04	20.17	0.00	5.78	36.58	0.31	59.14	2.17	0.01	0.01	464	2008	
ЙОГУРТ	150	4.2	3.8	6.8	84.8	0.05	1.05	0.04	0.00	0.00	0.26	180.00	0.00	21.00	142.50	0.00	219.00	0.00	0.03	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	200	7.6	8.6	26.5	221.0	0.09	1.12	0.05	1.30	0.07	0.29	200.17	0.00	26.78	179.08	0.31	278.14	2.17	0.04	0.01			
Всего за день:		33.4	38.1	141.1	1 062.1	0.48	29.77	1.18	5.70	0.33	0.59	461.67	0.00	144.40	588.36	5.26	1 460.33	26.00	0.12	0.01			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
																						В1, мг	С, мг
Завтрак																							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	170	5.7	7.1	18.2	160.3	0.09	0.62	0.04	1.34	0.07	0.16	126.27	0.00	47.10	137.24	1.28	247.00	11.42	0.00	0.00	184	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.3	2.0	12.3	80.6	0.04	0.04	0.02	0.02	0.00	0.03	56.79	0.00	10.53	51.25	0.56	39.10	0.90	0.00	0.00	3	2008	
КОБЕЯНЫЙ НАПИТОК	150	3.3	2.7	12.7	88.8	0.03	0.57	0.02	0.00	0.00	0.12	114.08	0.00	15.16	85.67	0.22	170.31	9.90	0.00	0.00	432	2008	
Итого за прием пищи:	350	12.3	11.7	43.2	329.7	0.17	1.24	0.08	1.36	0.07	0.31	297.13	0.00	72.79	274.36	2.06	456.42	22.22	0.01	0.00			
II Завтрак																							
СОК ОВОЩНОЙ	150	0.8	0.2	14.8	64.5	0.02	3.00	0.00	0.15	0.00	0.00	10.49	0.00	5.99	10.49	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	14.8	64.5	0.02	3.00	0.00	0.15	0.00	0.00	10.49	0.00	5.99	10.49	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0.4	1.5	2.4	25.0	0.01	0.57	0.56	0.81	0.00	0.02	13.00	0.00	9.68	14.04	0.25	56.62	1.42	0.01	0.00	47	2008	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	150	1.7	3.7	7.1	70.4	0.03	3.81	0.20	0.16	0.05	0.05	53.76	0.00	13.28	41.28	0.50	171.45	4.14	0.01	0.00	115	2008	
ПЛОВ	160	11.2	12.2	22.7	245.4	0.05	0.97	0.33	2.39	0.00	0.08	15.46	0.00	28.97	125.45	1.57	251.59	5.14	0.05	0.00	265	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.1	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	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1.0	0.2	6.4	30.7	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	2008	
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0.1	0.0	19.5	76.8	0.00	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	8.63	0.00	2.65	1.89	0.07	16.80	0.00	0.00	0.00	439	2008	
Итого за прием пищи:	525	15.9	17.7	68.0	495.5	0.09	5.52	1.10	3.36	0.05	0.14	90.84	0.00	54.57	182.66	2.39	486.46	10.69	0.07	0.00			
Полдник																							
ПРЯНИКИ	30	1.8	0.3	21.9	156.0	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	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	7.9	31.8	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.78	0.00	2.81	2.22	0.23	8.22	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	210	1.9	0.3	29.8	187.8	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.78	0.00	2.81	2.22	0.23	8.22	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:	30.8	29.9	155.8	1 077.5	0.28	9.77	1.18	4.87	0.11	0.45	407.25	0.00	136.16	469.73	6.78	961.10	32.91	0.08	0.01				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																					В2, мг
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	9.9	14.7	35.1	249.7	0.05	0.00	0.18	3.16	0.00	0.00	73.58	0.00	12.26	159.43	1.75	0.00	0.00	0.00	214	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	40	0.9	0.0	1.8	45.0	0.01	4.20	0.08	1.50	0.00	0.00	21.00	0.00	10.80	9.30	0.21	0.00	0.00	0.00	16	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	2.5	4.4	18.4	123.0	0.05	2.00	0.04	0.11	0.08	0.02	8.60	0.00	10.90	28.45	0.64	48.55	1.08	0.00	2	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	6.6	26.5	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	7.10	0.00	2.14	1.49	0.14	5.61	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	350	13.3	19.1	61.9	444.2	0.10	6.21	0.30	4.77	0.08	0.02	110.28	0.00	36.10	198.68	2.73	54.16	1.08	0.00	0.00	
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	100	0.5	0.5	8.5	38.0	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:	100	0.5	0.5	8.5	38.0	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																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0.5	1.5	1.5	22.1	0.01	4.99	0.00	0.85	0.00	0.01	12.56	0.00	4.29	9.23	0.27	55.55	0.91	0.00	65	2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	2.0	4.0	9.7	116.6	0.03	4.50	0.08	1.08	0.00	0.00	15.31	0.00	9.01	30.62	0.41	0.00	0.00	0.00	94	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3.8	2.2	24.4	132.7	0.05	0.00	0.03	0.64	0.00	0.00	8.73	0.00	5.55	28.54	0.64	0.00	0.00	0.00	331	2008
КНЕПЛИЗ КУР С РИСОМ	50	7.5	5.7	3.8	106.9	0.03	0.62	0.03	0.13	0.00	0.00	13.75	0.00	6.25	44.99	0.62	0.00	0.00	0.00	319	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	45	0.4	1.8	2.3	27.1	0.01	0.49	0.01	0.78	0.00	0.00	2.75	0.00	2.01	3.77	0.08	27.05	0.28	0.00	364	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.1	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	15	1.0	0.2	6.4	30.7	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 СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	11.3	45.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.29	0.00	1.35	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	570	16.8	15.5	69.4	528.5	0.12	10.60	0.15	3.28	0.00	0.01	59.38	0.00	28.46	117.16	2.01	83.41	1.19	0.00	0.00	
Полдник																					
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	150	5.1	3.7	23.4	147.9	0.11	6.07	0.02	0.43	0.02	0.14	101.70	0.00	29.53	114.18	1.00	550.75	11.60	0.02	118	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	6.6	26.7	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	7.55	0.00	2.54	2.22	0.23	8.09	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	300	5.2	3.7	30.0	174.6	0.11	6.08	0.02	0.43	0.02	0.14	109.25	0.00	32.07	116.40	1.23	558.84	11.60	0.02	0.00	
Всего за день:		35.8	38.7	169.8	1 185.4	0.33	22.89	0.48	8.48	0.10	0.18	278.90	0.00	96.63	432.24	5.98	696.41	13.87	0.03	0.00	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г			Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Ca, мг
		Белки, г	Жиры, г																			
Завтрак																						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	170	4.9	6.7	23.9	176.2	0.04	0.62	0.04	0.20	0.07	0.14	124.46	0.00	23.12	116.11	0.30	197.46	11.10	0.01	0.00	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.3	2.0	12.3	80.6	0.04	0.04	0.02	0.02	0.00	0.03	56.79	0.00	10.53	51.25	0.56	39.10	0.90	0.00	0.00	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.6	3.0	11.8	89.5	0.03	0.57	0.02	0.00	0.00	0.12	118.08	0.00	21.10	91.58	0.50	192.74	9.90	0.00	0.00	433	2008
Итого за прием пищи:	350	11.8	11.7	48.0	346.3	0.12	1.24	0.08	0.21	0.07	0.29	299.33	0.00	54.74	258.94	1.36	429.30	21.90	0.01	0.00		
II Завтрак																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	69.0	0.02	3.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.50	0.00	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	69.0	0.02	3.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.50	0.00	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00		
Обед																						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	30	0.3	1.5	2.7	26.2	0.01	0.73	0.43	0.81	0.00	0.01	11.05	0.00	7.96	11.51	0.34	64.27	1.24	0.01	0.00	71	1997
СУП РЫБНЫЙ	150	1.6	2.3	13.8	76.9	0.07	0.00	0.03	0.30	0.00	0.00	20.97	0.00	12.73	88.38	0.45	0.00	0.00	0.00	0.00	251	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2.1	4.7	7.8	82.7	0.03	16.78	0.32	1.17	0.05	0.05	47.46	0.00	19.68	37.89	1.04	224.45	3.78	0.02	0.00	124	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	50	7.4	9.5	0.7	125.1	0.02	0.00	0.01	0.30	0.00	0.00	10.01	0.00	11.01	82.04	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	296	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.1	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	2008
ХЛЕБ РЖАНОМ	15	1.0	0.2	6.4	30.7	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	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.5	0.2	11.9	60.7	0.01	60.00	0.12	0.00	0.00	0.04	14.27	0.00	3.65	2.30	0.41	8.10	0.00	0.00	0.00	441	2008
Итого за прием пищи:	525	14.5	18.4	53.3	449.4	0.14	77.51	0.91	2.58	0.05	0.10	103.75	0.00	55.03	222.11	3.24	296.82	5.02	0.03	0.00		
Полдник																						
ВАРЕНИКИ С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ	80	8.1	7.5	11.1	157.7	0.02	0.00	0.06	0.22	0.00	0.00	78.79	0.00	10.72	102.37	0.38	0.00	0.00	0.00	0.00	227	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	6.6	26.7	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	7.55	0.00	2.54	2.22	0.23	8.09	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	230	8.2	7.5	17.7	184.4	0.02	0.01	0.06	0.22	0.00	0.00	86.33	0.00	13.26	104.59	0.61	8.09	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		35.2	37.8	134.1	1 049.4	0.30	81.76	1.04	3.01	0.11	0.40	499.91	0.00	129.03	596.14	7.31	914.21	28.42	0.04	0.00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг		
																						0,2	0,2
Завтрак																							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	170	4.5	6.5	15.1	137.6	0.04	0.62	0.04	0.31	0.06	0.13	124.63	0.00	14.91	95.04	0.29	186.47	10.95	0.00	0.00	0.00	112	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2.0	4.4	12.3	96.9	0.04	0.00	0.04	0.11	0.08	0.02	6.35	0.00	8.50	23.20	0.51	34.75	0.90	0.00	0.00	0.00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	6.6	26.7	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	7.55	0.00	2.54	2.22	0.23	8.09	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	350	6.6	10.9	34.0	261.2	0.08	0.63	0.08	0.42	0.14	0.15	138.53	0.00	25.95	120.46	1.03	231.31	11.85	0.00	0.00			
II Завтрак																							
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	38.00	0.01	0.20	0.00	0.03	35.00	0.00	11.00	17.00	0.10	155.00	0.00	0.15	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	38.00	0.01	0.20	0.00	0.03	35.00	0.00	11.00	17.00	0.10	155.00	0.00	0.15	0.00			
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	30	0.4	2.2	2.6	32.0	0.01	1.81	0.02	2.02	0.00	0.00	50.66	0.00	7.24	33.47	0.51	0.00	0.00	0.00	0.00	48	2008	
ЩИ СО СМЕТАНОЙ	150	1.7	4.1	10.6	88.5	0.06	7.35	0.32	0.85	0.03	0.05	32.73	0.00	19.75	46.51	0.88	371.04	4.36	0.03	0.00	83	2008	
ПЮРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2.6	4.2	16.9	116.1	0.10	7.84	0.58	0.36	0.06	0.09	37.17	0.00	29.87	72.63	1.08	590.59	7.29	0.04	0.00	341	2008	
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	10.8	4.8	3.9	113.1	0.12	7.43	3.33	1.21	0.09	0.86	35.04	0.00	12.31	164.48	3.17	206.75	6.67	0.10	0.02	267	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	45	0.4	1.8	2.3	27.1	0.01	0.49	0.01	0.78	0.00	0.00	2.75	0.00	2.01	3.77	0.08	27.05	0.28	0.00	0.00	364	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.1	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	15	1.0	0.2	6.4	30.7	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 СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	11.3	45.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.29	0.00	1.35	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	402	2008	
Итого за прием пищи:	580	18.4	17.4	64.0	500.0	0.29	24.92	4.25	5.22	0.19	1.00	164.63	0.00	72.53	320.87	5.72	1 196.23	18.61	0.17	0.02			
Полдник																							
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	2.9	6.1	34.5	182.9	0.05	2.85	0.01	0.71	0.00	0.00	9.99	0.00	7.14	32.83	0.71	0.00	0.00	0.00	0.00	451	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	3.6	7.0	78.6	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	153.00	0.00	16.80	108.00	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	434	2008	
Итого за прием пищи:	200	7.1	9.7	41.5	261.5	0.09	3.63	0.03	0.71	0.00	0.16	162.99	0.00	23.94	140.83	0.83	219.00	13.50	0.00	0.00			
Всего за день:		32.9	38.1	147.0	1 060.6	0.53	67.19	4.37	6.55	0.33	1.34	501.15	0.00	133.42	599.15	7.68	1 801.54	43.96	0.32	0.02			

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	338,6	358,1	1519,3	10854,9	3,99	344,93	11,46	55,10	2,09	5,27	4 303,68	0,00	1 343,83	5 423,62	66,72	11 723,24	357,57	1,40	0,11	
Среднее значение за период	33,9	35,8	151,9	1 085,5	0,40	34,49	1,15	5,51	0,21	0,53	430,37	0,00	134,38	542,36	6,67	1 172,32	35,76	0,14	0,01	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,5	29,7	57,8																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10 часов	350	125	558	222