

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

О.Г.Сидорова.



inquiry n 111 all

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
В ДООУ С 10-ти ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ ДО ОТ 3-х ДО 7 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.,Делли принт, 2012г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, С 10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ 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	К, 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	
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		2024	
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	10	2012	
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	3	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,11	0,02	5,28	22,37	0,65	0,00	0,00	0,10	0,00	12,21	3,37	3,84	0,30	15,59	0,00	0,00	0,00	393	2012	
Итого за прием пищи:	400	13,65	17,17	26,06	315,20	7,24	0,10	0,21	43,32	1,01	202,99	210,14	36,20	2,31	350,92	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		2024	
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	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		2024	
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:	350	8,97	6,71	40,67	258,99	0,44	0,07	0,19	21,65	0,04	204,32	159,94	28,54	0,57	351,14	29,60	0,00	0,04			
Всего за день:		51,88	52,29	158,62	1 321,71	31,14	0,46	0,74	200,20	2,05	603,81	738,59	138,22	9,27	1 854,00	177,70	0,02	0,26			

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	170	4,26	4,47	16,28	122,30	0,18	0,06	0,09	11,40	0,04	90,52	99,99	26,84	0,69	177,04	19,99	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		2024	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200	0,11	0,03	5,17	21,32	0,01	0,00	0,00	0,14	0,00	12,43	3,88	4,29	0,39	13,25	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	400	6,65	4,74	36,21	213,94	0,19	0,09	0,10	11,54	0,04	108,95	123,37	35,33	1,41	218,19	20,95	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	50	1,14	2,21	6,77	52,96	1,10	0,02	0,03	493,15	0,00	17,23	33,32	20,86	0,56	134,87	30,42	0,00	0,02	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		2024	
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		2024	
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:	660	28,58	15,63	87,93	632,32	41,87	0,43	1,63	663,24	0,24	119,23	465,66	99,01	10,08	1 254,49	143,58	0,03	0,25			
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		2024	
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:	350	8,24	5,48	32,43	212,27	0,41	0,07	0,18	17,55	0,02	189,49	153,20	31,17	0,86	340,14	24,42	0,00	0,03			
Всего за день:		43,87	26,25	166,37	1 105,53	52,47	0,62	1,93	692,34	0,30	433,67	753,23	173,51	14,55	2 090,82	190,95	0,04	0,31			

3 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 МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	170	3,44	3,73	16,36	112,71	0,19	0,02	0,08	11,45	0,04	85,66	76,63	16,32	0,21	145,40	27,36	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		2024
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,57	2,86	12,21	88,79	0,29	0,03	0,11	10,66	0,00	126,89	86,08	16,26	0,36	203,46	10,66	0,00	0,02	394	2012
Итого за прием пищи:	400	9,29	6,83	43,33	271,82	0,48	0,08	0,20	22,11	0,04	218,55	182,21	36,78	0,90	376,76	38,98	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		2024
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		2024
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	393	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:		33,62	32,46	176,93	1 150,03	105,72	0,44	0,59	169,03	0,07	410,18	528,35	132,86	7,39	1 992,05	164,67	0,01	0,17		

4 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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	170	4,10	4,04	16,87	120,23	0,18	0,06	0,08	11,64	0,04	86,97	86,98	20,55	0,53	159,89	19,49	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		2024
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200	0,04	0,01	5,04	20,40	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	9,16	1,30	2,53	0,13	4,89	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	400	6,42	4,29	36,67	210,95	0,18	0,09	0,09	11,69	0,04	102,13	107,78	27,28	0,99	192,68	20,45	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	50	1,24	2,21	7,59	56,69	1,50	0,01	0,02	13,63	0,00	21,19	28,62	14,60	0,83	171,39	31,30	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		2024
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		2024
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:	665	22,78	13,50	89,14	572,09	34,88	0,42	0,29	112,07	0,12	147,36	384,74	122,92	7,17	2 012,76	240,08	0,01	0,48		
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		2024
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:	360	30,02	23,03	54,94	555,08	0,81	0,10	0,49	24,92	0,27	397,36	401,45	54,46	1,22	568,00	13,76	0,03	0,07		
Всего за день:		62,12	43,32	184,75	1 391,12	36,57	0,65	1,04	148,71	0,43	766,85	988,97	218,66	9,48	2 919,44	283,29	0,04	0,59		

5 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 МАННАЯ	170	4,88	4,53	22,53	150,33	0,22	0,04	0,10	13,76	0,04	101,29	81,29	14,42	0,29	177,68	24,34	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		2024	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,87	3,08	10,98	87,32	0,28	0,03	0,11	10,56	0,00	125,19	92,93	20,57	0,41	219,19	10,66	0,00	0,02	397	2012	
Итого за прием пищи:	400	11,03	7,85	48,27	307,97	0,50	0,10	0,22	24,32	0,04	232,48	193,72	39,19	1,03	424,77	35,96	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	2,68	2,02	20,11	108,97	8,24	0,10	0,07	69,12	0,00	24,91	80,96	27,82	1,16	607,85	65,55	0,00	0,04	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 ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	130	3,08	7,16	16,79	150,10	11,80	0,09	0,08	270,74	0,00	47,93	73,73	30,65	1,25	522,91	67,25	0,00	0,04	344	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		2024	
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		2024	
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	21,83	23,03	87,60	653,12	40,23	0,34	0,28	341,14	0,00	129,42	305,16	88,02	6,73	1 577,73	166,40	0,01	0,15			
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		2024	
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	399	2012	
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:		38,71	37,35	209,12	1 339,99	54,53	0,54	0,55	365,48	0,04	408,60	577,18	154,81	13,88	2 346,50	204,36	0,01	0,20			

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	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	10	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		2024	
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	3	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200	0,11	0,03	5,17	21,32	0,01	0,00	0,00	0,14	0,00	12,43	3,88	4,29	0,39	13,25	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	400	13,65	17,18	25,95	314,15	6,60	0,10	0,21	43,36	1,01	203,21	210,65	36,65	2,40	348,58	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		2024	
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		2024	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,11	0,02	4,78	20,30	0,59	0,00	0,00	0,10	0,00	10,97	3,29	3,55	0,29	14,84	0,00	0,00	0,00	393	2012	
Итого за прием пищи:	360	6,28	4,33	34,11	200,99	0,76	0,08	0,09	10,59	0,03	101,23	114,19	31,94	1,23	206,45	16,42	0,00	0,02			
Всего за день:		46,25	46,87	144,51	1 188,06	29,83	0,41	0,55	332,16	1,95	467,05	674,24	147,31	7,64	1 445,92	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 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 МАННАЯ	170	4,89	4,53	22,60	150,67	0,22	0,04	0,10	13,77	0,04	101,07	81,35	14,42	0,29	177,93	20,34	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		2024
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,49	2,84	12,18	88,25	0,28	0,03	0,11	10,56	0,00	123,37	83,50	14,45	0,10	195,09	10,66	0,00	0,02	395	2012
Итого за прием пищи:	400	10,66	7,61	49,54	309,24	0,50	0,10	0,22	24,33	0,04	230,44	184,35	33,07	0,72	400,92	31,96	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	3,28	3,30	19,27	119,67	5,57	0,08	0,06	75,43	0,11	24,25	57,78	20,66	0,93	425,66	60,79	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
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	130	3,08	7,16	16,79	150,10	11,80	0,09	0,08	270,74	0,00	44,28	72,99	30,43	1,22	522,81	23,25	0,00	0,04	344	2012
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	1,24	2,21	7,59	56,69	1,50	0,01	0,02	13,63	0,00	21,19	28,62	14,60	0,83	171,39	31,30	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		2024
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		2024
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:	680	24,84	24,80	99,75	738,34	90,47	0,32	0,30	367,53	0,17	127,31	308,18	93,28	6,65	1 394,65	123,04	0,00	0,11		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	23,59	15,14	16,02	302,09	0,26	0,04	0,26	12,61	0,17	182,81	237,65	25,34	0,61	164,65	1,48	0,03	0,04	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		2024
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	3,22	2,58	9,80	75,22	0,26	0,02	0,10	9,60	0,00	114,19	77,75	14,74	0,35	183,93	9,60	0,00	0,02	394	2012
Итого за прием пищи:	360	28,97	20,27	42,47	475,71	0,82	0,08	0,47	22,23	0,19	389,10	381,10	50,28	1,02	458,08	13,18	0,03	0,07		
Всего за день:		67,37	55,18	195,76	1 576,29	92,49	0,54	1,16	414,12	0,40	866,85	968,63	190,63	8,49	2 399,65	177,18	0,03	0,24		

8 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																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	170	4,58	3,58	15,75	113,55	0,25	0,04	0,11	11,69	0,02	113,30	85,69	14,85	0,34	191,10	21,72	0,00	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		2024	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200	0,04	0,01	5,04	20,40	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	9,16	1,30	2,53	0,13	4,89	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	400	6,90	3,83	35,55	204,27	0,25	0,07	0,12	11,74	0,02	128,46	106,49	21,58	0,80	223,89	22,68	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 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	
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	302	2012	
ИКРА МОРКОВНАЯ	50	1,14	2,21	6,77	52,96	1,10	0,02	0,03	493,15	0,00	17,23	33,32	20,86	0,56	134,87	30,42	0,00	0,02	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		2024	
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:	650	22,90	22,20	98,36	687,29	24,28	0,31	0,20	582,99	0,03	98,73	311,65	99,81	6,83	1 053,10	126,88	0,01	0,12			
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	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		2024	
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:	350	8,03	6,22	34,19	225,08	0,41	0,06	0,18	19,64	0,03	192,45	164,12	35,58	0,77	343,66	36,73	0,00	0,04			
Всего за день:			38,23	32,65	177,90	1 163,64	34,94	0,47	0,52	614,38	0,08	435,64	593,26	164,97	10,60	1 898,65	188,29	0,01	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	170	4,41	4,59	16,53	125,01	0,20	0,06	0,09	11,86	0,04	95,72	103,62	27,43	0,69	185,51	20,46	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		2024
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,11	0,02	5,28	22,37	0,65	0,00	0,00	0,10	0,00	12,23	3,37	3,85	0,30	15,59	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	400	6,80	4,85	36,57	217,70	0,85	0,09	0,10	11,96	0,04	113,95	126,49	35,48	1,32	229,00	21,42	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	63	2012
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		2024
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		2024
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:	360	6,36	4,50	34,92	205,61	0,20	0,08	0,09	12,48	0,04	106,06	108,21	27,47	1,13	200,32	16,67	0,00	0,02		
Всего за день:		35,35	22,56	145,81	930,07	34,25	0,56	0,55	247,08	0,20	438,00	660,61	184,49	7,73	2 388,62	256,33	0,02	0,52		

10 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 МАННАЯ	170	4,88	4,53	22,53	150,33	0,22	0,04	0,10	13,76	0,04	101,29	81,29	14,42	0,29	177,68	24,34	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		2024
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,49	2,84	12,18	88,25	0,28	0,03	0,11	10,56	0,00	123,37	83,50	14,45	0,10	195,09	10,66	0,00	0,02	395	2012
Итого за прием пищи:	400	10,65	7,61	49,47	308,90	0,50	0,10	0,22	24,32	0,04	230,66	184,29	33,07	0,72	400,67	35,96	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	2,68	2,02	20,11	108,97	8,24	0,10	0,07	69,12	0,00	24,91	80,96	27,82	1,16	607,85	65,55	0,00	0,04	80	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	14,57	11,97	13,33	220,24	18,55	0,05	0,11	10,54	0,16	55,91	142,36	31,27	2,43	401,89	20,63	0,00	0,05	298	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		2024
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:	580	20,59	15,40	68,92	502,04	44,54	0,24	0,22	79,67	0,16	112,58	270,75	74,99	6,82	1 298,79	98,48	0,00	0,10		
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		2024
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	399	2012
Итого за прием пищи:	250	2,63	2,17	65,19	294,10	3,80	0,04	0,02	0,00	0,00	22,90	34,90	13,60	3,56	84,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		36,77	27,68	187,58	1 158,04	49,54	0,42	0,63	104,02	0,20	486,14	584,94	135,66	11,20	1 929,46	143,44	0,00	0,16		

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	454,17	376,61	1 747,35	12 324,48	521,48	5,11	8,26	3 287,52	5,72	5 316,79	7 068,00	1 641,12	100,23	21 265,11	1 980,28	0,21	2,91
Среднее значение за период	45,42	37,66	174,74	1 232,45	52,15	0,51	0,83	328,75	0,57	531,68	706,80	164,11	10,02	2 126,51	198,03	0,02	0,29
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,70	27,50	57,80														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	400	100	632	324