

им. Г. А. Тугова» г. Новопавловска

Т.Ю. Степанищева.

quies



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД
В ДООУ С 10-ти ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ ДО ОТ 3-х ДО 7 ЛЕТ.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, С 10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,31	4,51	0,27	63,09	0,00	0,01	0,11	43,06	1,01	18,92	61,47	3,84	0,80	53,45	8,10	0,01	0,02	213	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,71	2,67	3,59	45,14	2,28	0,05	0,02	0,00	0,00	10,26	31,85	10,77	0,36	56,43	0,00	0,00	0,00		2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	бн	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40	5,38	4,63	12,30	113,20	0,11	0,03	0,05	0,05	0,00	137,00	91,25	8,75	0,43	36,45	0,80	0,00	0,01		2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,09	0,01	3,98	16,88	0,48	0,00	0,00	0,07	0,00	9,16	2,53	2,88	0,22	11,70	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	350	13,63	17,16	24,76	309,71	7,07	0,10	0,21	43,29	1,01	199,94	209,30	35,24	2,23	347,03	8,90	0,01	0,03		
II Завтрак																				
КЕФИР	100	2,90	2,50	4,00	53,00	0,70	0,04	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,10	146,00	9,00	0,00	0,02	401	2012
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,00	53,00	0,70	0,04	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,10	146,00	9,00	0,00	0,02		
Обед																				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	6,51	7,78	13,18	148,43	5,58	0,07	0,05	114,94	0,84	25,89	98,41	25,58	0,93	482,75	88,75	0,00	0,12	87	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	70	11,84	11,34	9,50	187,80	0,00	0,03	0,06	7,61	0,06	9,17	92,29	11,97	1,35	184,50	4,50	0,00	0,03	282	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,70	5,38	29,84	186,65	0,00	0,06	0,02	12,64	0,10	10,83	36,09	6,38	0,81	55,50	24,65	0,01	0,01	317	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,35	0,75	1,59	16,80	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	5,56	4,08	0,85	0,03	7,86	8,48	0,00	0,00	354	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	124	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,31	0,31	16,82	73,26	17,17	0,02	0,01	0,00	0,00	17,85	7,84	7,10	1,57	220,93	1,58	0,00	0,01	372	2012
Итого за прием пищи:	630	26,36	25,91	87,89	694,52	22,76	0,25	0,17	135,20	1,00	76,50	273,51	59,48	6,29	1 005,94	130,20	0,01	0,17		
Полдник																				
КАША МАННАЯ	150	4,31	3,99	19,90	132,78	0,19	0,03	0,08	12,15	0,04	89,26	71,77	12,73	0,26	156,92	19,36	0,00	0,02	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	18,60	0,64	0,00	0,00	122	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,62	2,13	9,11	66,11	0,21	0,02	0,08	7,92	0,00	92,55	62,64	10,84	0,07	146,35	8,00	0,00	0,01	395	2012
Итого за прием пищи:	320	8,45	6,28	38,85	245,77	0,40	0,07	0,17	20,07	0,04	185,81	147,41	26,37	0,55	321,87	28,00	0,00	0,03		
Всего за день:		51,34	51,85	155,50	1 303,00	30,93	0,46	0,72	198,59	2,05	582,25	725,22	135,09	9,17	1 820,84	176,10	0,02	0,25		

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																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	190	4,76	4,99	18,20	136,62	0,21	0,06	0,10	12,71	0,04	101,01	111,70	29,98	0,77	197,81	20,93	0,01	0,02	185	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,96	0,00	0,00	122	2012
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180	0,09	0,02	4,68	19,26	0,01	0,00	0,00	0,12	0,00	11,09	3,23	3,72	0,32	11,10	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	400	7,13	5,25	37,64	226,20	0,22	0,09	0,11	12,83	0,04	118,10	134,43	37,90	1,42	236,81	21,89	0,01	0,02		
II Завтрак																				
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	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	368	2012
Итого за прием пищи:	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		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	3,11	5,05	20,01	139,72	11,73	0,10	0,08	149,62	0,00	49,89	82,47	37,71	1,73	685,88	68,86	0,00	0,04	57	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	19,05	7,03	15,36	221,03	13,03	0,21	1,48	20,46	0,24	23,79	288,58	26,00	5,83	342,08	32,62	0,03	0,19	294	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,35	0,75	1,59	16,80	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	5,56	4,08	0,85	0,03	7,86	8,48	0,00	0,00	354	2012
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,37	2,65	8,11	63,51	1,32	0,03	0,03	591,84	0,00	20,54	39,97	25,04	0,67	161,92	34,90	0,00	0,03	54	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,96	0,00	0,00	122	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	124	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	12,48	49,91	16,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,56	2,91	1,79	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	379	2012
Итого за прием пищи:	670	28,81	16,07	89,27	642,87	42,09	0,44	1,63	761,93	0,24	122,54	472,31	103,19	10,19	1 281,54	148,06	0,03	0,26		
Полдник																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	24,72	17,92	27,36	377,35	0,26	0,06	0,28	15,40	0,25	194,20	260,58	31,25	1,07	282,88	2,06	0,03	0,04	235	2012
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,30	0,02	0,11	0,02	0,02	92,10	65,70	10,20	0,06	109,50	2,10	0,00	0,01	493	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,90	2,31	8,26	65,60	0,21	0,02	0,09	7,92	0,00	93,92	69,71	15,43	0,31	164,43	8,00	0,00	0,01	397	2012
Итого за прием пищи:	330	29,78	22,78	52,27	541,35	0,77	0,10	0,48	23,34	0,27	380,22	395,99	56,88	1,44	556,81	12,16	0,03	0,06		
Всего за день:		66,12	44,50	188,98	1 457,42	53,08	0,66	2,24	798,11	0,55	636,86	#####	205,97	15,25	2 353,16	184,11	0,07	0,35		

3 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	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	190	3,84	4,15	18,31	125,97	0,21	0,03	0,09	12,77	0,04	95,86	85,69	18,25	0,24	162,49	32,22	0,00	0,02	184	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,96	0,00	0,00	122	2012	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	3,22	2,58	10,96	79,87	0,26	0,02	0,10	9,60	0,00	114,39	77,75	14,78	0,35	183,98	9,60	0,00	0,02	394	2012	
Итого за прием пищи:	400	9,34	6,97	44,03	276,16	0,47	0,08	0,20	22,37	0,04	216,25	182,94	37,23	0,92	374,37	42,78	0,00	0,04			
II Завтрак																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	2,62	2,13	4,27	46,75	0,21	0,02	0,08	7,92	0,00	89,76	62,64	10,24	0,07	146,00	8,00	0,00	0,01	400	2012	
Итого за прием пищи:	100	2,62	2,13	4,27	46,75	0,21	0,02	0,08	7,92	0,00	89,76	62,64	10,24	0,07	146,00	8,00	0,00	0,01			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ	180	2,17	2,02	14,88	86,11	5,57	0,08	0,05	69,23	0,00	20,99	55,78	23,01	0,93	418,93	64,05	0,00	0,02	80	2012	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ КУРИНЫЕ	70	11,54	11,73	8,09	184,10	0,42	0,04	0,07	3,27	0,03	13,97	87,55	10,78	0,93	129,25	28,03	0,01	0,06	282	2012	
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	130	2,97	7,16	21,48	164,03	10,42	0,12	0,09	66,25	0,00	21,28	77,69	30,37	1,28	757,70	23,37	0,00	0,04	133	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	124	2012	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	16,56	82,10	88,00	0,01	0,05	0,15	0,00	17,16	2,75	4,37	0,49	9,79	0,00	0,00	0,00	398	2012	
Итого за прием пищи:	600	19,92	21,50	77,97	597,92	104,41	0,32	0,29	138,90	0,03	80,60	258,57	76,13	5,23	1 370,07	117,69	0,01	0,12			
Полдник																					
ВАФЛИ	60	1,68	1,98	46,38	212,40	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	9,60	21,60	6,00	0,90	84,00	0,00	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190	0,11	0,02	4,98	21,14	0,62	0,00	0,00	0,10	0,00	11,67	3,33	3,71	0,29	15,22	0,00	0,00	0,00		2012	
Итого за прием пищи:	250	1,79	2,00	51,36	233,54	0,62	0,02	0,02	0,10	0,00	21,27	24,93	9,71	1,19	99,22	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:			33,67	32,60	177,63	1 154,37	105,71	0,44	0,59	169,29	0,07	407,88	529,08	133,31	7,41	1 989,66	168,47	0,01	0,17		

4 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																				
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	190	4,59	4,50	18,88	134,37	0,21	0,06	0,09	12,98	0,04	97,05	97,20	22,98	0,59	178,68	20,37	0,00	0,02	185	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,96	0,00	0,00	122	2012
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180	0,04	0,01	4,56	18,46	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	8,32	1,30	2,34	0,13	4,81	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	400	6,91	4,75	38,20	223,15	0,21	0,09	0,10	13,03	0,04	111,37	118,00	29,52	1,05	211,39	21,33	0,00	0,02		
II Завтрак																				
КЕФИР	100	2,90	2,50	4,00	53,00	0,70	0,04	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,10	146,00	9,00	0,00	0,02	401	2012
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,00	53,00	0,70	0,04	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,10	146,00	9,00	0,00	0,02		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,14	3,61	17,05	116,86	5,59	0,13	0,06	86,54	0,00	32,95	80,54	30,94	1,65	513,65	64,61	0,00	0,03	81	2012
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	10,24	3,15	3,02	81,81	0,32	0,06	0,07	2,90	0,06	33,67	146,10	32,71	0,61	286,78	116,26	0,01	0,39	258	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,91	3,76	19,30	122,16	10,30	0,12	0,10	9,00	0,06	31,20	80,39	28,62	1,18	758,11	23,97	0,00	0,04	321	2012
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,48	2,65	9,09	67,99	1,80	0,01	0,02	16,42	0,00	25,29	34,33	17,52	1,00	205,75	35,96	0,00	0,01	54	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,96	0,00	0,00	122	2012
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	124	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,31	0,31	16,82	73,26	17,17	0,02	0,01	0,00	0,00	17,85	7,84	7,10	1,57	220,93	1,58	0,00	0,01	372	2012
Итого за прием пищи:	675	23,02	13,94	90,64	583,39	35,18	0,42	0,29	114,86	0,12	151,46	390,45	125,84	7,34	2 047,12	244,74	0,01	0,48		
Полдник																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,25	2,56	12,68	86,78	0,16	0,03	0,07	8,05	0,02	72,84	56,78	10,01	0,28	124,83	14,18	0,00	0,01	93	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	18,60	0,64	0,00	0,00	122	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,62	2,13	9,11	66,11	0,21	0,02	0,08	7,92	0,00	92,55	62,64	10,84	0,07	146,35	8,00	0,00	0,01	395	2012
Итого за прием пищи:	320	7,39	4,85	31,63	199,77	0,37	0,07	0,16	15,97	0,02	169,39	132,42	23,65	0,57	289,78	22,82	0,00	0,02		
Всего за день:		40,22	26,04	164,47	1 059,31	36,46	0,62	0,72	143,89	0,18	552,22	735,87	193,01	9,06	2 694,29	297,89	0,01	0,54		

5 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	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ	190	5,46	5,06	25,22	168,23	0,24	0,04	0,11	15,38	0,05	113,10	90,88	16,11	0,33	198,69	25,32	0,00	0,02	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,96	0,00	0,00	122	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,47	2,76	9,91	78,61	0,25	0,02	0,10	9,50	0,00	112,65	83,42	18,36	0,36	196,71	9,60	0,00	0,02	397	2012
Итого за прием пищи:	400	11,21	8,06	49,89	317,16	0,49	0,09	0,22	24,88	0,05	231,75	193,80	38,67	1,02	423,30	35,88	0,00	0,04		
II Завтрак																				
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	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	368	2012
Итого за прием пищи:	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		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	180	1,82	1,84	13,39	77,19	4,49	0,06	0,04	69,12	0,00	15,73	55,52	17,84	0,70	341,89	3,21	0,00	0,02	80	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,56	13,03	6,97	191,14	0,45	0,04	0,08	1,28	0,00	26,38	94,12	11,70	0,90	147,18	29,14	0,01	0,06	308	2012
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ	130	2,24	7,14	13,11	127,21	11,52	0,05	0,05	195,41	0,05	40,43	47,59	24,85	0,77	391,51	30,75	0,00	0,02	137	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	18,60	0,64	0,00	0,00	122	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	124	2012
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЛИМОНА	180	0,34	0,31	16,93	74,45	19,74	0,02	0,01	0,00	0,00	19,00	8,55	7,45	1,60	226,79	1,58	0,00	0,01	373	2012
Итого за прием пищи:	620	20,13	22,83	77,20	598,45	36,20	0,26	0,22	265,81	0,05	112,74	253,58	72,24	5,79	1 180,37	67,56	0,01	0,11		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	60	4,50	5,88	44,64	250,20	0,00	0,05	0,03	0,01	0,00	17,40	54,00	12,00	1,26	66,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	190	0,95	0,19	18,81	81,70	3,80	0,02	0,00	0,00	0,00	13,30	13,30	7,60	2,66	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	250	5,45	6,07	63,45	331,90	3,80	0,07	0,03	0,01	0,00	30,70	67,30	19,60	3,92	66,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		37,19	37,36	200,34	1 294,51	50,49	0,45	0,49	290,71	0,10	391,19	525,68	138,51	12,93	1 947,67	105,44	0,01	0,16		

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																					
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,31	4,51	0,27	63,09	0,00	0,01	0,11	43,06	1,01	18,92	61,47	3,84	0,80	53,45	8,10	0,01	0,02	213	2012	
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,14	1,78	2,40	30,09	1,52	0,03	0,02	0,00	0,00	6,84	21,24	7,18	0,24	37,62	0,00	0,00	0,00		2012	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	бн	2008	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40	5,38	4,63	12,30	113,20	0,11	0,03	0,05	0,05	0,00	137,00	91,25	8,75	0,43	36,45	0,80	0,00	0,01		2012	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150	0,08	0,02	3,90	16,02	0,01	0,00	0,00	0,10	0,00	9,16	2,58	3,05	0,26	8,91	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	330	13,05	16,28	23,49	293,80	5,84	0,08	0,21	43,32	1,01	196,52	198,74	31,82	2,15	325,43	8,90	0,01	0,03			
II Завтрак																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	2,62	2,13	4,27	46,75	0,21	0,02	0,08	7,92	0,00	89,76	62,64	10,24	0,07	146,00	8,00	0,00	0,01	400	2012	
Итого за прием пищи:	100	2,62	2,13	4,27	46,75	0,21	0,02	0,08	7,92	0,00	89,76	62,64	10,24	0,07	146,00	8,00	0,00	0,01			
Обед																					
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	6,51	7,78	13,18	148,43	5,58	0,07	0,05	114,94	0,84	25,89	98,41	25,58	0,93	482,75	88,75	0,00	0,12	87	2012	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	70	11,12	11,96	6,28	177,02	0,41	0,04	0,07	4,24	0,03	13,37	84,41	10,20	0,88	124,33	27,86	0,01	0,06	306	2012	
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,35	0,75	1,59	16,80	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	5,56	4,08	0,85	0,03	7,86	8,48	0,00	0,00	354	2012	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	130	3,07	2,39	29,69	152,43	0,26	0,03	0,02	151,10	0,04	11,27	62,15	22,46	0,50	74,05	33,42	0,01	0,03	166	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	124	2012	
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	12,48	49,91	16,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,56	2,91	1,79	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	379	2012	
Итого за прием пищи:	630	23,70	23,23	80,18	626,17	22,26	0,21	0,17	270,29	0,91	72,85	286,76	68,48	3,94	744,89	160,75	0,02	0,21			
Полдник																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	3,89	4,07	14,57	110,37	0,17	0,05	0,08	10,49	0,03	84,26	91,40	24,19	0,61	163,71	15,46	0,00	0,02	185	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,96	0,00	0,00	122	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,09	0,01	3,98	16,88	0,48	0,00	0,00	0,07	0,00	9,01	2,53	2,85	0,22	11,69	0,00	0,00	0,00	393	2012	
Итого за прием пищи:	330	6,26	4,32	33,31	197,57	0,65	0,08	0,09	10,56	0,03	99,27	113,43	31,24	1,16	203,30	16,42	0,00	0,02			
Всего за день:		45,63	45,96	141,25	1 164,29	28,96	0,39	0,55	332,09	1,95	458,40	661,57	141,78	7,32	1 419,62	194,07	0,03	0,27			

7 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																				
КАША МАННАЯ	190	5,46	5,06	25,22	168,23	0,24	0,04	0,11	15,38	0,05	113,10	90,88	16,11	0,33	198,69	25,32	0,00	0,02	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,96	0,00	0,00	122	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,14	2,56	10,93	79,33	0,25	0,02	0,10	9,50	0,00	111,06	75,17	13,01	0,09	175,62	9,60	0,00	0,02	395	2012
Итого за прием пищи:	400	10,88	7,86	50,91	317,88	0,49	0,09	0,22	24,88	0,05	230,16	185,55	33,32	0,75	402,21	35,88	0,00	0,04		
II Завтрак																				
КЕФИР	100	2,90	2,50	4,00	53,00	0,70	0,04	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,10	146,00	9,00	0,00	0,02	401	2012
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,00	53,00	0,70	0,04	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,10	146,00	9,00	0,00	0,02		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	3,66	3,60	21,01	130,83	5,57	0,08	0,06	76,72	0,13	25,64	60,95	21,16	0,98	429,60	64,98	0,00	0,03	85	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	70	11,84	11,34	9,50	187,80	0,00	0,03	0,06	7,61	0,06	9,17	92,29	11,97	1,35	184,50	4,50	0,00	0,03	282	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,43	3,35	18,72	114,23	10,40	0,12	0,08	7,46	0,06	14,18	69,16	27,01	1,19	739,59	26,50	0,00	0,04	318	2012
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,48	2,65	9,09	67,99	1,80	0,01	0,02	16,42	0,00	25,29	34,33	17,52	1,00	205,75	35,96	0,00	0,01	54	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,96	0,00	0,00	122	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	124	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,47	0,20	14,88	72,18	71,60	0,01	0,04	0,12	0,00	15,22	2,20	3,82	0,39	7,99	0,00	0,00	0,00	398	2012
Итого за прием пищи:	690	24,81	21,73	104,92	724,93	89,37	0,35	0,30	108,33	0,25	102,70	313,23	93,28	6,84	1 649,73	135,14	0,00	0,11		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	15,72	10,09	10,63	201,11	0,17	0,03	0,17	8,40	0,12	121,82	158,36	16,88	0,41	109,69	0,99	0,02	0,02	237	2012
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,30	0,02	0,11	0,02	0,02	92,10	65,70	10,20	0,06	109,50	2,10	0,00	0,01	493	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	2,68	2,14	8,16	62,65	0,21	0,02	0,08	7,99	0,00	95,02	64,58	12,17	0,26	152,60	8,00	0,00	0,01	394	2012
Итого за прием пищи:	280	20,56	14,78	35,44	362,16	0,68	0,07	0,36	16,41	0,14	308,94	288,64	39,25	0,73	371,79	11,09	0,02	0,04		
Всего за день:		59,15	46,87	195,27	1 457,97	91,24	0,55	1,05	149,65	0,44	761,80	882,42	179,85	8,42	2 569,73	191,11	0,02	0,21		

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 МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	190	5,12	4,02	17,64	127,24	0,28	0,04	0,12	13,13	0,02	126,52	95,75	16,59	0,38	213,59	22,87	0,01	0,02	93	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,96	0,00	0,00	122	2012
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180	0,04	0,01	4,56	18,46	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	8,32	1,30	2,34	0,13	4,81	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	400	7,44	4,27	36,96	216,02	0,28	0,07	0,13	13,18	0,02	140,84	116,55	23,13	0,84	246,30	23,83	0,01	0,02		
II Завтрак																				
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	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	368	2012
Итого за прием пищи:	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		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	2,43	3,45	15,11	101,48	13,46	0,09	0,07	88,13	0,00	37,89	63,09	28,28	1,24	574,91	65,87	0,00	0,03	67	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ КУРИНЫЕ	70	11,54	11,73	8,09	184,10	0,42	0,04	0,07	3,27	0,03	13,97	87,55	10,78	0,93	129,25	28,03	0,01	0,06	282	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,12	3,99	32,67	178,53	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	9,53	67,60	22,53	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,37	2,65	8,11	63,51	1,32	0,03	0,03	591,84	0,00	20,54	39,97	25,04	0,67	161,92	34,90	0,00	0,03	54	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	124	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,31	0,31	16,82	73,26	17,17	0,02	0,01	0,00	0,00	17,85	7,84	7,10	1,57	220,93	1,58	0,00	0,01	372	2012
Итого за прием пищи:	660	21,42	22,48	97,76	682,46	32,37	0,28	0,21	683,27	0,03	106,98	300,85	101,33	6,53	1 141,41	132,62	0,01	0,13		
Полдник																				
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	150	3,04	3,30	14,44	99,59	0,16	0,02	0,07	10,14	0,03	75,80	67,70	14,42	0,19	128,35	26,49	0,00	0,02	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	18,60	0,64	0,00	0,00	122	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,90	2,31	8,26	65,60	0,21	0,02	0,09	7,92	0,00	93,92	69,71	15,43	0,31	164,43	8,00	0,00	0,01	397	2012
Итого за прием пищи:	320	7,46	5,77	32,54	212,07	0,37	0,06	0,17	18,06	0,03	173,72	150,41	32,65	0,72	311,38	35,13	0,00	0,03		
Всего за день:		36,72	32,92	177,06	1 157,55	43,02	0,44	0,53	714,52	0,08	437,54	578,81	165,11	10,29	1 977,09	193,58	0,02	0,19		

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																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	190	4,93	5,12	18,48	139,66	0,22	0,07	0,10	13,22	0,04	106,84	115,77	30,65	0,77	207,30	21,45	0,01	0,02	185	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,96	0,00	0,00	122	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,11	0,02	4,78	20,30	0,59	0,00	0,00	0,10	0,00	11,17	3,29	3,59	0,29	14,85	0,00	0,00	0,00	393	2012	
Итого за прием пищи:	400	7,32	5,38	38,02	230,28	0,81	0,10	0,11	13,32	0,04	124,01	138,56	38,44	1,39	250,05	22,41	0,01	0,02			
II Завтрак																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	2,62	2,13	4,27	46,75	0,21	0,02	0,08	7,92	0,00	89,76	62,64	10,24	0,07	146,00	8,00	0,00	0,01	400	2012	
Итого за прием пищи:	100	2,62	2,13	4,27	46,75	0,21	0,02	0,08	7,92	0,00	89,76	62,64	10,24	0,07	146,00	8,00	0,00	0,01			
Обед																					
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	180	4,16	4,11	21,93	143,36	8,43	0,12	0,09	154,49	0,06	51,44	107,25	40,27	1,88	719,20	68,29	0,00	0,04	79	2008	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	9,85	2,86	2,57	75,76	0,26	0,06	0,06	51,23	0,00	30,82	140,83	33,17	0,55	280,75	115,74	0,01	0,39	259	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,91	3,76	19,30	122,16	10,30	0,12	0,10	9,00	0,06	31,20	80,39	28,62	1,18	758,11	23,97	0,00	0,04	321	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	124	2012	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,29	37,15	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,57	0,00	1,64	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	376	2012	
Итого за прием пищи:	600	19,57	11,08	70,05	460,01	32,99	0,37	0,28	214,72	0,12	128,23	363,27	111,30	5,21	1 813,30	210,24	0,01	0,47			
Полдник																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	3,99	4,24	15,48	116,03	0,19	0,05	0,08	12,36	0,04	88,97	85,48	19,55	0,48	161,32	15,71	0,00	0,02	185	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,96	0,00	0,00	122	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150	0,08	0,02	3,90	16,02	0,01	0,00	0,00	0,10	0,00	9,19	2,58	3,05	0,26	8,91	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	330	6,35	4,50	34,14	202,37	0,20	0,08	0,09	12,46	0,04	104,16	107,56	26,80	1,07	198,13	16,67	0,00	0,02			
Всего за день:		35,86	23,09	146,48	939,41	34,21	0,57	0,56	248,42	0,20	446,16	672,03	186,78	7,74	2 407,48	257,32	0,02	0,52			

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																				
КАША МАННАЯ	190	5,46	5,06	25,22	168,23	0,24	0,04	0,11	15,38	0,05	113,10	90,88	16,11	0,33	198,69	25,32	0,00	0,02	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,96	0,00	0,00	122	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,14	2,56	10,93	79,33	0,25	0,02	0,10	9,50	0,00	111,06	75,17	13,01	0,09	175,62	9,60	0,00	0,02	395	2012
Итого за прием пищи:	400	10,88	7,86	50,91	317,88	0,49	0,09	0,22	24,88	0,05	230,16	185,55	33,32	0,75	402,21	35,88	0,00	0,04		
II Завтрак																				
КЕФИР	100	2,90	2,50	4,00	53,00	0,70	0,04	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,10	146,00	9,00	0,00	0,02	401	2012
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,00	53,00	0,70	0,04	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,10	146,00	9,00	0,00	0,02		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	180	1,82	1,84	13,39	77,19	4,49	0,06	0,04	69,12	0,00	15,73	55,52	17,84	0,70	341,89	3,21	0,00	0,02	80	2012
ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	11,57	12,01	7,92	186,23	0,00	0,03	0,06	0,00	0,00	9,76	89,91	11,69	1,33	180,41	28,39	0,00	0,03	272	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,35	0,75	1,59	16,80	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	5,56	4,08	0,85	0,03	7,86	8,48	0,00	0,00	354	2012
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ	130	2,24	7,14	13,11	127,21	11,52	0,05	0,05	195,41	0,05	40,43	47,59	24,85	0,77	391,51	30,75	0,00	0,02	137	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	124	2012
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЛИМОНА	180	0,34	0,31	16,93	74,45	17,74	0,02	0,01	0,00	0,00	19,00	8,55	7,45	1,60	226,79	1,58	0,00	0,01	373	2012
Итого за прием пищи:	630	18,97	22,40	69,90	563,46	33,76	0,23	0,19	264,54	0,05	97,68	240,45	70,28	6,03	1 202,86	74,65	0,00	0,08		
Полдник																				
ПРЯНИКИ	60	3,54	2,82	45,00	219,60	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	6,60	30,00	5,40	0,48	42,60	0,00	0,00	0,00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	190	0,95	0,19	18,81	81,70	3,80	0,02	0,00	0,00	0,00	13,30	13,30	7,60	2,66	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	250	4,49	3,01	63,81	301,30	3,80	0,07	0,01	0,00	0,00	19,90	43,30	13,00	3,14	42,60	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		37,24	35,77	188,62	1 235,64	38,75	0,43	0,59	289,45	0,10	467,74	564,30	130,60	10,02	1 793,67	119,53	0,00	0,14		

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	443,14	376,96	1 735,60	12 223,47	512,85	5,01	8,04	3 334,72	5,72	5 142,04	6 888,71	1 610,01	97,61	20 973,21	1 887,62	0,21	2,80
Среднее значение за период	44,31	37,70	173,56	1 222,35	51,29	0,50	0,80	333,47	0,57	514,20	688,87	161,00	9,76	2 097,32	188,76	0,02	0,28
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,50	27,80	57,70														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	388	100	641	298