

УТВЕРЖДЕНО:

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

И.о.заведующего

О.Г.Сидорова.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ 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.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 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	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	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,95	4,45	3,85	59,50	3,50	0,01	0,03	0,10	0,00	20,50	18,50	7,50	0,35	157,50	0,00	0,00	0,00		2024	
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	10	2012	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40	4,82	3,59	14,07	108,53	0,08	0,04	0,04	0,04	0,00	106,04	75,59	7,99	0,43	36,63	0,92	0,00	0,01	3	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,07	0,01	4,74	19,80	0,46	0,00	0,00	0,05	0,00	9,46	1,87	2,68	0,16	9,55	0,00	0,00	0,00	393	2012	
Итого за прием пищи:	350	12,29	14,34	25,33	281,01	5,56	0,09	0,20	43,25	1,01	161,76	178,67	29,19	1,98	294,75	9,02	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	60	8,75	8,58	8,16	145,18	0,00	0,03	0,04	6,48	0,05	7,31	68,35	9,01	1,00	135,90	3,33	0,00	0,02	282	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,33	4,96	27,51	172,11	0,00	0,05	0,02	11,66	0,09	9,81	33,24	5,87	0,74	51,16	20,60	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		2024	
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:	540	21,03	21,20	73,33	571,87	20,60	0,20	0,13	114,04	0,84	61,00	218,39	47,36	4,70	773,61	97,02	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	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	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:		42,77	43,86	132,87	1 105,26	27,15	0,38	0,63	174,98	1,90	479,35	602,00	110,74	7,24	1 450,94	138,65	0,02	0,20			

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	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	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		2024
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	175	0,04	0,01	4,46	18,07	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	8,03	1,30	2,28	0,13	4,79	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	350	5,22	5,40	28,88	184,93	0,16	0,07	0,08	13,88	0,06	89,88	94,86	25,23	0,87	171,31	15,50	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																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150	1,71	3,20	10,14	77,94	7,17	0,05	0,04	79,92	0,00	34,17	43,50	20,30	0,94	335,08	52,71	0,00	0,02	57	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	120	14,97	5,55	8,99	161,81	10,41	0,16	1,18	16,77	0,20	18,37	225,33	18,82	4,62	269,80	18,95	0,03	0,15	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		2024
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		2024
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:	540	21,44	11,69	59,80	451,33	32,47	0,30	1,27	481,66	0,20	88,53	341,19	66,32	7,45	779,81	96,35	0,03	0,19		
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		2024
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	7,03	4,50	28,72	183,69	0,33	0,07	0,15	14,22	0,01	153,88	126,92	26,08	0,76	279,52	21,36	0,00	0,02		
Всего за день:		34,09	21,99	127,20	866,95	42,96	0,47	1,52	509,77	0,27	348,29	573,97	125,63	11,28	1 508,64	135,21	0,03	0,23		

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	150	2,78	3,26	11,87	87,95	0,16	0,02	0,07	10,14	0,03	74,55	62,86	12,81	0,15	125,04	14,45	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		2024
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	175	2,79	2,25	8,36	64,84	0,22	0,02	0,09	8,37	0,00	98,20	67,07	12,13	0,21	157,77	8,40	0,00	0,01	394	2012
Итого за прием пищи:	350	7,47	5,71	32,53	211,39	0,38	0,07	0,17	18,51	0,03	177,75	146,18	28,44	0,64	306,06	23,65	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	120	2,78	6,43	19,53	148,43	8,80	0,11	0,08	217,93	0,00	23,39	75,37	31,01	1,20	661,24	19,01	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		2024
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:	510	16,10	17,74	65,44	496,47	87,76	0,27	0,23	278,52	0,02	71,03	218,72	68,04	4,31	1 160,68	87,24	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		2024
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:		27,65	27,24	144,84	948,15	88,73	0,38	0,50	305,00	0,05	354,55	447,32	114,06	5,92	1 691,36	118,89	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	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	3,10	4,85	12,40	105,61	0,15	0,04	0,07	13,75	0,06	71,84	67,06	15,09	0,36	127,84	14,14	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		2024	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	175	0,04	0,01	4,46	18,07	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	8,06	1,30	2,28	0,13	4,79	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	350	5,04	5,06	29,16	182,28	0,15	0,07	0,08	13,80	0,06	84,90	84,61	20,87	0,77	155,88	14,94	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	120	2,69	3,51	17,84	113,22	9,53	0,11	0,09	8,40	0,06	28,60	74,28	26,45	1,09	701,03	19,37	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		2024	
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		2024	
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:	575	20,81	11,82	80,19	512,97	32,49	0,38	0,26	94,00	0,11	127,57	348,69	109,50	6,54	1 790,37	187,92	0,01	0,43			
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		2024	
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:	310	22,26	18,06	45,11	438,08	0,65	0,08	0,38	19,34	0,24	306,42	306,01	42,17	0,96	441,40	9,84	0,02	0,05			
Всего за день:		51,01	37,44	158,46	1 186,33	33,99	0,57	0,89	127,17	0,41	638,89	834,31	186,54	8,37	2 533,65	221,70	0,03	0,51			

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША МАННАЯ	150	3,52	4,71	15,22	117,34	0,15	0,03	0,07	13,62	0,06	70,89	57,52	10,24	0,22	124,57	17,74	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		2024	
КАКАО С МОЛОКОМ	175	3,10	2,47	9,16	71,43	0,22	0,02	0,09	8,51	0,00	101,04	74,41	16,28	0,32	175,42	8,60	0,00	0,01	397	2012	
Итого за прием пищи:	350	8,52	7,38	36,68	247,37	0,37	0,08	0,17	22,13	0,06	176,93	148,18	30,02	0,82	323,24	27,14	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	2,23	1,69	16,76	90,81	6,86	0,08	0,06	57,60	0,00	20,60	67,43	23,17	0,97	506,54	52,62	0,00	0,03	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 ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	120	2,85	6,63	15,56	139,01	10,93	0,08	0,07	249,62	0,00	40,98	67,60	28,18	1,13	485,05	22,71	0,00	0,04	344	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		2024	
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		2024	
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	18,54	20,26	72,91	555,58	33,48	0,28	0,23	308,32	0,00	108,49	259,94	75,77	5,66	1 375,15	95,36	0,01	0,14			
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		2024	
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	399	2012	
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:		31,96	33,09	171,44	1 122,95	46,85	0,45	0,45	330,47	0,06	326,42	474,62	129,79	11,83	2 031,39	124,50	0,01	0,17			

6 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	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	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,95	4,45	3,85	59,50	3,50	0,01	0,03	0,10	0,00	20,50	18,50	7,50	0,35	157,50	0,00	0,00	0,00		2024	
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	10	2012	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40	4,82	3,59	14,07	108,53	0,08	0,04	0,04	0,04	0,00	106,04	75,59	7,99	0,43	36,63	0,92	0,00	0,01	3	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	8,31	1,30	2,34	0,13	4,81	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	350	12,26	14,34	25,15	279,67	5,10	0,09	0,20	43,25	1,01	160,61	178,10	28,85	1,95	290,01	9,02	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	120	3,00	2,19	28,27	144,69	0,43	0,03	0,02	201,50	0,04	12,45	63,52	23,43	0,54	91,53	13,82	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		2024	
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:	540	20,63	20,29	70,16	547,50	19,46	0,17	0,14	301,15	0,77	63,35	253,40	61,74	3,32	654,59	101,37	0,01	0,18			
Полдник																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	130	2,84	4,52	10,48	93,90	0,14	0,04	0,06	12,05	0,05	66,69	66,94	16,82	0,40	124,09	13,81	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		2024	
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:	300	4,42	4,69	24,27	157,32	0,52	0,06	0,07	12,10	0,05	78,62	81,72	21,95	0,77	151,30	14,45	0,00	0,01			
Всего за день:		39,93	41,45	123,85	1 031,24	25,29	0,34	0,49	364,42	1,83	392,34	575,86	122,78	6,11	1 241,90	132,84	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	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША МАННАЯ	150	4,04	3,60	18,09	120,85	0,19	0,03	0,08	11,17	0,03	88,70	69,71	12,32	0,23	153,65	19,36	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		2024	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	175	2,29	1,87	7,61	56,39	0,18	0,02	0,07	6,93	0,00	82,86	54,81	9,91	0,06	128,19	7,00	0,00	0,01	395	2012	
Итого за прием пищи:	350	8,23	5,67	38,00	235,84	0,37	0,08	0,16	18,10	0,03	176,56	140,77	25,73	0,57	305,09	27,16	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	21,14	50,79	17,61	0,81	358,01	52,16	0,00	0,02	85	2012	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	60	8,75	8,58	8,16	145,18	0,00	0,03	0,04	6,48	0,05	7,31	68,35	9,01	1,00	135,90	3,33	0,00	0,02	282	2012	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	120	2,85	6,63	15,56	139,01	10,93	0,08	0,07	249,62	0,00	40,98	67,60	28,18	1,13	485,05	22,71	0,00	0,04	344	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		2024	
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		2024	
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:	570	19,54	20,56	82,18	606,44	76,76	0,27	0,23	331,09	0,16	107,30	250,07	77,95	5,33	1 179,77	95,10	0,00	0,09			
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		2024	
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:		52,69	44,73	161,61	1 282,90	78,51	0,46	0,94	367,06	0,36	714,71	785,05	157,14	6,72	1 999,35	141,82	0,02	0,19			

8 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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,11	2,54	11,72	82,19	0,16	0,03	0,07	8,05	0,02	72,60	55,69	9,81	0,25	123,11	14,16	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		2024	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	175	0,04	0,01	4,46	18,07	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	8,06	1,30	2,28	0,13	4,79	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	350	5,05	2,75	28,48	158,86	0,16	0,06	0,08	8,10	0,02	85,66	73,24	15,59	0,66	151,15	14,96	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																					
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	
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	120	2,88	3,68	30,16	164,80	0,00	0,02	0,00	0,02	0,00	8,80	62,40	20,80	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	302	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 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		2024	
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:	550	19,40	19,03	83,97	586,97	22,72	0,25	0,16	459,88	0,02	81,03	263,70	84,09	5,68	882,51	84,29	0,01	0,10			
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	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	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:		31,50	27,33	150,58	979,20	33,21	0,40	0,41	484,10	0,07	338,11	480,69	136,37	9,19	1 591,78	122,84	0,01	0,14			

9 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 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	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		2024	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	175	0,06	0,01	4,64	19,38	0,45	0,00	0,00	0,05	0,00	9,27	1,85	2,64	0,16	9,37	0,00	0,00	0,00	393	2012	
Итого за прием пищи:	350	5,24	5,40	29,06	186,24	0,61	0,07	0,08	13,88	0,06	91,12	95,41	25,59	0,90	175,89	15,50	0,00	0,01			
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	2,53	3,30	11,78	88,81	3,98	0,06	0,04	79,11	0,00	33,09	62,61	22,49	1,06	359,21	52,06	0,00	0,02	63	2012	
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	120	2,69	3,51	17,84	113,22	9,53	0,11	0,09	8,40	0,06	28,60	74,28	26,45	1,09	701,03	19,37	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		2024	
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:	510	16,41	9,62	52,55	364,20	27,74	0,27	0,21	130,06	0,06	102,17	294,13	86,80	3,87	1 362,11	186,74	0,01	0,41			
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		2024	
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:	300	4,70	3,76	25,29	153,76	0,17	0,06	0,08	10,72	0,03	87,58	82,96	19,88	0,68	157,87	15,25	0,00	0,01			
Всего за день:			28,97	20,91	111,17	750,95	28,73	0,42	0,45	162,58	0,15	370,63	535,14	142,51	5,52	1 841,87	225,49	0,01	0,44		

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	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША МАННАЯ	150	4,04	3,60	18,09	120,85	0,19	0,03	0,08	11,17	0,03	88,70	69,71	12,32	0,23	153,65	19,36	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		2024	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	175	2,29	1,87	7,61	56,39	0,18	0,02	0,07	6,93	0,00	82,86	54,81	9,91	0,06	128,19	7,00	0,00	0,01	395	2012	
Итого за прием пищи:	350	8,23	5,67	38,00	235,84	0,37	0,08	0,16	18,10	0,03	176,56	140,77	25,73	0,57	305,09	27,16	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	2,23	1,69	16,76	90,81	6,86	0,08	0,06	57,60	0,00	20,60	67,43	23,17	0,97	506,54	52,62	0,00	0,03	80	2012	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	130	12,61	10,35	11,29	189,57	16,07	0,04	0,10	9,07	0,14	48,55	122,96	26,95	2,11	348,01	19,48	0,00	0,04	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	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		2024	
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:	490	17,48	13,33	56,88	422,42	38,24	0,19	0,19	66,68	0,14	96,57	228,13	63,20	5,73	1 104,43	83,67	0,00	0,08			
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		2024	
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	399	2012	
Итого за прием пищи:	200	2,15	1,80	53,50	241,50	3,00	0,04	0,02	0,00	0,00	18,50	28,50	11,00	2,85	70,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:			30,76	23,30	152,38	952,76	42,31	0,35	0,54	84,81	0,17	411,63	492,40	113,93	9,25	1 625,52	119,83	0,00	0,13		

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	371,33	321,34	1 434,40	10 226,69	447,73	4,22	6,82	2 910,36	5,27	4 374,92	5 801,36	1 339,49	81,43	17 516,40	1 481,77	0,16	2,39
Среднее значение за период	37,13	32,13	143,44	1 022,67	44,77	0,42	0,68	291,04	0,53	437,49	580,14	133,95	8,14	1 751,64	148,18	0,02	0,24
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,50	28,30	57,20														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10 часов	350	100	535	272