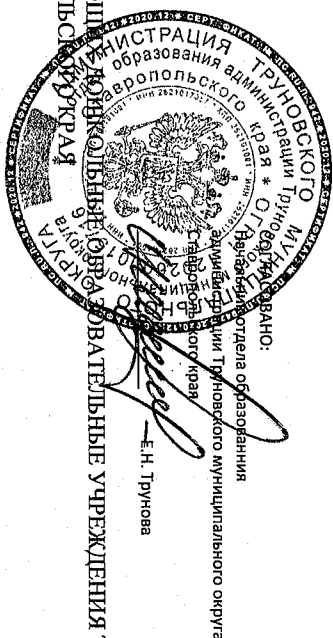


А.М. Петросян

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ ТРУНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ



Е.Н. Трунова

СЕЗОННОСТЬ: ЛЕТО 2025 ГОДА

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
Завтрак																										
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	213	2012					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,9	4,6	12,3	104,3	0,04	27,17	0,06	2,05	0,00	0,05	67,43	23,45	47,19	1,44	296,22	4,82	0,02	0,00	336	2012					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,89	9,90	25,20	0,80	38,70	0,00	0,00	0,00	382	2012					
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,1	0,0	9,8	39,4	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,91	2,83	2,22	0,23	8,29	0,00	0,00	0,00	382	2012					
СЫР (ПОРЦИОН)	15	3,4	4,3	0,0	53,0	0,00	0,04	0,03	0,05	0,00	0,03	112,20	4,20	60,00	0,12	13,20	0,00	0,00	0,00	402	2012					
Итого за прием пищи:	405	13,7	13,6	37,5	329,0	0,11	27,22	0,19	3,50	0,89	0,25	215,36	44,73	204,16	3,30	412,76	12,87	0,04	0,01							
II Заправка																										
СОСИС ФРУКТОВЫЕ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,01	0,80	0,00	0,00	0,00	0,01	6,30	3,60	6,30	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012					
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,01	0,80	0,00	0,00	0,00	0,01	6,30	3,60	6,30	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00							
Обед																										
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,0	1,2	7,0	0,01	4,98	0,01	0,05	0,00	0,02	11,45	6,97	20,92	0,50	70,22	1,48	0,01	0,00	80	2012					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	180	1,5	2,0	12,1	72,5	0,06	4,71	0,15	0,88	0,00	0,04	15,98	17,24	39,80	0,64	335,71	3,29	0,02	0,00	284	2012					
ТЕФЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	70/30	9,7	16,4	10,7	227,8	0,04	1,10	0,09	3,14	0,00	0,05	10,88	15,90	91,73	1,30	179,94	3,76	0,03	0,00	205	2012					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130/3	3,1	2,8	20,0	117,5	0,04	0,00	0,01	0,68	0,05	0,01	15,61	5,15	25,01	0,60	36,74	0,44	0,01	0,01	205	2012					
ХЛЕБ РАЖАНОМ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	208	2012					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	402	2012					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	28,5	117,9	0,02	0,00	0,01	0,46	0,00	0,00	18,80	14,40	20,70	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2012					
Итого за прием пищи:	703	19,5	21,8	100,3	674,9	0,27	10,79	0,27	6,46	0,05	0,16	84,73	75,26	249,46	5,48	702,11	10,66	0,07	0,01							
Полдник																										
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	70	5,0	5,8	41,6	238,4	0,06	0,03	0,01	1,25	0,09	0,04	17,95	7,51	45,51	0,49	68,12	2,01	0,01	0,01	474	2012					
КАША С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	13,6	87,7	0,02	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	97,36	15,56	71,87	0,31	150,09	8,10	0,00	0,00	397	2012					
Итого за прием пищи:	250	7,8	8,2	55,2	326,1	0,08	0,50	0,02	1,25	0,09	0,14	115,31	23,07	117,38	0,80	218,21	10,11	0,01	0,01							
Всего за день:		41,5	43,7	202,8	1371,7	0,47	39,31	0,46	11,21	1,03	0,56	421,70	146,66	577,30	10,84	1453,08	34,64	0,12	0,03							

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
Завтрак																										
КАША РИСОВАЯ ВСКВАШ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/3	4,4	4,8	30,7	184,0	0,04	0,44	0,03	0,20	0,05	0,10	95,27	23,73	102,98	0,37	155,46	8,10	0,01	0,00	184	2008					
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	2,3	9,1	15,5	153,4	0,03	0,00	0,07	0,22	0,15	0,02	6,90	3,80	21,40	0,32	29,10	0,00	0,00	0,00	1	2012					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,1	0,0	10,0	41,7	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	11,43	3,59	3,61	0,29	19,70	0,00	0,00	0,00	393	2012					
Итого за прием пищи:	420	6,8	13,9	56,2	379,1	0,07	1,57	0,10	0,42	0,20	0,12	113,60	31,22	127,99	0,98	204,26	8,10	0,01	0,00							
II Завтрак																										
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008					
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00							
Обед																										
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12,1	0,03	12,58	0,08	0,20	0,00	0,02	7,04	10,06	13,08	0,50	145,87	1,01	0,00	0,00		2008					

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ КОТЛЕТЫ ИЛИ БЛЮШКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180/3	1.3	3.6	8.9	74.1	0.03	5.93	0.19	1.65	0.00	0.03	30.06	16.27	34.36	0.87	286.64	3.83	0.02	0.00	57	2012
	70	9.6	3.8	7.1	100.9	0.06	0.20	0.02	0.47	0.05	0.08	39.78	31.78	136.28	0.63	283.22	80.33	0.33	0.01	255	2012
	130/5	3.1	5.0	21.4	143.2	0.12	10.46	0.03	0.24	0.08	0.10	32.06	28.99	82.40	1.19	764.76	8.23	0.03	0.00	318	2012
	30	2.0	0.2	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
	30	2.3	0.3	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	180	0.1	0.1	20.8	86.1	0.01	1.44	0.00	0.23	0.00	0.01	11.56	3.94	3.56	0.71	101.07	0.72	0.00	0.00	394	2008
	678	19.0	13.1	87.9	546.6	0.35	30.61	0.32	4.04	0.13	0.28	132.82	108.64	320.98	5.70	1613.08	95.90	0.38	0.01		
ПОДЛИННИК																					
ОЛАДЫ ИЛИ ТВОРОГА СО СТУЖЕННЫМ МОЛОКОМ ЧАЙ С САХАРОМ	100/20	14.4	14.3	34.7	327.8	0.06	0.33	0.06	2.75	0.19	0.25	181.33	24.26	181.15	0.58	229.10	5.77	0.03	0.02	130	2002
	180/10	0.1	0.0	9.8	39.4	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.91	2.83	2.22	0.23	8.29	0.00	0.00	0.00	392	2012
Итого за прием пищи:	320	14.5	14.3	44.5	387.2	0.06	0.34	0.06	2.75	0.19	0.25	190.24	27.09	193.37	0.81	237.39	5.77	0.03	0.02		
	40/7	41.7	198.4	1341.9	0.51	42.52	0.49	7.84	0.52	0.67	452.66	174.95	653.34	9.69	2332.73	111.67	0.43	0.03			
Всего за день:																					

2

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША ОВСОБАЯ ВЯЗКАЯ	150/3	6,3	6,3	28,8	197,3	0,15	0,36	0,02	1,24	0,05	0,11	96,95	46,67	166,31	1,40	235,12	7,91	0,03	0,00	184	2008		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	305/10	2,2	4,2	14,6	105,2	0,04	0,00	0,02	0,70	0,08	0,02	6,72	8,91	23,44	0,55	39,45	0,00	0,00	0,00	2	2012		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	14,0	86,6	0,02	0,48	0,01	0,00	0,00	0,09	97,06	12,10	67,02	0,30	138,42	8,10	0,00	0,00	394	2012		
Итого за прием пищи:	378	11,1	12,7	57,4	389,1	0,21	0,84	0,05	1,94	0,13	0,22	200,73	67,68	256,77	2,25	413,99	16,01	0,03	0,00				
II Завтрак																							
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008		
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																							
СУПЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,0	1,2	7,0	0,01	4,98	0,01	0,05	0,00	0,02	11,45	6,97	20,92	0,50	70,22	1,49	0,01	0,00	100	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,8	2,0	14,4	86,9	0,08	5,74	0,14	0,22	0,00	0,00	16,51	17,95	45,96	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	100	2008		
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,4	11,8	11,4	197,7	0,06	0,47	0,05	0,15	0,03	0,10	31,91	18,33	119,85	1,38	162,05	4,76	0,05	0,01	305	2012		
ПОРЕ ГОРОВОХОВЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130/3	14,4	3,4	30,0	206,3	0,39	0,00	0,01	5,92	0,05	0,08	51,81	50,93	131,24	4,06	470,48	3,28	0,02	0,00	189	2005		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008	2008		
КАСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,1	0,1	25,3	102,5	0,00	0,72	0,00	0,11	0,00	0,00	12,61	2,88	7,40	0,36	52,30	0,36	0,00	0,00	378	2012		
Итого за прием пищи:	673	33,4	17,8	110,1	734,6	0,64	11,91	0,21	7,70	0,08	0,24	136,59	112,66	376,67	8,82	834,55	11,57	0,08	0,01				
Полдник																							
ПРЯНИКИ	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,50	4,50	25,00	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00	2008	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	13,2	83,6	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	97,66	13,21	69,88	0,17	139,22	8,10	0,00	0,00	385	2012		
Итого за прием пищи:	230	5,7	4,6	50,7	286,6	0,07	0,47	0,01	0,00	0,00	0,11	103,16	17,71	94,88	0,57	174,72	8,10	0,00	0,00				
Всего за день:		50,7	35,2	228,1	1433,3	0,93	15,22	0,27	9,74	0,21	0,57	447,48	202,05	735,32	13,04	1423,26	35,68	0,12	0,01				

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Витамины										Минеральные вещества							
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг				
Завтрак																							
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	70	3,9	3,7	14,6	107,6	0,03	0,02	0,02	0,51	0,03	0,02	56,20	5,04	45,02	0,44	32,74	0,32	0,01	0,01	220	2016		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И ПОВИДОМ	305/10	2,3	4,2	21,0	131,0	0,04	0,02	0,02	0,70	0,08	0,02	7,98	9,54	24,25	0,64	52,35	0,00	0,00	0,00	2	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,1	0,0	9,8	39,4	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	8,29	0,00	0,00	0,00	392	2012		
Итого за прием пищи:	305	6,3	7,9	45,4	278,0	0,07	0,05	0,04	1,21	0,11	0,04	73,08	17,41	71,49	1,31	93,38	0,32	0,01	0,01				
II Завтрак																							
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00				
Обед																							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12,1	0,03	12,58	0,08	0,20	0,00	0,02	7,04	10,06	13,08	0,50	145,87	1,01	0,00	0,00	77	2008		
СУП С КРЕПКАМИ	180	1,6	2,6	10,5	72,2	0,05	3,31	0,14	0,89	0,04	0,04	16,68	13,10	33,06	0,55	240,70	2,74	0,02	0,00	282	2012		
КОТЛЕТЫ БЛЮШКИ, ЦИЦЕЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	13,2	11,9	10,4	201,2	0,06	0,00	0,00	1,49	0,00	0,08	11,15	21,48	128,83	2,10	245,04	4,54	0,03	0,00	78	2012		
КАША ПШЕНИЧНАЯ С РАССОЛЕННЫМ	130/3	5,6	3,0	32,8	180,7	0,11	0,00	0,01	0,07	0,05	0,04	26,17	27,96	116,31	2,01	115,38	0,00	0,00	0,03	181	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,66	0,00	0,00		2008		

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	36,70	0,00	0,00	0,00	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	17,4	69,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,98	1,70	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	673	25,3	18,1	100,8	688,1	0,35	15,99	0,23	3,90	0,29	0,22	81,32	89,88	342,56	6,96	827,60	9,97	0,05	0,03	
Полдник																				
БУЛОЧКА ВЕШУЛКА	70	5,7	4,5	40,4	224,6	0,07	0,00	0,01	0,94	0,04	0,04	14,33	9,40	50,99	0,61	94,19	1,19	0,01	0,02	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150/8	0,1	0,1	10,0	40,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,34	2,68	5,36	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	228	5,8	4,6	50,4	264,8	0,07	0,00	0,01	0,94	0,04	0,04	17,67	12,08	56,35	1,27	94,19	1,19	0,01	0,02	
Всего за день:		37,8	31,0	206,4	1 257,9	0,52	25,94	0,29	6,08	0,24	0,32	188,08	127,37	481,42	11,74	1 293,17	13,48	0,08	0,06	

5 ДЕНЬ

Принем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																								
КАША "ЯРУЖКА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160/3	3,6	4,6	18,5	130,2	0,05	0,41	0,03	0,29	0,05	0,09	86,03	18,31	83,10	0,35	138,85	7,52	0,01	0,00	190		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	36,70	0,00	0,00	0,00			2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,1	0,0	10,0	41,7	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	11,43	3,99	3,61	0,29	19,70	0,00	0,00	0,00	393		2012		
Итого за прием пищи:	380	6,0	4,8	43,6	242,9	0,10	1,54	0,03	0,88	0,05	0,11	104,36	31,80	111,91	1,24	197,25	7,52	0,01	0,00					
II Завтрак																								
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442		2008		
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00					
Обед																								
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,0	1,2	7,0	0,01	4,98	0,01	0,05	0,00	0,02	11,45	6,97	20,92	0,50	70,22	1,49	0,01	0,00			2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	180	4,1	3,9	13,5	105,7	0,13	3,35	0,18	2,92	0,00	0,05	26,94	23,90	56,16	1,37	339,99	3,20	0,02	0,00	81		2012		
ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ	70/130	20,9	24,4	35,3	444,3	0,09	1,96	0,37	0,71	0,12	0,16	27,35	43,73	222,12	2,11	309,70	7,76	0,14	0,03	304		2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00			2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	36,70	0,00	0,00	0,00			2008		
КАБЕЛЬ ИЗ ПОДОВОС ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,1	0,1	25,3	102,5	0,00	0,72	0,00	0,11	0,00	0,00	12,61	2,88	7,40	0,36	52,30	0,36	0,00	0,00	378		2012		
Итого за прием пищи:	670	29,8	28,9	103,1	791,7	0,33	11,01	0,36	5,04	0,12	0,27	89,65	93,08	357,90	6,14	851,71	14,49	0,17	0,03					
Полдник																								
ПЕЧЕНИКИ	70	4,1	3,3	52,5	256,2	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,70	6,30	35,00	0,56	49,70	0,00	0,00	0,00			2008		
КЕФИР	180	5,1	4,4	7,0	92,5	0,05	0,50	0,03	0,13	0,00	0,21	183,80	20,16	136,80	0,14	262,80	16,20	0,03	0,00	401		2012		
Итого за прием пищи:	250	9,2	7,7	59,5	348,7	0,11	0,50	0,03	0,13	0,00	0,22	191,30	26,46	171,80	0,70	312,50	16,20	0,03	0,00					
Всего за день:		45,5	41,5	216,1	1 426,3	0,55	15,05	0,62	6,15	0,17	0,80	392,31	165,34	648,61	9,48	1 361,46	38,21	0,21	0,03					

5

6 ДЕНЬ

Принем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	Витамины												Минеральные вещества									
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,0	15,7	2,1	197,4	0,06	0,17	0,24	3,90	1,98	0,37	80,83	13,62	179,39	2,08	172,82	20,88	0,04	0,03	214						2008	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	1,8	0,1	3,8	23,3	0,05	2,40	0,00	0,72	0,00	0,03	10,80	11,34	33,48	0,38	59,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,1	0,0	9,8	38,4	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,91	2,83	2,22	8,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	36,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	400	16,2	16,0	30,8	331,1	0,16	2,58	0,24	5,21	1,98	0,42	107,44	37,59	240,29	3,29	279,21	20,88	0,04	0,03								
II Завтрак																											
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00							2008	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00								
Обед																											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12,1	0,03	12,58	0,08	0,20	0,00	0,02	7,04	10,06	13,08	0,50	145,67	1,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
СУП ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/3	1,3	3,6	6,4	64,0	0,04	8,80	0,18	1,63	0,00	0,03	29,57	15,29	30,04	0,68	227,09	2,90	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2012
ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ	70/130	14,7	17,1	18,3	287,2	0,14	11,01	0,28	3,16	0,00	0,16	31,92	38,78	161,96	2,00	751,29	8,72	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	36,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	21,3	88,3	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	13,37	3,28	2,85	0,13	24,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	673	21,0	21,3	75,7	583,8	0,31	34,69	0,54	6,24	0,00	0,25	94,20	83,00	259,23	5,11	1 228,45	14,31	0,13	0,00								

Полдник																					
ОЛАДЫИ С ПОВАШОМ	70/5	5,3	8,5	31,8	224,2	0,09	0,71	0,03	2,04	0,07	0,00	57,88	13,03	75,44	0,99	7,11	0,00	0,00	0,00	444	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	13,6	87,7	0,02	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	97,36	15,56	71,87	0,31	150,09	8,10	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	255	8,1	10,9	45,2	311,9	0,11	1,18	0,04	2,04	0,07	0,10	155,04	28,59	147,31	1,30	157,20	8,10	0,00	0,00		
Всего за день:		45,7	48,6	161,5	1 273,8	0,61	48,45	0,83	14,12	2,05	0,79	372,88	157,18	657,83	11,90	1 942,86	45,29	0,18	0,03		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,4	2,9	13,2	83,1	0,03	0,39	0,02	0,28	0,02	0,08	83,04	10,93	63,78	0,29	124,76	6,93	0,00	0,00	93	2012	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	2,3	9,1	15,5	153,4	0,03	0,00	0,07	0,22	0,15	0,02	6,90	3,90	21,40	0,32	29,10	0,00	0,00	0,00	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,1	0,0	9,8	38,4	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,91	2,83	2,22	0,23	8,29	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	380	5,8	12,0	38,5	285,9	0,06	0,40	0,09	0,50	0,17	0,10	98,85	17,66	87,40	0,84	162,15	6,93	0,00	0,00			
II Завтрак																						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,8	43,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,8	43,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,0	1,2	7,0	0,01	4,98	0,01	0,05	0,00	0,02	11,45	6,97	20,92	0,50	70,22	1,49	0,01	0,00			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ	180	2,7	2,0	14,1	85,7	0,07	5,76	0,14	0,22	0,00	0,00	18,00	19,44	63,37	0,79	0,00	0,00	0,00	0,00	98	2008	
Пища отварная	70	15,1	13,0	0,2	177,7	0,06	0,74	0,03	0,25	0,00	0,11	11,00	14,43	120,42	0,99	198,14	3,38	0,10	0,00			
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130/3	2,5	2,9	20,5	118,5	0,12	10,36	0,02	0,20	0,05	0,08	11,96	26,81	68,08	1,17	736,01	6,48	0,03	0,00	125	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,06	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,88	0,00	0,00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	28,5	117,9	0,02	0,00	0,01	0,46	0,00	0,00	18,90	14,40	20,70	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008	
Итого за прием пищи:	673	25,5	18,5	92,3	639,0	0,38	21,84	0,21	2,43	0,05	0,25	83,61	97,65	344,77	5,89	1 084,87	13,03	0,14	0,00			
Полдник																						
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	75	5,0	8,7	49,8	286,3	0,06	0,04	0,01	1,98	0,06	0,03	17,54	7,41	43,83	0,45	68,65	1,88	0,01	0,01	486	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	150/8	0,1	0,1	10,0	40,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,34	2,68	5,36	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	233	5,1	8,8	59,8	336,5	0,06	0,04	0,01	1,98	0,06	0,03	20,88	10,09	49,19	1,11	68,65	1,88	0,01	0,01			
Всего за день:		36,9	39,4	200,3	1 304,4	0,51	24,28	0,31	5,01	0,28	0,38	210,34	129,40	488,36	9,24	1 316,57	21,84	0,15	0,01			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	Витамины										Минеральные вещества							
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/3	5,0	4,2	24,8	157,4	0,06	0,32	0,02	0,07	0,05	0,09	77,21	23,13	112,72	1,22	156,17	5,47	0,00	0,02	189	2008		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5/10	2,2	4,2	14,8	105,2	0,04	0,00	0,02	0,70	0,08	0,02	6,72	8,91	23,44	0,55	39,45	0,00	0,00	0,00	2	2012		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,1	0,0	10,0	41,7	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	11,43	3,58	3,61	0,29	18,70	0,00	0,00	0,00	393	2012		
Итого за прием пищи:	395	7,3	8,4	49,4	304,3	0,12	1,45	0,04	0,77	0,13	0,11	95,36	35,63	139,77	2,06	215,32	5,47	0,00	0,02				
II Завтрак																							
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,53	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,53	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00				
Обед																							
ПОМАДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12,1	0,03	12,58	0,08	0,20	0,00	0,02	7,04	10,06	13,08	0,50	145,87	1,01	0,00	0,00		2008		
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	180/3	2,5	3,7	11,1	89,1	0,06	4,02	0,18	1,66	0,00	0,04	36,21	22,24	61,31	1,11	312,05	3,66	0,02	0,00	63	2012		
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	6,9	3,8	2,6	72,2	0,04	0,04	0,24	1,67	0,00	0,05	23,04	26,14	101,82	0,47	214,11	65,40	0,28	0,01	247	2012		
КАША РИСОВАЯ РАССЫПАЧАЯ С МАСЛОМ	130/3	3,0	2,8	32,0	165,7	0,03	0,00	0,00	0,27	0,05	0,02	10,67	21,10	61,27	0,43	45,38	0,82	0,02	0,01	181	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,06	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,88	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,1	0,1	25,3	102,5	0,00	0,72	0,00	0,11	0,00	0,00	12,61	2,88	7,40	0,36	52,30	0,36	0,00	0,00		378	2012	
Итого за прием пищи:	676	17,4	11,0	180,7	673,8	0,26	17,86	0,51	5,16	0,05	0,17	101,87	98,02	296,18	4,67	849,21	72,73	0,32	0,02				
Полдник																							
ОЛАДЫИ ИЗ ТВОРОГА СО СЛУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/30	14,4	14,3	34,7	327,8	0,06	0,33	0,06	2,75	0,19	0,25	181,33	24,26	191,15	0,58	229,10	5,77	0,03	0,02	130	2002		
КОФЕЛЬНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	13,2	83,6	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	97,66	13,21	69,88	0,17	139,22	8,10	0,00	0,00	395	2012		

Итого за прием пищи:	310	17.1	16.5	47.9	411.4	0.09	0.80	0.07	2.75	0.19	0.35	278.99	37.47	261.03	0.75	366.32	13.87	0.03	0.02
Всего за день:		42.2	36.3	207.8	1336.5	0.50	30.11	0.63	9.31	0.37	0.65	492.22	179.12	707.99	9.66	1710.85	94.07	0.36	0.06

8

9 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецепта	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Na, мг				
Завтрак																							
КАША МЯСНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150/3	4,5	4,5	21,7	144,6	0,04	0,39	0,03	0,66	0,05	0,09	84,15	12,77	72,82	0,27	141,58	6,82	0,00	0,00	0,00	416	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	392	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,1	0,0	9,8	39,4	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,91	2,83	2,22	0,23	8,29	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	373	6,9	4,7	46,6	255,0	0,09	0,40	0,03	1,25	0,05	0,11	99,96	25,50	100,24	1,10	188,57	6,82	0,00	0,00	0,00			
II Завтрак																							
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																							
КАША СВЕКОЛЬНАЯ	50	2,1	4,1	5,1	65,1	0,02	0,00	0,02	1,85	0,00	0,00	22,55	13,53	28,06	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	56	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,0	2,1	14,5	84,7	0,06	4,74	0,13	1,02	0,00	0,04	16,19	16,48	40,83	0,74	34,15	3,35	0,02	0,00	0,00	82	2012	
ФРИКАДЕЛЬНИК ИЗ ПТИЦЫ	70	10,2	9,3	6,8	151,7	0,04	0,37	0,04	0,38	0,00	0,07	10,88	12,69	87,51	1,00	116,60	3,11	0,06	0,01	0,01	308	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ С МАСЛОМ	130/3	3,1	2,8	20,0	117,5	0,04	0,00	0,00	0,68	0,05	0,01	15,61	5,15	25,01	0,80	36,74	0,44	0,01	0,01	0,01	205	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,68	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	0,60	40,80	1,88	0,00	0,00	0,00	208	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	21,3	88,3	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	13,37	3,28	2,85	0,13	24,70	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	673	21,8	18,8	95,5	639,5	0,26	7,41	0,20	5,18	0,05	0,16	91,00	66,74	235,56	5,17	601,09	8,58	0,09	0,02	0,02			
Полдник																							
ВУЛОЧКА ВЕСОУШКА	70	5,6	4,4	40,4	223,9	0,07	0,00	0,00	0,94	0,04	0,03	14,09	8,94	47,39	0,59	88,29	1,15	0,01	0,02	0,02	473	2012	
КАСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,1	0,1	25,3	102,5	0,00	0,72	0,00	0,11	0,00	0,00	12,61	2,88	7,40	0,36	52,30	0,36	0,00	0,00	0,00	378	2012	
Итого за прием пищи:	250	5,7	4,5	65,7	326,4	0,07	0,72	0,00	1,05	0,04	0,03	26,70	11,82	54,79	0,95	140,59	1,51	0,01	0,02	0,04			
Всего за день:		34,9	28,1	217,7	1263,9	0,43	10,33	0,24	7,58	0,14	0,30	224,66	108,06	397,59	8,62	930,25	16,91	0,10	0,04	0,04			

9

10 день

10 день																		Сборник рецептов				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Загустит.-желатин, г	Витамины										Минеральные вещества					№ рецепта	турпы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
																				ценность, ккал		
Завтрак																		164	2008			
КАША ОВСОБНАЯ ВЯЗАЯ	150/3	6,3	6,3	25,9	185,7	0,15	0,36	0,02	1,24	0,05	0,11	96,99	46,67	166,31	1,40	235,03	7,91	0,03	0,00	0,00	2012	
ВСТЕРГОВЫЙ С МАСЛОМ	30/10	2,3	8,4	15,1	145,8	0,05	0,00	0,07	0,81	0,15	0,03	8,10	9,90	27,10	0,62	40,20	8,10	0,00	0,00	394	2012	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	14,0	86,6	0,02	0,48	0,01	0,00	0,00	0,09	97,06	12,10	67,02	0,30	139,42	8,10	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	373	11,2	16,9	55,0	416,1	0,22	0,84	0,10	2,05	0,20	0,23	202,05	68,67	260,43	2,32	414,65	16,01	0,03	0,00			
II Завтрак																						
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00			
Обед																						
СУП СВЕЖИЙ	50	0,4	0,0	1,2	7,0	0,01	4,98	0,01	0,05	0,00	0,02	11,45	6,97	20,92	0,50	70,22	1,49	0,01	0,00		2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180/3	1,3	3,6	8,7	72,8	0,03	5,76	0,19	1,67	0,00	0,03	33,15	17,25	33,05	0,84	241,81	4,03	0,02	0,00	76	2008	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	10,9	9,3	10,1	161,6	0,06	0,37	0,04	0,34	0,00	0,00	17,37	18,81	108,99	1,50	139,16	3,10	0,06	0,01	305	2012	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/3	5,6	3,0	32,8	180,7	0,11	0,00	0,01	0,07	0,05	0,04	26,17	22,96	116,31	2,01	115,38	0,80	0,00	0,00	181	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,68	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	0,20	40,80	1,88	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКО)	180	0,1	0,1	20,8	86,1	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,00	11,56	3,94	3,56	0,71	101,07	0,72	0,00	0,00	394	2008	
Итого за прием пищи:	676	22,6	16,5	101,4	646,5	0,32	12,55	0,25	3,61	0,05	0,22	112,00	90,53	336,13	7,36	747,14	11,02	0,09	0,00	0,04		
Полдник																						
ОПАДЫ С ПОМОЛОМ	70/5	5,3	8,5	31,6	224,2	0,09	0,71	0,03	2,04	0,07	0,00	57,69	13,03	75,44	0,99	7,11	0,00	0,00	0,00	444	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,1	0,0	9,8	39,4	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,91	2,83	2,22	0,23	8,29	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	265	5,4	8,5	41,4	263,6	0,09	0,72	0,03	2,04	0,07	0,00	66,60	15,86	77,66	1,22	15,40	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		39,6	42,3	207,6	1375,2	0,66	24,11	0,36	8,33	0,32	0,47	396,64	183,06	685,22	13,10	1455,19	26,03	0,13	0,04			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	415,5	387,8	2 046,7	13 384,9	5,69	275,52	4,55	86,97	5,33	5,31	3 568,77	1 563,19	6 032,97	107,33	15 218,52	440,82	1,68	0,34		
Среднее значение за период	41,6	38,8	204,7	1 338,5	0,57	27,56	0,46	8,60	0,53	0,53	356,88	156,32	603,30	10,73	1 521,85	44,08	0,19	0,03		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,4	26,1	61,5																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сид 10 часов	381	100	677	259