

УТВЕРЖДЕНО:

МКДОУ «Детский сад № 7
им.Г.А.Тутова» г. Новопавлловска

И.о.заведующего

Т.Ю.Степаненко



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД
В ДОУ С 10-ти ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ ДО ОТ 1 ДО 3-х ЛЕТ.

Составлено в соответствии с

« Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях » / Под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна.-М..ДеЛи принт, 2012г.

« Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений 6-е издание, переработанное и дополненное / » / под общей редакцией профессора А.Я.Перевалова, Уральский региональный центр питания,- г. Пермь.: ЗАО Полиграфкомплект, 2012г.

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, 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	40	0.76	3.56	3.08	47.60	2.80	0.01	0.02	0.08	0.00	16.40	14.80	6.00	0.28	126.00	0.00	0.00	0.00	бн	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	35	4.22	3.15	12.30	95.00	0.07	0.03	0.04	0.03	0.00	93.00	66.25	7.00	0.38	32.05	0.80	0.00	0.01		2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.06	0.01	3.95	16.54	0.38	0.00	0.00	0.05	0.00	8.01	1.78	2.34	0.15	8.62	0.00	0.00	0.00	393	2012
Итого за прием пищи:	305	11.49	13.01	22.00	252.32	4.77	0.08	0.19	43.22	1.01	143.17	165.54	26.36	1.85	257.74	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	150	5.42	6.46	11.00	123.56	4.65	0.06	0.04	95.89	0.70	20.58	81.83	21.28	0.77	402.71	61.96	0.00	0.10	87	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	50	7.30	7.13	6.82	120.94	0.00	0.02	0.04	5.35	0.04	6.09	57.02	7.51	0.84	113.37	2.78	0.00	0.02	282	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3.98	4.55	25.24	157.91	0.00	0.05	0.02	10.69	0.09	9.13	30.53	5.40	0.68	46.95	20.55	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	30	1.99	0.26	12.72	61.19	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	124	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.19	0.19	12.35	53.03	15.94	0.01	0.01	0.00	0.00	12.34	4.79	4.65	0.96	135.18	0.97	0.00	0.00	372	2012
Итого за прием пищи:	520	19.23	19.34	69.72	533.43	20.60	0.19	0.13	111.94	0.83	59.10	204.35	45.39	4.48	746.87	96.42	0.01	0.13		
Полдник																				
КАША МАННАЯ	130	3.07	4.06	13.30	101.95	0.13	0.02	0.06	11.72	0.05	61.55	49.96	8.90	0.19	108.09	16.97	0.00	0.01	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	1.96	1.60	7.07	50.55	0.16	0.01	0.06	5.94	0.00	71.04	46.98	8.49	0.05	109.89	6.00	0.00	0.01	395	2012
Итого за прием пищи:	300	6.55	5.82	30.21	199.38	0.29	0.05	0.13	17.66	0.05	136.59	109.94	20.19	0.46	236.58	23.61	0.00	0.02		
Всего за день:		40.17	40.67	125.93	1 038.13	26.36	0.36	0.62	172.85	1.89	458.86	574.83	105.94	6.89	1 387.19	137.93	0.02	0.20		

2 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	Ф, мг		
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	175	3,82	6,05	14,15	126,29	0,19	0,05	0,09	16,14	0,07	89,58	90,12	22,65	0,54	167,13	15,82	0,00	0,02	185	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28	23,25	0,80	0,00	0,00	122	2012
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150	0,04	0,01	3,79	15,36	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	7,04	1,30	2,07	0,13	4,70	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	350	5,76	6,26	30,24	200,25	0,19	0,08	0,10	16,19	0,07	101,62	107,67	28,22	0,95	195,08	16,62	0,00	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	150	2,46	3,31	16,76	108,04	9,61	0,09	0,07	76,56	0,00	34,24	65,75	29,24	1,31	594,11	54,75	0,00	0,03	57	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	130	15,88	6,08	5,59	158,07	11,29	0,17	1,28	18,80	0,23	19,62	237,56	17,95	4,97	287,91	19,54	0,03	0,16	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	40	0,90	1,77	5,36	42,09	0,88	0,02	0,02	384,96	0,00	12,70	26,06	16,35	0,44	106,27	13,89	0,00	0,02	54	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	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	124	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,16	44,62	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	3,12	1,50	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	379	2012
Итого за прием пищи:	550	23,10	12,33	63,02	477,69	35,79	0,35	1,40	480,33	0,23	89,85	375,67	74,39	8,17	1 056,95	98,98	0,03	0,21		
Полдник																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	130	18,14	13,91	21,39	289,13	0,19	0,05	0,21	13,38	0,22	143,28	193,33	23,48	0,85	222,01	1,74	0,02	0,03	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	2,69	2,14	7,92	61,86	0,19	0,02	0,08	7,29	0,00	86,67	64,70	14,60	0,30	152,74	7,36	0,00	0,01	397	2012
Итого за прием пищи:	310	22,99	18,60	45,96	449,39	0,68	0,09	0,40	20,69	0,24	322,05	323,73	48,28	1,21	484,25	11,20	0,02	0,05		
Всего за день:		52,25	37,59	149,02	1 174,33	46,66	0,55	1,92	517,22	0,54	529,52	818,07	158,89	12,53	2 014,28	128,80	0,05	0,29		

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	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	175	3,25	3,81	13,80	102,46	0,19	0,02	0,08	11,83	0,04	86,91	73,33	14,94	0,17	145,94	15,52	0,00	0,02	184	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28	23,25	0,80	0,00	0,00	122	2012	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	2,40	1,93	7,14	55,51	0,19	0,02	0,08	7,18	0,00	84,26	57,68	10,50	0,19	135,81	7,20	0,00	0,01	394	2012	
Итого за прием пищи:	350	7,55	5,94	33,24	216,57	0,38	0,07	0,17	19,01	0,04	176,17	147,26	28,94	0,64	305,00	23,52	0,00	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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ	150	1,81	1,68	12,40	71,76	4,64	0,07	0,04	57,69	0,00	17,33	46,45	19,17	0,77	349,11	51,38	0,00	0,02	80	2012	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ КУРИНЫЕ	60	9,03	9,17	6,99	146,68	0,32	0,03	0,05	2,78	0,02	10,61	68,50	8,51	0,73	101,37	15,17	0,01	0,05	282	2012	
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	110	2,55	5,92	17,89	136,21	8,07	0,10	0,07	199,69	0,00	21,55	69,12	28,43	1,10	606,31	18,43	0,00	0,04	133	2012	
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	124	2012	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	13,80	68,41	74,00	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	
Итого за прием пищи:	500	15,87	17,23	63,80	484,25	87,03	0,26	0,22	260,28	0,02	69,19	212,47	65,46	4,21	1 105,75	86,66	0,01	0,11			
Полдник																					
ВАФЛИ	50	1,40	1,65	38,65	177,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,00	18,00	5,00	0,75	70,00	0,00	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,06	0,01	3,95	16,54	0,38	0,00	0,00	0,05	0,00	8,01	1,78	2,34	0,15	8,62	0,00	0,00	0,00	393	2012	
Итого за прием пищи:	200	1,46	1,66	42,60	193,54	0,38	0,02	0,02	0,05	0,00	16,01	19,78	7,34	0,90	78,62	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:			27,50	26,96	143,91	941,11	88,00	0,37	0,49	287,26	0,06	351,13	442,15	111,98	5,82	1 635,37	118,18	0,01	0,15		

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	175	3,62	5,65	14,47	123,24	0,18	0,05	0,08	16,05	0,07	83,75	78,22	17,59	0,42	149,19	15,16	0,00	0,01	185	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28	23,25	0,80	0,00	0,00	122	2012
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150	0,04	0,01	3,79	15,36	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	7,05	1,30	2,07	0,13	4,70	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	350	5,56	5,86	30,56	197,20	0,18	0,08	0,09	16,10	0,07	95,80	95,77	23,16	0,83	177,14	15,96	0,00	0,01		
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	150	3,45	3,00	14,21	97,38	4,66	0,11	0,05	72,12	0,00	27,30	67,09	25,77	1,37	428,04	51,84	0,00	0,02	81	2012
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	9,53	2,81	2,68	74,52	0,29	0,05	0,07	2,55	0,05	29,97	135,61	30,39	0,56	266,16	98,24	0,01	0,36	258	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,47	3,19	16,36	103,57	8,73	0,10	0,08	7,63	0,05	26,29	68,12	24,26	1,00	642,79	18,76	0,00	0,03	321	2012
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,98	1,77	6,00	45,00	1,19	0,01	0,01	10,93	0,00	15,79	22,39	11,46	0,65	134,75	14,58	0,00	0,01	54	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28	23,25	0,80	0,00	0,00	122	2012
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	124	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,27	0,27	14,44	63,06	16,82	0,02	0,01	0,00	0,00	15,51	6,97	6,23	1,39	196,34	1,41	0,00	0,01	372	2012
Итого за прием пищи:	565	20,59	11,50	78,71	503,32	31,69	0,37	0,25	93,23	0,10	125,26	342,53	107,31	6,45	1 732,13	187,31	0,01	0,43		
Полдник																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	130	2,82	2,20	10,96	74,95	0,14	0,03	0,06	6,93	0,01	63,21	49,22	8,68	0,24	108,18	13,36	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	1,96	1,60	7,07	50,55	0,16	0,01	0,06	5,94	0,00	71,04	46,98	8,49	0,05	109,89	6,00	0,00	0,01	395	2012
Итого за прием пищи:	300	6,30	3,96	27,87	172,38	0,30	0,06	0,13	12,87	0,01	138,25	109,20	19,97	0,51	236,67	20,00	0,00	0,02		
Всего за день:		35,35	23,82	141,14	925,90	32,87	0,55	0,64	122,23	0,18	479,31	642,50	164,44	7,89	2 291,94	232,27	0,01	0,48		

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	175	4,12	5,49	17,83	137,12	0,17	0,03	0,08	15,86	0,07	82,83	67,14	11,96	0,26	145,31	22,69	0,00	0,01	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28	23,25	0,80	0,00	0,00	122	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,65	2,11	7,81	60,96	0,19	0,02	0,08	7,29	0,00	86,53	63,59	13,84	0,26	149,87	7,37	0,00	0,01	397	2012
Итого за прием пищи:	350	8,67	7,80	37,94	256,68	0,36	0,08	0,17	23,15	0,07	174,36	146,98	29,30	0,80	318,43	30,86	0,00	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																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	150	1,52	1,54	11,16	64,33	3,74	0,05	0,03	57,60	0,00	13,11	46,26	14,86	0,58	284,91	2,67	0,00	0,02	80	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	10,03	11,28	5,97	165,36	0,39	0,03	0,07	1,10	0,00	22,05	81,50	10,09	0,77	127,59	16,46	0,01	0,06	308	2012
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ	120	2,18	6,60	12,64	120,23	11,43	0,05	0,05	194,26	0,05	39,63	46,52	24,34	0,75	384,64	26,70	0,00	0,02	137	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,12	7,38	35,16	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,00	9,75	2,10	0,17	13,95	0,48	0,00	0,00	122	2012
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	124	2012
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЛИМОНА	150	0,30	0,28	14,52	64,05	15,30	0,02	0,01	0,00	0,00	16,46	7,56	6,53	1,42	201,22	1,41	0,00	0,01	373	2012
Итого за прием пищи:	525	17,16	20,08	64,39	510,32	30,86	0,22	0,18	252,96	0,05	99,65	217,69	63,62	4,89	1 053,11	49,40	0,01	0,11		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2008
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:	200	4,50	5,05	52,05	273,00	3,00	0,06	0,03	0,01	0,00	25,00	55,50	16,00	3,15	55,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		30,73	33,33	164,18	1 087,00	44,22	0,39	0,40	276,13	0,12	315,01	431,17	116,92	11,04	1 704,54	82,26	0,01	0,14		

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
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	35	4,22	3,15	12,30	95,00	0,07	0,03	0,04	0,03	0,00	93,00	66,25	7,00	0,38	32,05	0,80	0,00	0,01		2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,76	3,56	3,08	47,60	2,80	0,01	0,02	0,08	0,00	16,40	14,80	6,00	0,28	126,00	0,00	0,00	0,00	бн	2008
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150	0,04	0,01	3,79	15,36	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	7,04	1,30	2,07	0,13	4,70	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	305	11,47	13,01	21,84	251,14	4,39	0,08	0,19	43,22	1,01	142,20	165,06	26,09	1,83	253,82	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	150	5,42	6,46	11,00	123,56	4,65	0,06	0,04	95,89	0,70	20,58	81,83	21,28	0,77	402,71	61,96	0,00	0,10	87	2012
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	60	9,87	10,63	5,42	156,64	0,37	0,03	0,06	3,75	0,03	11,03	74,75	8,98	0,78	110,29	15,43	0,01	0,05	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	110	2,75	2,03	25,93	132,92	0,39	0,03	0,02	184,37	0,04	11,50	58,26	21,48	0,49	83,86	13,67	0,00	0,03	166	2012
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	124	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,16	44,62	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	3,12	1,50	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	379	2012
Итого за прием пищи:	530	20,38	20,13	67,82	535,73	19,42	0,17	0,14	284,02	0,77	62,40	248,14	59,79	3,27	646,92	101,22	0,01	0,18		
Полдник																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	3,28	5,19	12,12	108,26	0,16	0,04	0,07	13,83	0,06	76,85	77,31	19,45	0,46	143,27	14,70	0,00	0,01	185	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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,06	0,01	3,95	16,54	0,38	0,00	0,00	0,05	0,00	7,93	1,78	2,33	0,15	8,61	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	320	4,86	5,36	25,91	171,68	0,54	0,06	0,08	13,88	0,06	88,78	92,09	24,58	0,83	170,48	15,34	0,00	0,01		
Всего за день:		39,33	40,63	119,84	1 005,30	24,56	0,33	0,49	349,04	1,84	383,14	567,93	120,70	6,00	1 217,22	133,46	0,02	0,23		

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	175	4,71	4,20	21,13	141,13	0,22	0,04	0,10	13,03	0,04	103,62	81,38	14,38	0,27	179,26	24,58	0,00	0,02	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28	23,25	0,80	0,00	0,00	122	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,96	1,60	6,49	48,22	0,16	0,01	0,06	5,94	0,00	71,03	46,98	8,49	0,05	109,87	6,00	0,00	0,01	395	2012
Итого за прием пищи:	350	8,57	6,00	39,92	247,95	0,38	0,08	0,17	18,97	0,04	179,65	144,61	26,37	0,60	312,38	31,38	0,00	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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	3,05	3,00	17,50	109,03	4,64	0,07	0,05	63,96	0,11	21,21	50,79	17,63	0,81	358,01	52,16	0,00	0,02	85	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	50	7,30	7,13	6,82	120,94	0,00	0,02	0,04	5,35	0,04	6,09	57,02	7,51	0,84	113,37	2,78	0,00	0,02	282	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,06	2,84	15,84	96,70	8,80	0,10	0,07	6,32	0,05	11,92	58,50	22,85	1,01	625,81	21,50	0,00	0,03	318	2012
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,98	1,77	6,00	45,00	1,19	0,01	0,01	10,93	0,00	15,79	22,39	11,46	0,65	134,75	14,58	0,00	0,01	54	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	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	124	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,40	0,16	12,40	60,15	60,00	0,01	0,03	0,10	0,00	12,68	1,84	3,19	0,32	6,66	0,00	0,00	0,00	398	2012
Итого за прием пищи:	550	17,30	15,32	81,12	539,89	74,63	0,28	0,23	86,66	0,20	77,09	229,64	71,14	5,05	1 298,00	93,34	0,00	0,08		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	17,46	11,52	13,06	231,39	0,19	0,03	0,19	10,64	0,15	134,62	175,83	18,79	0,47	123,17	1,26	0,02	0,03	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	2,40	1,93	7,72	57,83	0,19	0,02	0,08	7,18	0,00	84,13	57,68	10,47	0,19	135,82	7,20	0,00	0,01	394	2012
Итого за прием пищи:	310	22,02	16,00	37,43	387,62	0,68	0,07	0,38	17,84	0,17	310,85	299,21	39,46	0,72	368,49	10,56	0,02	0,05		
Всего за день:		50,79	39,82	162,47	1 228,46	76,39	0,47	0,95	123,50	0,41	687,59	768,46	150,97	6,47	2 124,87	144,28	0,02	0,18		

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	175	3,63	2,95	13,68	95,84	0,18	0,03	0,08	9,36	0,02	84,60	64,97	11,45	0,29	143,66	15,19	0,00	0,01	93	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28	23,25	0,80	0,00	0,00	122	2012
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150	0,04	0,01	3,79	15,36	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	7,05	1,30	2,07	0,13	4,70	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	350	5,57	3,16	29,77	169,80	0,18	0,06	0,09	9,41	0,02	96,65	82,52	17,02	0,70	171,61	15,99	0,00	0,01		
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	150	2,17	2,89	12,95	86,74	12,66	0,08	0,06	73,44	0,00	34,86	54,78	24,71	1,11	493,88	53,13	0,00	0,03	67	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ КУРИНЫЕ	60	9,91	10,05	7,08	158,45	0,36	0,03	0,06	2,78	0,02	11,32	75,08	9,24	0,80	111,06	15,47	0,01	0,05	282	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,64	3,37	27,65	151,07	0,00	0,02	0,00	0,02	0,00	8,07	57,20	19,07	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,90	1,77	5,36	42,09	0,88	0,02	0,02	384,96	0,00	12,70	26,06	16,35	0,44	106,27	13,89	0,00	0,02	54	2012
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	124	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,27	0,27	14,44	63,06	16,82	0,02	0,01	0,00	0,00	15,51	6,97	6,23	1,39	196,34	1,41	0,00	0,01	372	2012
Итого за прием пищи:	540	17,88	18,61	80,20	562,60	30,72	0,22	0,17	461,20	0,02	87,86	246,19	81,30	5,38	948,35	85,58	0,01	0,11		
Полдник																				
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	130	2,44	2,85	10,57	77,63	0,14	0,02	0,06	8,82	0,03	64,75	55,05	11,29	0,13	108,78	13,59	0,00	0,01	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	2,69	2,14	7,92	61,86	0,19	0,02	0,08	7,29	0,00	86,67	64,70	14,60	0,30	152,74	7,36	0,00	0,01	397	2012
Итого за прием пищи:	300	6,65	5,15	28,33	186,37	0,33	0,06	0,15	16,11	0,03	155,42	132,75	28,69	0,65	280,12	21,59	0,00	0,02		
Всего за день:		30,50	27,32	148,10	965,77	41,23	0,37	0,43	486,73	0,07	355,93	472,46	135,01	8,93	1 678,08	125,16	0,01	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	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	175	3,82	6,05	14,15	126,29	0,19	0,05	0,09	16,14	0,07	89,58	90,12	22,65	0,54	167,13	15,82	0,00	0,02	185	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28	23,25	0,80	0,00	0,00	122	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,06	0,01	3,95	16,54	0,38	0,00	0,00	0,05	0,00	8,09	1,78	2,36	0,15	8,62	0,00	0,00	0,00	393	2012	
Итого за прием пищи:	350	5,78	6,26	30,40	201,43	0,57	0,08	0,10	16,19	0,07	102,67	108,15	28,51	0,97	199,00	16,62	0,00	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	150	3,72	3,49	20,29	129,10	8,15	0,11	0,08	128,74	0,05	43,96	96,64	36,44	1,69	678,76	55,61	0,00	0,04	79	2008	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	9,20	2,55	2,47	70,02	0,23	0,05	0,06	42,55	0,00	28,77	131,14	30,79	0,52	260,37	113,63	0,01	0,36	259	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,47	3,19	16,36	103,57	8,73	0,10	0,08	7,63	0,05	26,29	68,12	24,26	1,00	642,79	18,76	0,00	0,03	321	2012	
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	124	2012	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,74	30,96	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,31	0,00	1,37	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	376	2012	
Итого за прием пищи:	500	17,38	9,49	59,58	394,84	31,11	0,31	0,24	178,92	0,10	110,73	322,00	98,56	4,41	1 623,42	189,68	0,01	0,43			
Полдник																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	130	3,14	3,59	11,66	91,52	0,17	0,04	0,07	10,67	0,03	76,53	68,66	15,01	0,33	134,57	14,61	0,00	0,01	185	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	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150	0,04	0,01	3,79	15,36	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	7,04	1,30	2,07	0,13	4,70	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	300	4,70	3,76	25,29	153,76	0,17	0,06	0,08	10,72	0,03	87,57	82,96	19,88	0,68	157,87	15,25	0,00	0,01			
Всего за день:		30,48	21,64	119,54	796,78	32,06	0,47	0,50	213,75	0,20	390,73	575,75	157,19	6,13	2 126,29	229,55	0,01	0,47			

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	175	4,71	4,20	21,13	141,13	0,22	0,04	0,10	13,03	0,04	103,62	81,38	14,38	0,27	179,26	24,58	0,00	0,02	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28	23,25	0,80	0,00	0,00	122	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,96	1,60	6,49	48,22	0,16	0,01	0,06	5,94	0,00	71,03	46,98	8,49	0,05	109,87	6,00	0,00	0,01	395	2012
Итого за прием пищи:	350	8,57	6,00	39,92	247,95	0,38	0,08	0,17	18,97	0,04	179,65	144,61	26,37	0,60	312,38	31,38	0,00	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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	150	1,52	1,54	11,16	64,33	3,74	0,05	0,03	57,60	0,00	13,11	46,26	14,86	0,58	284,91	2,67	0,00	0,02	80	2012
ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	7,29	8,17	6,87	130,37	0,00	0,02	0,03	0,00	0,00	6,64	56,69	7,62	0,84	112,74	14,79	0,00	0,02	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	120	2,18	6,60	12,64	120,23	11,43	0,05	0,05	194,26	0,05	39,63	46,52	24,34	0,75	384,64	26,70	0,00	0,02	137	2012
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	124	2012
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЛИМОНА	150	0,30	0,28	14,52	64,05	15,30	0,02	0,01	0,00	0,00	16,46	7,56	6,53	1,42	201,22	1,41	0,00	0,01	373	2012
Итого за прием пищи:	530	13,63	17,60	59,50	456,97	30,48	0,19	0,14	251,87	0,05	86,80	187,21	59,90	4,82	1 032,17	55,73	0,00	0,07		
Полдник																				
ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,50	25,00	4,50	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00		2008
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:	200	3,70	2,50	52,35	247,50	3,00	0,06	0,01	0,00	0,00	16,00	35,50	10,50	2,50	35,50	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		28,80	28,60	155,77	1 005,42	34,56	0,37	0,49	270,87	0,09	402,45	462,32	110,77	8,02	1 526,05	96,11	0,00	0,12		

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	365,90	320,38	1 429,90	10 168,20	446,91	4,23	6,93	2 819,58	5,40	4 353,67	5 755,64	1 332,81	79,72	17 705,83	1 428,00	0,16	2,41
Среднее значение за период	36,59	32,04	142,99	1 016,82	44,69	0,42	0,69	281,96	0,54	435,37	575,56	133,28	7,97	1 770,58	142,80	0,02	0,24
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,40	28,40	57,20														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10 часов	341	100	531	274