

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В
СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Приложение 3
к приказу от 28.02.2025 №60

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	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 ВЯЗКАЯ	150	3,75	5,97	16,71	135,55	0,38	0,04	0,09	0,03	0,07	89,11	70,21	11,95	0,23	135,97	6,65	0,00	0,00	184	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,39	1,22	6,51	42,83	0,23	0,01	0,05	0,01	0,00	56,65	36,93	7,96	0,27	77,34	3,81	0,00	0,00	394	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0,03	2,49	0,03	22,50	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,30	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	363	7,42	10,55	38,67	279,48	0,61	0,08	0,15	0,06	0,07	151,76	127,24	23,81	0,80	240,91	10,46	0,00	0,00		
II Завтрак																				
МОЛОКО	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	153,00	108,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	153,00	108,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	30	1,05	1,82	4,34	37,88	2,21	0,02	0,02	0,00	0,00	15,83	24,40	10,69	0,59	126,71	2,67	0,00	0,01	36	2012
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	4,20	6,51	11,24	120,56	4,24	0,07	0,05	0,16	0,00	21,80	61,61	19,58	0,85	330,28	4,39	0,00	0,03	94	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,86	4,63	21,97	148,78	0,00	0,13	0,07	0,02	0,06	14,29	107,59	72,18	2,53	151,44	1,31	0,00	0,01	181	2008
ГУЛЯШ	50	9,22	11,21	4,47	155,86	1,06	0,03	0,06	0,16	0,00	10,59	83,61	13,88	1,26	215,15	4,34	0,00	0,03	259	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,29	0,00	1,37	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		2008
Итого за прием пищи:	530	21,98	24,52	65,76	571,75	7,51	0,32	0,23	0,34	0,06	76,00	312,01	125,30	6,83	878,65	14,95	0,00	0,08		
Полдник																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	120	6,33	6,31	27,39	192,26	0,03	0,05	0,04	0,04	0,06	85,13	69,91	9,21	0,86	58,16	0,60	0,01	0,01	206	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,15	0,08	8,37	35,67	1,29	0,01	0,01	0,00	0,00	16,52	4,75	6,22	0,32	70,28	0,52	0,00	0,00	372	2012
ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ	50	6,06	4,57	35,86	208,63	0,07	0,07	0,08	0,03	0,33	25,81	61,77	9,16	0,77	100,83	4,16	0,01	0,02	453	2008
ЯБЛОКО	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		2008
Итого за прием пищи:	420	12,94	11,36	81,42	483,56	11,39	0,16	0,15	0,08	0,39	143,46	147,43	32,59	4,15	507,27	7,28	0,02	0,04		
Всего за день:		46,56	50,07	192,83	1 413,36	20,29	0,60	0,69	0,50	0,52	524,22	694,68	198,50	11,90	^{1 845,8} ₃	46,19	0,02	0,12		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	3,99	6,69	13,90	132,25	0,38	0,07	0,10	0,03	0,07	90,73	101,32	26,96	0,61	163,63	7,41	0,00	0,01	413	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,48	1,94	10,31	69,14	0,38	0,03	0,09	0,01	0,00	86,65	65,84	13,78	0,25	127,18	6,51	0,00	0,00	395	2012
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	2,35	5,01	24,21	150,08	4,80	0,03	0,02	0,04	0,08	8,94	22,37	5,58	0,37	45,15	0,00	0,00	0,00	2	2008
Итого за прием пищи:	370	8,82	13,64	48,42	351,47	5,56	0,13	0,21	0,08	0,15	186,32	189,53	46,32	1,23	335,96	13,92	0,00	0,01		
II Завтрак																				
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,42	0,04	0,18	0,02	0,00	153,00	114,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,02	401	2012
Итого за прием пищи:	150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,42	0,04	0,18	0,02	0,00	153,00	114,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,02		
Обед																				
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	150	4,29	5,12	10,81	106,69	4,24	0,07	0,06	0,17	0,02	23,29	65,07	23,91	1,00	339,38	4,53	0,00	0,04	93	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	55	1,22	2,21	3,50	39,51	11,76	0,02	0,02	0,08	0,00	30,54	21,94	11,03	0,65	133,25	2,23	0,00	0,01	132	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	55	1,25	1,92	8,62	56,97	4,20	0,05	0,04	0,01	0,03	13,34	33,41	11,69	0,48	307,76	3,35	0,00	0,01	321	2012
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50	11,67	11,80	8,36	186,19	0,34	0,05	0,11	0,04	0,37	17,24	118,89	16,46	1,82	213,05	6,52	0,00	0,03	282	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,29	0,00	1,37	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		2008
Итого за прием пищи:	500	21,08	21,40	55,03	498,03	20,54	0,26	0,26	0,30	0,42	97,90	274,11	72,06	5,55	¹ 048,5 1	18,87	0,00	0,09		
Полдник																				
ЗАНЕКАНКИ ИЗ ТВОРОГА С КРУПОЙ	120	23,11	14,97	14,68	290,55	0,25	0,06	0,27	0,09	0,25	180,26	245,06	29,03	0,80	171,30	2,82	0,03	0,04	234	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,95	2,44	6,58	52,19	0,13	0,01	0,03	0,01	0,03	27,18	20,08	3,35	0,04	39,78	2,28	0,00	0,00	351	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3	0,07	0,00	5,02	21,00	0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	8,38	2,18	2,54	0,17	11,27	0,00	0,00	0,00	393	2012
ЯБЛОКО	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		2008
ПЕЧЕНЬЕ	12	0,90	1,18	8,93	50,04	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,48	10,80	2,40	0,25	13,20	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	442	25,43	18,99	45,01	460,78	10,95	0,11	0,33	0,11	0,28	235,30	289,12	45,32	3,46	513,55	7,10	0,03	0,05		
Всего за день:		59,55	57,67	154,28	1 387,40	37,47	0,54	0,98	0,51	0,85	672,52	866,76	180,50	10,36	² 117,0 2	53,39	0,03	0,17		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	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 С ТЫКВОЙ	150	4,37	8,07	20,07	171,10	2,02	0,09	0,12	0,17	0,11	99,09	100,48	26,76	0,67	250,45	7,69	0,00	0,04	185	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,65	2,24	9,91	71,17	0,38	0,02	0,09	0,01	0,00	85,32	68,10	17,13	0,46	143,72	6,51	0,00	0,00	397	2012
ПЕЧЕНЬЕ	12	0,87	1,14	8,66	48,54	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,13	9,72	2,16	0,23	13,20	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0,03	2,49	0,03	22,50	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,30	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	345	7,92	13,94	38,67	313,31	2,40	0,12	0,22	0,20	0,11	187,84	178,90	46,05	1,36	407,37	14,20	0,00	0,04		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,52	1,58	3,06	28,95	2,86	0,02	0,02	0,16	0,00	10,94	13,85	7,73	0,20	132,25	0,63	0,00	0,01	53	2012
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ	150	5,43	6,03	11,80	124,23	7,99	0,07	0,07	0,19	0,05	42,40	85,80	26,59	1,40	412,93	5,62	0,00	0,04	78	2008
РИС С ОВОЩАМИ	110	2,92	7,32	29,63	196,24	0,49	0,03	0,02	0,17	0,08	9,15	62,37	21,44	0,51	70,05	1,18	0,01	0,02	315	2012
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	15,23	3,68	5,33	115,09	0,68	0,07	0,08	0,03	0,21	27,42	186,20	26,29	0,71	329,28	118,79	0,02	0,55	255	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,27	0,00	1,37	0,00	0,64	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		2008
Итого за прием пищи:	530	26,75	18,96	72,59	569,31	12,02	0,26	0,22	0,55	0,34	103,38	383,02	91,02	4,42	999,55	128,46	0,03	0,62		
Полдник																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,19	2,99	0,01	0,01	0,00	0,00	6,88	12,56	4,19	0,30	42,16	0,90	0,00	0,01		2008
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	120	12,13	11,89	11,55	202,13	31,69	0,06	0,08	0,04	0,07	17,87	101,09	19,59	1,80	719,87	6,33	0,00	0,04	342	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	13,80	68,41	60,00	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
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	40	3,84	7,29	10,61	124,14	0,07	0,03	0,04	0,06	0,05	90,77	63,40	6,36	0,31	36,70	0,81	0,00	0,00	11	2008
Итого за прием пищи:	340	16,70	19,41	36,71	398,87	94,75	0,11	0,17	0,22	0,12	129,82	179,35	33,79	2,82	806,89	8,04	0,00	0,05		
Всего за день:		52,10	52,46	162,67	1 344,06	110,37	0,50	0,62	0,97	0,57	430,49	750,72	176,26	10,49	2 393,81	152,20	0,03	0,71		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	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 ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,02	6,42	14,59	132,66	0,38	0,07	0,11	0,03	0,08	87,87	97,91	35,79	1,04	170,51	7,00	0,00	0,00	324	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,48	1,94	11,28	73,01	0,38	0,03	0,09	0,01	0,00	86,66	65,84	13,78	0,25	127,21	6,51	0,00	0,00	395	2012
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0,03	2,49	0,03	22,50	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,30	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	363	8,78	11,72	41,32	306,77	0,76	0,13	0,21	0,06	0,08	180,53	183,85	53,47	1,59	325,32	13,51	0,00	0,00		
II Завтрак																				
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,42	0,04	0,18	0,02	0,00	153,00	114,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,02	401	2012
Итого за прием пищи:	150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,42	0,04	0,18	0,02	0,00	153,00	114,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ПОМИДОРАМИ	30	0,60	1,57	3,85	32,49	3,78	0,03	0,02	0,03	0,00	5,45	15,34	7,98	0,36	170,19	1,37	0,00	0,01		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	4,53	5,90	11,11	115,82	4,23	0,06	0,06	0,17	0,11	21,18	60,31	17,34	0,86	326,94	4,59	0,00	0,04	85	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	11,32	10,36	21,11	223,65	9,33	0,06	0,09	0,18	0,06	33,28	120,72	28,29	1,86	328,02	6,04	0,00	0,04	298	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,29	0,00	1,37	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		2008
Итого за прием пищи:	520	19,10	18,18	59,81	480,63	17,34	0,22	0,20	0,38	0,17	73,40	231,17	62,58	4,68	880,22	14,24	0,00	0,09		
Полдник																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,87	1,51	1,82	24,28	1,32	0,02	0,01	0,00	0,00	5,79	16,19	5,62	0,18	30,62	0,00	0,00	0,00		2012
ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ	120	9,59	12,62	3,19	164,99	6,20	0,04	0,24	0,16	1,50	71,47	128,55	10,66	1,33	223,23	16,48	0,02	0,03	220	2012
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	8,55	6,30	4,10	1,26	120,15	1,00	0,00	0,00		
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	7,48	3,82	30,12	185,25	0,08	0,06	0,07	0,02	0,11	40,65	74,04	10,29	0,52	90,67	2,39	0,02	0,01	479	2008
Итого за прием пищи:	350	18,43	18,05	44,93	416,23	8,40	0,13	0,33	0,18	1,61	126,46	225,08	30,67	3,29	464,67	19,87	0,04	0,04		
Всего за день:		50,53	51,59	151,88	1 280,75	26,92	0,52	0,92	0,64	1,86	533,39	754,10	163,52	9,68	1 889,21	61,12	0,04	0,15		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	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 ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,86	5,97	16,14	134,23	0,38	0,05	0,10	0,03	0,07	90,08	92,47	17,35	0,68	148,28	6,51	0,01	0,00	184	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,39	1,22	8,45	50,57	0,23	0,01	0,05	0,01	0,00	54,26	36,93	7,42	0,27	77,22	3,81	0,00	0,00	394	2012
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,03	0,00	0,02	0,02	0,00	74,80	40,00	2,80	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00		2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0,03	2,49	0,03	22,50	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,30	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	373	9,78	13,41	40,04	321,21	0,64	0,09	0,18	0,08	0,07	225,14	189,50	31,47	1,33	261,90	10,32	0,01	0,00		
II Завтрак																				
МОЛОКО	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	153,00	108,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	153,00	108,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,19	2,99	0,01	0,01	0,00	0,00	6,88	12,56	4,19	0,30	42,16	0,90	0,00	0,01		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	12,35	5,55	11,84	146,77	4,98	0,14	0,11	0,19	0,03	28,25	140,00	33,13	1,00	487,65	29,92	0,02	0,23	87	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	10,95	11,93	15,61	213,83	8,16	0,11	0,11	0,01	0,00	14,86	128,24	29,96	2,03	719,20	8,64	0,00	0,05	258	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	150	0,08	0,03	10,50	43,92	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	10,06	6,16	3,34	0,08	19,43	0,00	0,00	0,00	378	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		2008
Итого за прием пищи:	520	26,27	17,89	55,66	490,29	17,03	0,33	0,26	0,20	0,03	67,25	321,76	78,22	5,01	1 322,84	41,70	0,02	0,29		
Полдник																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	120	27,14	18,67	23,85	377,32	0,28	0,07	0,28	0,06	0,07	204,28	269,26	29,47	0,74	188,38	0,97	0,04	0,04	219	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,95	2,44	6,58	52,19	0,13	0,01	0,03	0,01	0,03	27,18	20,08	3,35	0,04	39,78	2,28	0,00	0,00	351	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,35	0,17	10,78	48,16	3,00	0,01	0,01	0,01	0,00	24,67	11,07	11,46	0,73	161,11	1,20	0,00	0,01	372	2012
ЯБЛОКО	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		2008
Итого за прием пищи:	420	28,84	21,68	51,01	524,67	13,41	0,12	0,34	0,09	0,10	272,13	311,41	52,28	3,71	667,27	6,45	0,04	0,06		
Всего за день:		69,11	56,62	153,69	1 414,74	31,86	0,58	0,94	0,39	0,20	717,52	930,67	178,77	10,17	2 471,01	71,97	0,07	0,35		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	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																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,79	3,33	16,31	110,92	0,38	0,04	0,09	0,02	0,02	84,25	68,29	11,32	0,33	132,00	6,74	0,00	0,00	93	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,39	1,22	6,51	42,83	0,23	0,01	0,05	0,01	0,00	54,22	36,93	7,42	0,27	77,16	3,81	0,00	0,00	394	2012
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0,03	2,49	0,03	22,50	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,30	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	363	7,46	7,91	38,27	254,85	0,61	0,08	0,15	0,05	0,02	144,47	125,32	22,64	0,90	236,76	10,55	0,00	0,00		
II Завтрак																				
МОЛОКО	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	153,00	108,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	153,00	108,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ	30	0,72	1,22	3,10	26,70	1,11	0,02	0,03	0,75	0,00	18,98	23,55	14,43	0,40	85,05	1,92	0,00	0,02	34	2012
СУП ОВОЩНОЙ	150	5,48	7,22	10,51	129,27	11,55	0,07	0,07	0,18	0,05	26,29	68,00	19,82	0,89	430,25	4,79	0,00	0,04	103	2008
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,59	3,78	25,73	151,47	0,00	0,04	0,02	0,02	0,06	21,04	116,50	15,24	0,75	69,09	0,00	0,01	0,02	181	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/50	9,05	14,32	3,20	178,12	0,34	0,03	0,05	0,03	0,00	18,44	73,53	8,81	0,68	91,80	2,84	0,01	0,05	312	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,29	0,00	1,37	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		2008
Итого за прием пищи:	580	21,49	26,89	66,28	594,23	13,00	0,23	0,20	0,98	0,11	98,24	316,38	67,27	4,32	731,26	11,79	0,02	0,13		
Полдник																				
ОЛАДЬИ	120	5,70	10,37	35,53	258,06	0,00	0,07	0,03	0,03	0,12	14,86	48,35	8,61	0,56	72,88	1,26	0,02	0,01	449	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,95	2,44	6,58	52,19	0,13	0,01	0,03	0,01	0,03	27,18	20,08	3,35	0,04	39,78	2,28	0,00	0,00	351	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,64	0,00	1,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	430	2008
ПЕЧЕНЬЕ	12	0,90	1,18	8,93	50,04	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,48	10,80	2,40	0,25	13,20	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	332	7,55	13,99	57,82	387,38	0,13	0,09	0,07	0,04	0,15	50,16	79,23	15,36	0,85	126,40	3,54	0,02	0,01		
Всего за день:		40,72	52,43	169,35	1 315,03	14,52	0,44	0,58	1,09	0,28	445,87	628,93	122,07	6,19	1 313,42	39,38	0,04	0,14		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,86	6,18	17,96	143,35	0,38	0,07	0,09	0,03	0,07	88,37	88,72	20,43	0,49	145,51	7,18	0,00	0,00	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,48	1,94	10,31	69,14	0,38	0,03	0,09	0,01	0,00	86,65	65,84	13,78	0,25	127,18	6,51	0,00	0,00	395	2012
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0,03	2,49	0,03	22,50	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,30	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	363	8,62	11,48	43,72	313,59	0,76	0,13	0,19	0,06	0,07	181,02	174,66	38,11	1,04	300,29	13,69	0,00	0,00		
II Завтрак																				
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,42	0,04	0,18	0,02	0,00	153,00	114,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,02	401	2012
Итого за прием пищи:	150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,42	0,04	0,18	0,02	0,00	153,00	114,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,02		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,19	2,99	0,01	0,01	0,00	0,00	6,88	12,56	4,19	0,30	42,16	0,90	0,00	0,01		2008
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	4,38	6,72	11,72	125,33	5,98	0,06	0,07	0,18	0,00	31,74	67,72	23,80	1,19	436,67	6,77	0,00	0,04	64	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,29	4,19	27,39	164,52	0,00	0,05	0,02	0,02	0,07	7,31	32,02	5,76	0,73	49,89	0,60	0,01	0,01	317	2012
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	10,92	4,57	10,16	135,83	6,38	0,12	0,77	3,05	0,21	10,49	145,80	9,97	3,03	163,87	4,79	0,02	0,09	290	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,29	0,00	1,37	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		2008
Итого за прием пищи:	530	22,48	15,86	73,76	538,54	15,35	0,31	0,90	3,25	0,28	69,91	292,90	52,69	6,85	747,66	15,30	0,03	0,15		
Полдник																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,19	2,99	0,01	0,01	0,00	0,00	6,88	12,56	4,19	0,30	42,16	0,90	0,00	0,01		2008
ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	120	11,26	20,46	19,73	308,25	8,14	0,12	0,12	0,04	0,14	18,22	146,32	34,99	2,41	742,23	8,50	0,00	0,05	146	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3	0,07	0,00	5,02	21,00	0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	8,38	2,18	2,54	0,17	11,27	0,00	0,00	0,00	393	2012
ЯБЛОКО	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		2008
Итого за прием пищи:	410	11,97	20,89	35,30	380,44	21,70	0,16	0,15	0,05	0,14	49,48	172,06	49,72	5,08	1 073,66	11,40	0,00	0,07		
Всего за день:		47,29	51,87	158,60	1 309,69	38,23	0,64	1,42	3,38	0,49	453,41	753,62	157,32	13,09	2 340,61	53,89	0,03	0,24		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	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 РИСОВАЯ С ТЫКВОЙ	150	3,72	7,82	20,59	168,36	2,02	0,05	0,12	0,17	0,11	96,55	89,39	22,35	0,41	233,97	7,23	0,00	0,05	185	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,65	2,24	14,75	90,52	0,38	0,02	0,09	0,01	0,00	85,41	68,10	17,13	0,46	143,87	6,51	0,00	0,00	397	2012
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	2,35	5,09	24,21	150,83	4,80	0,03	0,02	0,04	0,08	8,95	22,39	5,58	0,37	45,17	0,00	0,00	0,00	2	2008
Итого за прием пищи:	370	8,72	15,15	59,55	409,71	7,20	0,10	0,23	0,22	0,19	190,91	179,88	45,06	1,24	423,01	13,74	0,00	0,05		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	0,76	1,54	2,94	29,90	12,30	0,01	0,01	0,00	0,00	20,16	14,17	6,82	0,27	125,30	1,29	0,00	0,01	40	2008
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/25	6,67	6,32	10,60	126,13	5,25	0,07	0,08	0,17	0,07	22,48	86,33	22,61	1,35	452,82	5,98	0,00	0,04	111	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,19	3,74	15,91	106,36	7,85	0,09	0,07	0,02	0,06	19,37	58,69	21,30	0,89	568,99	5,78	0,00	0,03	321	2012
РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	50	15,56	4,80	3,34	118,64	1,75	0,07	0,08	0,17	0,00	31,34	197,51	32,29	0,73	399,57	131,08	0,02	0,61	61	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	150	0,08	0,03	12,43	51,66	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	10,10	6,16	3,34	0,08	19,49	0,00	0,00	0,00	378	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		2008
Итого за прием пищи:	555	27,91	16,78	62,18	514,27	28,05	0,31	0,27	0,36	0,13	110,65	397,66	93,96	4,92	1 620,57	146,37	0,02	0,69		
Полдник																				
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	30	0,84	1,80	2,34	28,84	1,12	0,02	0,01	0,00	0,00	5,03	15,60	5,27	0,18	27,64	0,00	0,00	0,00		2012
ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	13,42	20,80	2,95	253,43	0,29	0,05	0,33	0,23	1,92	160,96	198,20	16,07	1,76	195,29	20,60	0,02	0,04		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,15	0,08	9,34	39,54	1,29	0,01	0,01	0,00	0,00	16,54	4,75	6,22	0,32	70,31	0,52	0,00	0,00	372	2012
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	4,41	0,93	29,17	142,60	0,05	0,05	0,03	0,00	0,00	19,44	39,16	7,20	0,38	64,60	1,50	0,01	0,01	472	2012
Итого за прием пищи:	350	18,82	23,61	43,80	464,41	2,75	0,13	0,38	0,23	1,92	201,97	257,71	34,76	2,64	357,84	22,62	0,03	0,05		
Всего за день:		56,18	55,69	180,23	1 450,96	39,20	0,55	0,89	0,81	2,24	512,98	844,70	179,18	10,69	2 581,42	184,23	0,05	0,79		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	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 "ДРУЖБА"	150	3,80	5,87	21,75	155,48	0,38	0,05	0,09	0,03	0,07	85,09	87,98	19,66	0,40	141,76	7,04	0,00	0,01	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,48	1,94	10,31	69,14	0,38	0,03	0,09	0,01	0,00	86,65	65,84	13,78	0,25	127,18	6,51	0,00	0,00	395	2012
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,03	0,00	0,02	0,02	0,00	74,80	40,00	2,80	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00		2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0,03	2,49	0,03	22,50	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,30	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	373	10,81	14,03	47,51	361,03	0,79	0,11	0,21	0,08	0,07	252,54	213,92	40,14	1,03	305,34	13,55	0,00	0,01		
II Завтрак																				
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,42	0,04	0,18	0,02	0,00	153,00	114,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,02	401	2012
Итого за прием пищи:	150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,42	0,04	0,18	0,02	0,00	153,00	114,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	30	0,48	1,82	1,88	26,34	3,11	0,02	0,01	0,03	0,00	8,94	16,53	7,12	0,43	100,04	1,24	0,00	0,01		2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	4,56	6,51	10,70	120,51	10,54	0,07	0,07	0,19	0,05	37,95	66,40	22,73	1,11	412,15	5,81	0,00	0,04	84	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,86	4,63	21,97	148,78	0,00	0,13	0,07	0,02	0,06	14,29	107,59	72,18	2,53	151,44	1,31	0,00	0,01	181	2008
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	50/30	10,95	15,26	9,87	220,68	1,32	0,04	0,09	0,18	0,18	20,34	105,34	16,84	1,56	244,77	6,18	0,00	0,03	283	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,29	0,00	1,37	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		2008
Итого за прием пищи:	560	23,50	28,57	68,16	624,98	14,97	0,33	0,27	0,42	0,29	95,01	330,66	127,84	7,23	963,47	16,78	0,00	0,09		
Полдник																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	120	27,14	18,67	25,79	385,06	0,28	0,07	0,28	0,06	0,07	204,32	269,26	29,47	0,74	188,44	0,97	0,04	0,04	219	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,95	2,44	6,58	52,19	0,13	0,01	0,03	0,01	0,03	27,18	20,08	3,35	0,04	39,78	2,28	0,00	0,00	351	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	13,80	68,41	60,00	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
ЯБЛОКО	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		2008
Итого за прием пищи:	420	28,98	21,71	55,97	552,66	70,41	0,12	0,37	0,20	0,10	261,80	302,64	44,47	3,39	514,38	5,25	0,04	0,05		
Всего за день:		67,51	67,95	177,46	1 615,79	86,59	0,60	1,03	0,72	0,46	762,35	961,22	229,25	11,77	2 002,19	49,08	0,04	0,17		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,69	6,01	15,86	132,77	0,38	0,05	0,10	0,03	0,07	97,10	104,58	16,20	0,36	146,91	6,65	0,01	0,01	184	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,39	1,22	8,45	50,57	0,23	0,01	0,05	0,01	0,00	54,26	36,93	7,42	0,27	77,22	3,81	0,00	0,00	394	2012
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0,03	2,49	0,03	22,50	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,30	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	363	7,36	10,59	39,76	284,44	0,61	0,09	0,16	0,06	0,07	157,36	161,61	27,52	0,93	251,73	10,46	0,01	0,01		
II Завтрак																				
МОЛОКО	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	153,00	108,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	153,00	108,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,19	2,99	0,01	0,01	0,00	0,00	6,88	12,56	4,19	0,30	42,16	0,90	0,00	0,01		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	6,44	5,45	14,22	131,86	4,23	0,13	0,07	0,17	0,05	26,71	76,75	26,02	1,53	408,25	4,40	0,00	0,04	99	2008
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,29	0,89	15,71	80,05	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,39	18,43	3,69	0,28	28,98	0,00	0,00	0,00	115	2012
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	150	11,34	18,62	29,60	331,30	0,49	0,05	0,07	0,15	0,00	12,22	132,15	29,68	1,51	221,87	4,55	0,01	0,05	266	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,27	0,00	1,37	0,00	0,64	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		2008
Итого за прием пищи:	540	22,96	25,34	83,05	652,20	7,71	0,29	0,19	0,32	0,05	64,67	274,69	72,55	5,22	756,30	12,09	0,01	0,10		
Полдник																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	120	2,13	7,25	12,70	125,26	6,40	0,07	0,06	0,30	0,00	30,16	58,44	26,52	1,21	436,02	5,64	0,00	0,03	45	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,55	2,30	0,15	31,46	0,00	0,01	0,00	0,05	0,00	10,99	38,45	2,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	8,55	6,30	4,10	1,26	120,15	1,00	0,00	0,00		
ЯБЛОКО	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		2008
ПЕЧЕНЬЕ	12	0,90	1,18	8,93	50,04	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,48	10,80	2,40	0,25	13,20	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	402	6,47	11,23	41,38	295,47	17,20	0,13	0,10	0,36	0,00	69,18	124,99	43,52	5,42	847,37	8,64	0,00	0,04		
Всего за день:		41,01	50,80	171,17	1 310,68	26,30	0,55	0,61	0,76	0,12	444,21	669,29	160,39	11,69	2 074,40	44,69	0,02	0,15		

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	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	530,56	547,15	1 672,16	13 842,46	431,75	5,52	8,68	9,77	7,59	5 496,96	7 854,69	1 745,76	106,03	21 028,92	756,14	0,37	2,99
Среднее значение за период	53,06	54,72	167,22	1 384,25	43,18	0,55	0,87	0,98	0,76	549,70	785,47	174,58	10,60	2 102,89	75,61	0,04	0,30
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.3	35.6	49.1														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 12 часов	365	150	537	389