

УТВЕРЖДАЮ:
Индивидуальный
предприниматель
Петросан А.М.
ИП № 28 "petrosan" 2012



Примерное десятидневное меню для организации питания в возрасте от 1,5 до 3 лет, носяющих должностные образовательные и воспитательные функции в образовательных учреждениях дошкольного образования Ставропольского края

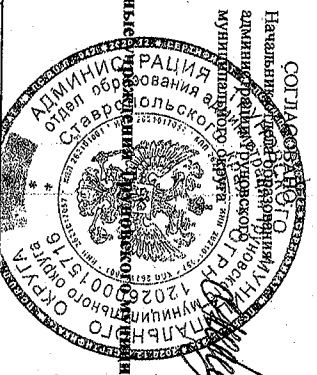
сезонность: зима-весна 2012

1 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												№ порций	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Ф, мг	Se, мг
СЛИВА ВАРЕНЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,09	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	213	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,9	4,2	12,1	93,9	0,04	25,74	0,07	1,97	0,00	0,05	63,44	24,42	47,79	1,45	317,72	4,41	0,02	0,00	336	2012
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	20/5/10	3,6	7,4	10,3	122,9	0,03	0,06	0,07	0,14	0,08	0,04	84,39	5,78	58,40	0,30	27,15	0,00	0,00	0,00	392	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0,0	0,0	6,9	27,6	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,15	2,18	1,49	0,14	3,62	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	382	11,5	16,1	29,6	311,7	0,08	25,81	0,24	2,92	0,87	0,24	174,90	39,71	178,23	2,80	405,94	12,46	0,04	0,04	0,01	
II Завтрак																					
СОЛН. ОВОЩИНЫЕ ФАРШОВЫЕ И ГОЛДЫНЕ	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	399	2012
Обед																					
СВЕЖАЯ ТУШЕНАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ СУП КАРТОВОЛЬНЫЙ	40	0,8	2,2	4,0	42,5	0,01	1,80	0,01	0,10	0,02	0,02	20,31	8,60	22,82	0,54	125,72	3,42	0,00	0,00	134	2012
Пюре картофельное	180	2,2	1,7	11,5	70,2	0,08	7,20	0,12	0,12	0,00	0,00	15,00	19,20	46,80	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	92	2008
Пюре картофельное	80	1,0	9,2	0,1	136,9	0,04	0,53	0,02	0,17	0,00	0,09	10,30	59,98	0,71	142,16	2,41	0,07	0,00	0,00	321	2012
Пюре картофельное	120/3	2,5	3,2	17,1	107,8	0,10	8,30	0,02	0,18	0,05	0,08	27,80	23,25	69,97	0,94	693,50	6,75	0,05	0,00	321	2012
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	1,3	8,5	40,8	0,04	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,90	17,40	0,80	21,20	1,12	0,00	0,00	308	2008
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,08	0,00	0,00	0,38	0,00	0,01	4,90	16,30	0,40	28,80	0,00	0,00	0,00	0,00	308	2016
Кисель из сухофруктов	150	0,0	0,0	22,0	87,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,51	4,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	397	2016
Итого за прием пищи:	583	19,1	18,6	73,2	523,9	0,39	17,83	0,17	1,40	0,07	0,21	88,31	72,26	260,93	4,11	982,31	13,70	0,11	0,00	0,00	
Полдник																					
БЛУЧКА РОССИЙСКАЯ	50	3,7	4,2	29,7	170,8	0,04	0,22	0,01	0,50	0,07	0,03	12,82	5,98	34,33	0,38	51,68	1,47	0,01	0,01	474	2012
Кваас молочный	150	2,3	2,0	11,3	73,1	0,02	0,38	0,01	0,00	0,00	0,08	81,14	12,97	99,90	0,26	125,08	6,75	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	200	6,0	6,2	41,0	243,9	0,06	0,41	0,02	0,50	0,07	0,11	93,96	18,55	94,23	0,62	176,76	8,22	0,01	0,01	397	2012
Всего за день:		37,1	39,0	153,6	1121,1	0,46	44,95	0,43	5,12	1,11	0,57	363,47	192,12	599,69	8,79	1695,91	36,38	0,16	0,02		

2 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												№ порций	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Ф, мг	Se, мг
КОША РИСОВАЯ	150/3	2,9	5,0	13,7	111,6	0,03	0,39	0,03	0,13	0,06	0,09	79,70	13,83	69,56	0,17	121,39	6,91	0,01	0,00	415	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20/5	1,2	4,6	7,9	76,7	0,02	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	3,45	1,95	10,70	0,16	14,56	0,00	0,00	0,00	1	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,1	1,8	10,8	88,3	0,02	0,39	0,01	0,00	0,00	0,00	78,30	8,79	84,04	0,09	109,97	6,75	0,09	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	328	6,2	11,4	32,3	256,6	0,07	0,78	0,08	0,24	0,14	0,18	161,45	24,57	134,30	0,39	245,91	13,66	0,01	0,00		
II Завтрак																					
ФАРШОВЫЕ СЕЗОННЫЕ	95	0,4	0,4	9,0	43,3	0,02	3,80	0,00	0,60	0,00	0,02	13,68	6,84	9,41	1,88	264,10	1,90	0,01	0,00	370	2012
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	9,0	43,3	0,02	3,80	0,00	0,60	0,00	0,02	13,68	6,84	9,41	1,88	264,10	1,90	0,01	0,00	370	2012
Обед																					
КАПУСТА СОБЕЛНАЯ	40	0,7	0,0	1,2	8,9	0,01	4,80	0,00	0,09	0,00	0,00	11,28	5,76	11,16	0,22	120,00	1,20	0,00	0,00	346	2008
БОРИЩ КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150/3	1,2	3,4	7,5	67,8	0,03	4,94	0,16	1,37	0,00	0,03	15,42	30,07	0,73	218,81	3,47	0,01	0,00	0,00	57	2012
ТЕФЕЛИН МЯСНЫЙ (Г ВАРЯНАТ)	90	6,5	6,7	6,0	110,1	0,02	0,40	0,00	0,93	0,00	0,04	6,25	9,25	61,15	0,84	129,08	2,68	0,02	0,00	286	2012
КОША ГРЕЧНЕВАЯ РОССИЙСКАЯ С МАСЛОМ СЫВОУЧНЫМ	120/3	6,8	4,2	30,7	187,3	0,18	0,90	0,01	3,75	0,05	0,10	17,62	100,71	149,65	3,53	211,33	1,83	0,01	0,00	181	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,3	0,1	10,0	47,4	0,00	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	23,80	0,00	0,00	0,00	308	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,90	17,40	0,80	21,20	1,12	0,00	0,00	308	2016
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0,1	0,1	16,7	68,3	0,01	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	8,16	2,79	2,23	0,45	63,38	0,45	0,00	0,00	375	2012
Итого за прием пищи:	596	18,1	14,7	80,6	530,8	0,32	11,04	0,17	7,02	0,09	0,21	85,37	144,53	289,65	6,97	795,61	10,76	0,04	0,00		



СОЛДАТОВЕНОЕ
ИЗ ОБРАЗОВАНИЯ
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
НАЧАЛЬНИК
Е.Н. Трунова

Вещество	Масса порции	Плотность	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ порций	Сборник рецептур
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Li, мг		
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТЛНОЙ	50/5	9,7	7,8	10,4	154,4	0,02	0,11	0,03	0,09	1,08	0,03	0,11	76,94	10,71	98,23	0,27	71,52	0,83	0,02	0,01	219	2008							
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0,0	0,0	6,8	27,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,35	0,00	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008							
Итого за прием пищи:	212	9,7	7,8	17,2	181,5	0,02	0,11	0,03	1,08	1,08	0,03	0,11	83,04	12,06	98,23	0,27	72,18	0,83	0,02	0,01									
Всего за день:	34,4	34,3	139,1	1 012,0	0,43	15,73	0,28	8,94	0,22	0,52	349,54	187,80	630,60	9,51	1 377,90	27,15	0,08	0,01											

3 ДЕНЬ

Вещество	Масса порции	Плотность	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ порций	Сборник рецептур
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Li, мг		
КАША ПШЕНИЧАЯ ЖАРИКАЯ	150/3	5,3	4,9	26,1	170,5	0,11	0,38	0,03	0,22	0,05	0,09	98,32	30,45	114,59	0,66	169,24	7,92	0,01	0,00	189	2008								
МАСЛО (ПОСЛИВЫЙ)	5	0,2	4,2	0,1	37,5	0,00	0,00	0,04	0,05	0,00	0,00	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,38	0,00	0,01	4,60	6,60	16,60	0,40	26,60	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008							
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0,0	0,0	6,8	27,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,35	0,00	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008							
Итого за прием пищи:	335	6,9	9,2	43,0	282,5	0,14	0,38	0,07	1,26	0,05	0,10	97,62	38,40	132,59	1,26	195,70	7,92	0,01	0,00										
II Завтрак						41,7	0,01	0,80	0,00	0,00	0,00	6,30	3,60	6,30	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012								
Обед						41,7	0,01	0,80	0,00	0,00	0,00	6,30	3,60	6,30	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00										
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	40	0,4	0,0	1,0	5,6	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,63	8,04	10,45	0,40	116,38	0,00	0,00	0,00	100	2008								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	2,3	1,7	12,0	72,4	0,07	4,78	0,12	0,18	0,00	0,00	13,76	14,96	38,30	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100	2008							
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	50	8,2	8,5	8,2	141,9	0,04	0,33	0,04	0,11	0,03	0,07	22,76	13,10	85,69	0,98	115,84	3,40	0,04	0,01	305	2012								
ПОРЕ ИЛИ БОБОВИХ С МАСЛОМ	120/3	13,3	3,3	27,8	164,3	0,36	0,00	0,01	5,48	0,05	0,08	47,97	47,12	121,48	3,75	435,40	3,03	0,02	0,00	199	2008								
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	6,3	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	100	2008								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,60	0,40	26,60	0,00	0,00	0,00	100	2008								
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,1	17,8	7,6	73,6	0,00	1,92	0,00	0,00	0,00	0,00	11,14	2,74	2,38	0,11	20,58	0,00	0,00	0,00	435	2008								
Итого за прием пищи:	553	27,1	13,8	85,3	576,0	0,56	11,05	0,17	6,60	0,08	0,19	108,46	96,36	292,50	7,04	741,40	7,56	0,06	0,01										
Подзавтрак						81,4	0,03	2,30	0,01	0,50	0,00	0,00	6,89	4,99	22,97	0,50	0,00	0,00	0,00	451	2008								
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	90	2,5	1,3	15,0	81,4	0,02	0,38	0,01	0,00	0,00	0,00	0,08	81,36	10,97	98,13	0,14	115,87	6,75	0,00	0,00	395	2012							
КОРЖИКИ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,2	1,8	10,9	69,6	0,02	2,39	0,02	0,50	0,00	0,08	88,35	15,96	81,10	0,64	115,87	6,75	0,00	0,00										
Итого за прием пищи:	200	4,7	3,1	25,9	151,0	0,05	2,78	0,02	0,50	0,00	0,08	88,35	15,96	81,10	0,64	115,87	6,75	0,00	0,00										
Всего за день:	39,2	26,2	164,0	1 051,2	0,76	14,62	0,26	8,36	0,13	0,38	301,73	164,32	512,29	10,20	1 172,97	23,22	0,07	0,01											

4 ДЕНЬ

Вещество	Масса порции	Плотность	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ порций	Сборник рецептур
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Li, мг		
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	120/3/3	6,4	7,9	27,8	203,1	0,05	0,03	0,04	1,01	0,09	0,04	86,20	10,61	69,60	0,81	69,66	0,61	0,01	0,01	211	2008								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,00	4,60	6,60	16,60	0,40	26,60	0,00	0,00	0,00	100	2008								
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0,0	0,0	6,8	27,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,35	0,00	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	430	2008								
Итого за прием пищи:	303	7,9	8,0	44,6	283,6	0,08	0,03	0,04	1,40	0,09	0,05	97,00	18,56	96,30	1,21	88,12	0,61	0,01	0,01										
II Завтрак						51,7	0,03	4,54	0,01	0,22	0,00	0,02	16,34	8,17	11,24	2,25	315,53	2,27	0,01	0,00	370	2012							
Обед						51,7	0,03	4,54	0,01	0,22	0,00	0,02	16,34	8,17	11,24	2,25	315,53	2,27	0,01	0,00									
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	40	1,0	1,1	2,6	24,8	0,02	7,21	0,03	0,08	0,00	0,00	24,02	7,74	15,74	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	346	2008								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,8	2,7	11,2	84,6	0,10	3,60	0,13	0,18	0,00	0,00	30,00	22,60	72,60	1,14	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008								
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РУБЕЖНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	6,8	2,7	5,1	72,0	0,05	0,14	0,02	0,33	0,04	0,05	28,41	22,60	97,34	0,45	187,99	57,38	0,24	0,01	265	2012								
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120/3	2,5	3,2	17,1	107,8	0,10	8,30	0,02	0,17	0,00	0,00	27,50	23,25	66,97	0,94	609,50	6,75	0,03	0,00	321	2012								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,60	0,40	26,60	0,00	0,00	0,00	100	2008								
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	6,3	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	100	2008								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	0,5	0,1	23,6	98,3	0,02	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	15,75	12,00	17,26	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008								
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	453	17,4	10,1	78,3	475,7	0,36	19,25	0,21	1,97	0,09	0,16	134,28	98,88	314,90	4,56	850,49	65,25	0,27	0,01										
Подзавтрак						70,5	5,3	8,5	31,6	22,2	0,03	0,71	0,03	2,04	0,07	0,00	57,69	13,03	75,44	0,39	7,11	0,00	0,00	0,00	444	2008			
ОЛАДЬИ С ПИЩЕЦЫ	150/7	0,0	0,0	6,8	27,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,35	0,00	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	430	2008								
Итого за прием пищи:	232	5,3	8,5	36,4	251,3	0,09	0,71	0,03	2,04	0,07	0,00	63,88	14,38	75,44	0,95	7,77	0,00	0,00	0,00										
Всего за день:	31,0	27,0	172,1	1 063,3	0,56	24,63	0,29	6,13	0,25	0,23	311,50	139,89	487,88	9,05	1 259,97	68,13	0,29	0,02											

СВЕТЛА ТИШЕННА В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУБЕ САТИ КАРПОВЕЛЬНИИ С КРЕБЛУКАМИ	40	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества										№ рецептур	Субиндикатор
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	Ф, мг	Se, мг								
МАСТО (ГОРЯЧИИ)	150/3	6,7	5,4	25,9	178,8	0,14	0,37	0,02	2,59	0,05	0,14	85,21	77,05	154,75	2,48	280,23	7,73	0,01	0,00	182	2016						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИИ	5	0,7	4,2	0,1	37,9	0,00	0,00	0,04	0,05	0,00	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2016						
ЧАИ С САХАРОМ	20	1,3	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	1,17	0,00	0,60	0,00	0,00	2008						
Итого за прием пищи:	150/8	0,00	0,0	6,8	27,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,17	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	411	2016						
ФРУКТЫ СЕЗОННИЕ	336	9,7	42,8	290,8	0,17	0,37	0,06	3,03	0,05	0,15	95,71	84,82	172,55	2,88	276,53	7,73	0,01	0,00	0,00	0,00	2016						
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	0,00	0,01	6,53	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00	2016						
ПОЛИНОР СОВЕЩИИ	40	0,4	0,0	1,0	5,6	0,02	4,02	0,00	0,00	0,00	0,01	5,63	8,04	10,45	0,40	116,58	0,00	0,00	0,00	444	2008						
ЛИЦА СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОВЕЛЕМ СО СМЕТАНОМ	150/3	1,2	3,5	5,6	60,2	0,03	7,50	0,16	1,37	0,00	0,03	27,02	19,31	27,02	0,59	200,00	2,76	0,01	0,00	77	2016						
КОПЕЦЫ РЫБЕЛЬНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ РЫБКА С СОУСОМ СМЕТАННИИ С ТОМАТОМ	90/20	8,7	8,5	9,5	151,9	0,05	0,58	0,03	1,00	0,00	0,08	27,45	16,62	90,27	1,04	155,14	3,14	0,05	0,00	322	2016						
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАСОСЫТАТАТА С МАСТОМ СЛИВОЧНИИ	130/3	5,5	3,0	32,8	180,7	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	26,17	27,98	118,31	2,01	115,38	0,00	0,00	0,00	179	2016						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИИ	20	1,3	0,7	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2008						
ХЛЕБ РЖАЧНОИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00	2008						
КОМОТ НА СМЕСИ СЛОДОУРЯКТОВ	150	0,5	0,1	23,8	98,3	0,02	0,00	0,01	0,38	0,00	0,00	15,75	12,00	17,25	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2016						
Итого за прием пищи:	586	19,2	15,4	91,2	584,9	0,30	12,10	0,21	3,55	0,05	0,19	110,22	85,33	297,50	5,77	640,10	7,02	0,03	0,00	0,00	2016						
ОЛАДКИ С ПЕЧАНОМ	70/5	5,3	6,5	31,6	224,2	0,09	0,71	0,03	2,04	0,00	0,07	57,68	13,03	75,44	0,99	7,11	0,00	0,00	0,00	444	2008						
ЧАИ С САХАРОМ	150/7	0,0	0,0	6,8	27,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,35	0,00	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	430	2008						
Итого за прием пищи:	232	5,3	6,5	38,4	251,3	0,09	0,71	0,03	2,04	0,00	0,07	63,88	14,38	75,44	0,99	7,77	0,00	0,00	0,00	0,00	2008						
Всего за день:	33,2	34,0	182,2	1174,0	0,59	23,18	0,31	9,35	0,17	0,36	285,81	195,53	556,49	11,84	1202,50	16,75	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00						

10 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества										№ рецептур	Субиндикатор
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	Ф, мг	Se, мг								
ОЛАДКИ С ПЕЧАНОМ	70/5	5,3	6,5	31,6	224,2	0,09	0,71	0,03	2,04	0,00	0,07	57,68	13,03	75,44	0,99	7,11	0,00	0,00	0,00	444	2008						
ЧАИ С САХАРОМ	150/7	0,0	0,0	6,8	27,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,35	0,00	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	430	2008						
Итого за прием пищи:	232	5,3	6,5	38,4	251,3	0,09	0,71	0,03	2,04	0,00	0,07	63,88	14,38	75,44	0,99	7,77	0,00	0,00	0,00	0,00	2008						
Всего за день:	33,2	34,0	182,2	1174,0	0,59	23,18	0,31	9,35	0,17	0,36	285,81	195,53	556,49	11,84	1202,50	16,75	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00						

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	Ф, мг	Se, мг						
Итого за вес порции	354,6	345,4	1587,9	10957,1	5,17	270,72	3,78	78,57	2,73	3,83	3472,03	1534,62	5416,22	101,93	12296,97	313,48	1,31	0,13	0,00	0,00	0,00			
Среднее значение за период	35,5	34,5	158,8	1095,7	0,52	27,07	0,38	7,86	0,27	0,38	347,20	153,46	541,62	10,19	1229,70	31,35	0,13	0,01	0,00	0,00	0,00			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,9	28,4	59,7																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II завтрак	Обед	Полдник
Регион 10 часов	333	98	556	212