

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

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		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																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	4,36	12,63	29,56	249,61	0,17	0,00	0,10	0,29	0,20	0,03	12,48	7,45	39,77	0,60	54,71	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	205	5,24	5,23	22,02	156,75	0,05	0,55	0,03	0,07	0,05	0,13	121,15	20,02	124,51	0,89	202,03	9,57	0,00	0,01	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,16	0,01	6,22	26,73	0,02	1,14	0,00	0,00	0,00	0,01	12,05	4,15	5,09	0,43	24,52	0,00	0,00	0,00	TK№038	
Итого за прием пищи:	438	9,76	17,87	57,80	433,09	0,24	1,69	0,13	0,36	0,25	0,17	145,68	31,62	169,37	1,92	281,26	9,57	0,00	0,01		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,80	66,30	0,00	6,00	0,00	0,90	0,00	0,00	21,60	10,80	14,90	3,00	417,00	3,00	0,00	0,00	TK №010	
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,60	14,80	66,30	0,00	6,00	0,00	0,90	0,00	0,00	21,60	10,80	14,90	3,00	417,00	3,00	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,38	0,00	0,88	6,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	6,30	10,80	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	TK№017	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	2,95	6,44	3,80	94,28	0,01	1,00	0,16	0,78	0,02	0,04	30,40	6,14	36,38	0,42	91,85	3,27	0,02	0,00	85	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	6,10	6,40	3,30	142,00	0,10	0,40	0,00	2,30	0,40	0,00	43,60	22,50	166,90	0,60	284,10	97,10	0,00	0,00	268	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	1,34	4,50	5,16	67,43	0,03	1,37	1,30	0,51	0,08	0,06	49,24	6,11	45,60	0,60	155,06	4,82	0,03	0,00	322	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,05	0,05	7,01	28,97	0,03	0,50	0,00	0,08	0,00	0,00	9,50	2,59	1,25	0,05	35,77	0,25	0,00	0,00	039	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,43	0,17	8,90	42,84	0,00	0,00	0,00	0,42	0,00	0,00	3,37	3,65	16,56	0,71	28,62	1,13	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	701	12,25	17,56	29,05	382,02	0,17	4,27	1,46	4,09	0,50	0,10	146,51	47,29	277,49	2,68	665,90	106,57	0,05	0,00		
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,40	9,80	99,00	0,11	1,11	0,11	0,00	0,00	0,22	214,01	23,53	151,07	0,22	306,25	18,87	0,00	0,00	434	2008
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	60	8,80	2,80	35,10	173,00	0,10	0,00	0,00	0,40	0,10	0,00	43,50	10,30	77,40	0,60	89,90	2,70	0,00	0,00	479	2008
Итого за прием пищи:	260	14,80	7,20	44,90	272,00	0,21	1,11	0,11	0,40	0,10	0,22	257,51	33,83	228,47	0,82	396,15	21,57	0,00	0,00		
Всего за день:		37,41	43,23	146,55	1 153,41	0,62	13,07	1,70	5,75	0,85	0,49	571,30	123,54	690,23	8,42	1 760,31	140,71	0,05	0,01		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		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		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	9,02	7,49	30,84	228,18	0,18	0,14	0,06	0,06	0,00	0,08	183,00	14,63	136,50	0,80	72,36	0,00	0,01	0,00	3	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,01	5,18	31,00	191,33	0,02	0,53	0,03	0,21	0,05	0,12	112,09	23,01	116,66	0,37	181,04	9,62	0,01	0,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,25	2,72	11,23	83,09	0,00	0,60	0,02	0,00	0,00	0,12	118,20	11,30	84,35	0,46	176,22	10,08	0,00	0,00	TK№040	
Итого за прием пищи:	430	17,28	15,39	73,07	502,60	0,20	1,27	0,11	0,27	0,05	0,32	413,29	48,94	337,51	1,63	429,62	19,70	0,02	0,00		
II Завтрак																					
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,80	0,20	14,83	65,00	0,00	3,58	0,08	0,00	0,00	0,08	6,75	16,17	20,25	0,33	228,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,83	65,00	0,00	3,58	0,08	0,00	0,00	0,08	6,75	16,17	20,25	0,33	228,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,50	0,13	1,90	12,00	0,00	5,00	0,10	0,20	0,00	0,00	6,30	9,00	11,70	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	TK № 014	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5,00	5,83	5,98	96,48	0,03	1,17	0,16	0,98	0,00	0,04	18,39	7,30	47,60	0,59	86,62	2,01	0,04	0,01	82	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	20,88	11,43	19,80	286,87	0,22	13,67	6,23	1,86	0,43	1,58	24,65	29,50	317,35	6,24	349,23	9,96	0,20	0,04	294	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	22,00	93,00	0,00	72,00	0,20	0,00	0,00	0,10	17,10	4,40	2,80	0,50	9,70	0,00	0,00	0,00	TK№041	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,47	0,18	9,39	45,47	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	3,52	3,81	17,31	0,73	29,92	1,17	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	663	28,45	17,81	59,07	533,82	0,25	91,84	6,69	3,48	0,43	1,72	69,96	54,01	396,76	8,56	620,47	14,14	0,24	0,05		
Полдник																					
КЕФИР	200	6,00	3,30	8,00	62,00	0,10	0,60	0,10	0,10	0,00	0,20	204,00	22,40	152,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	435	2008
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	2,80	6,40	0,40	222,00	0,10	0,20	0,00	0,30	0,00	0,00	40,20	11,70	66,60	0,50	113,50	3,30	0,00	0,00	477	2008
Итого за прием пищи:	270	8,80	9,70	8,40	284,00	0,20	0,80	0,10	0,40	0,00	0,20	244,20	34,10	218,60	0,70	405,50	21,30	0,00	0,00		
Всего за день:		55,33	43,10	155,37	1 385,42	0,65	97,49	6,98	4,15	0,48	2,32	734,20	153,22	973,12	11,22	1 683,59	55,14	0,26	0,05		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	B1, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	4,11	7,09	37,15	227,53	0,17
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,22	2,02	2,55	33,15	0,03
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,40	21,00	2,90	149,00	0,10
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,73	2,18	11,04	75,33	0,00
Итого за прием пищи:	410	23,46	32,29	53,64	485,01	0,30
II Завтрак						
БАНАН СВЕЖИЙ	60	1,09	0,36	15,25	69,70	0,29
Итого за прием пищи:	60	1,09	0,36	15,25	69,70	0,29
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	0,00
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/5	2,81	5,53	3,09	76,24	0,02
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	14,37	14,03	2,50	193,66	0,04
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	248,00	0,18
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,03	7,36	28,90	0,01
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,40	0,17	8,96	43,40	0,00
Итого за прием пищи:	731	26,30	25,66	56,21	597,20	0,25
Полдник						
РЯЖЕНКА	200	3,60	2,00	8,40	80,00	0,00
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,32	7,10	28,80	180,30	0,10
Итого за прием пищи:	260	7,92	9,10	37,20	260,30	0,10
Всего за день:		58,77	67,41	162,30	1 412,21	0,94

Витамины					Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептов
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			
5,32	0,05	0,15	0,10	0,02	13,86	8,79	38,05	0,61	68,66	0,00	0,00	0,00	2	2012	
1,84	0,00	1,33	0,00	0,02	8,08	7,59	22,70	0,26	42,80	0,00	0,00	0,00	10		
0,20	0,30	5,20	2,50	0,50	101,10	17,10	228,90	2,60	222,80	26,80	0,00	0,00	214	2008	
0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	97,96	8,53	71,15	0,20	140,96	8,10	0,00	0,00	TK№028		
7,83	0,36	6,68	2,60	0,64	221,00	42,01	360,80	3,67	475,22	34,90	0,00	0,00			
7,26	0,02	0,00	0,00	0,04	5,81	14,52	20,33	0,29	252,65	0,00	0,00	0,00	TK № 006		
7,26	0,02	0,00	0,00	0,04	5,81	14,52	20,33	0,29	252,65	0,00	0,00	0,00			
2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	10,40	6,30	18,90	0,50	70,50	1,50	0,00	0,00	TK№015		
7,33	0,19	1,56	0,00	0,03	34,36	5,70	36,34	0,70	149,09	2,91	0,02	0,00	67	2012	
0,47	0,24	0,58	0,04	0,09	15,45	15,72	127,07	1,85	288,37	6,35	0,04	0,00	277	2012	
0,00	0,03	0,50	0,00	0,00	16,00	118,00	176,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008	
0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	10,37	4,00	4,23	0,34	21,16	0,00	0,00	0,00	392	2012	
0,00	0,00	0,42	0,00	0,00	3,36	3,64	16,52	0,70	28,56	1,12	0,00	0,00	TK №003		
9,94	0,46	3,16	0,04	0,12	89,94	153,36	379,06	8,09	557,68	11,88	0,06	0,00			
0,20	0,10	0,00	0,00	0,20	210,80	22,40	147,20	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	401	2012	
0,00	0,10	0,50	0,10	0,00	9,00	6,40	35,80	0,40	54,60	0,80	0,00	0,00	467	2008	
0,20	0,20	0,50	0,10	0,20	219,80	28,80	183,00	0,60	346,60	18,80	0,00	0,00			
25,23	1,04	10,34	2,74	1,00	536,55	238,69	943,19	12,65	¹ 632,15	65,58	0,06	0,00			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	5,09	15,71	34,42	299,67	0,20
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	4,63	6,62	20,73	161,15	0,02
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,58	2,97	11,15	86,66	0,00
Итого за прием пищи:	435	13,30	25,30	66,30	547,48	0,22
II Завтрак						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,42	0,00	24,75	102,00	0,00
Итого за прием пищи:	150	0,42	0,00	24,75	102,00	0,00
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,09	7,28	0,23	66,86	0,00
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	2,99	5,54	6,75	91,61	0,02
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10,58	7,67	6,91	138,94	0,06
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,73	2,36	10,84	83,42	0,05
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,50	0,18	9,33	44,88	0,00
Итого за прием пищи:	703	17,89	23,03	42,46	459,71	0,13
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,28	3,00	26,03	109,50	0,00
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,90	4,00	9,80	99,00	0,11
Итого за прием пищи:	330	8,98	7,20	43,33	246,50	0,17
Всего за день:		40,59	55,53	176,84	1 355,69	0,52

Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
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		
0,00	0,12	0,37	0,25	0,04	14,68	8,67	46,53	0,70	63,87	0,00	0,00	0,00	1	2012
0,53	0,04	0,56	0,08	0,12	112,15	11,71	87,56	0,25	171,61	9,09	0,00	0,00	189	2008
0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	118,18	17,18	91,28	0,48	191,78	9,94	0,00	0,00	TK№043	
1,10	0,18	0,93	0,33	0,28	245,01	37,56	225,37	1,43	427,26	19,03	0,00	0,00		
9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
0,90	0,02	3,23	0,00	0,01	7,41	0,09	2,03	0,07	19,44	0,00	0,00	0,00	43	2008
4,83	0,19	1,61	0,00	0,04	32,96	9,59	42,76	0,83	213,45	4,54	0,02	0,00	57	2012
0,35	0,05	0,76	0,22	0,09	44,01	18,51	136,67	0,49	238,53	76,18	0,34	0,01	269	2012
11,56	0,99	0,49	0,00	0,07	64,22	8,07	57,18	1,08	234,63	5,54	0,03	0,00	129	2008
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	TK№035	
0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	3,53	3,82	17,34	0,74	29,98	1,18	0,00	0,00	TK №003	
17,64	1,25	6,53	0,22	0,21	161,83	43,38	258,98	3,51	746,73	87,44	0,39	0,01		
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,86	5,40	24,30	0,60	33,00	0,00	0,00	0,00	TK № 018	
38,00	0,01	0,20	0,00	0,03	35,00	11,00	17,00	0,10	155,00	0,00	0,15	0,00	TK№052	
1,11	0,11	0,00	0,00	0,22	214,01	23,53	151,07	0,22	306,25	18,87	0,00	0,00	434	2008
39,11	0,12	0,20	0,00	0,25	256,87	39,93	192,37	0,92	494,25	18,87	0,15	0,00		
66,85	1,55	7,66	0,55	0,74	663,71	120,87	676,72	5,86	1668,24	125,34	0,54	0,01		

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		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																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,48	5,59	20,56	159,40	0,12	0,11	0,05	0,05	0,00	0,06	139,60	10,45	101,00	0,55	50,00	0,00	0,01	0,00	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	200	4,64	7,59	24,52	185,58	0,04	0,52	0,04	0,44	0,09	0,12	110,19	20,72	107,65	0,45	178,44	9,59	0,01	0,00	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	98,10	12,40	69,20	0,40	144,60	8,30	0,00	0,00	TK№040	
Итого за прием пищи:	420	14,32	15,98	58,68	421,98	0,16	1,13	0,09	0,49	0,09	0,28	347,89	43,57	277,85	1,40	373,04	17,89	0,02	0,00		
II Завтрак																					
ГРУША СВЕЖАЯ	70	0,28	0,23	7,23	32,90	0,00	1,40	0,00	0,23	0,00	0,00	11,99	7,56	10,08	1,26	108,50	0,70	0,00	0,00	TK №002	
Итого за прием пищи:	70	0,28	0,23	7,23	32,90	0,00	1,40	0,00	0,23	0,00	0,00	11,99	7,56	10,08	1,26	108,50	0,70	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	5,00	0,01	0,05	0,00	0,02	11,50	4,00	21,00	0,50	70,50	1,50	0,01	0,00	TK№015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	4,22	5,05	0,89	65,98	0,01	0,49	0,14	0,89	0,04	0,03	13,65	6,56	40,57	0,61	102,47	2,38	0,01	0,00	84	2012
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ	180	19,31	17,94	4,08	255,35	0,07	1,39	0,97	0,96	0,04	0,14	33,46	22,92	184,39	2,75	450,22	10,12	0,08	0,00	133	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,96	0,06	15,21	65,98	0,01	0,30	0,11	0,00	0,00	0,03	34,90	19,61	24,97	0,55	326,96	0,00	0,01	0,00	TK№044	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,43	0,17	8,90	42,84	0,00	0,00	0,00	0,42	0,00	0,00	3,37	3,65	16,56	0,71	28,62	1,13	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	651	26,32	23,27	30,33	437,15	0,11	7,18	1,23	2,32	0,08	0,22	96,88	56,74	287,49	5,12	978,77	15,13	0,11	0,00		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	7,73	4,66	28,79	188,61	0,05	0,04	0,03	0,22	0,14	0,07	36,88	7,56	71,21	0,51	74,16	1,52	0,01	0,02	249	2014
КЕФИР	200	6,00	3,30	8,00	62,00	0,10	0,60	0,10	0,10	0,00	0,20	204,00	22,40	152,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	260	13,73	7,96	36,79	250,61	0,15	0,64	0,13	0,32	0,14	0,27	240,88	29,96	223,21	0,71	366,16	19,52	0,01	0,02		
Всего за день:		54,65	47,44	133,03	1 142,64	0,42	10,35	1,45	3,36	0,31	0,77	697,64	137,83	798,63	8,49	1 826,47	53,24	0,14	0,02		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептуры	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																							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	4,11	7,09	37,15	227,53	0,17	5,32	0,05	0,15	0,10	0,02	13,86	8,79	38,05	0,61	68,66	0,00	0,00	0,00	2	2012		
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,00	7,30	34,69	233,08	0,12	0,49	0,04	1,12	0,08	0,12	111,31	37,28	150,34	1,14	220,25	10,21	0,01	0,00	189	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,73	2,18	11,04	75,33	0,00	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	97,96	8,53	71,15	0,20	140,96	8,10	0,00	0,00	TK№028			
Итого за прием пищи:	370	13,84	16,57	82,88	535,94	0,29	6,28	0,10	1,27	0,18	0,24	223,13	54,60	259,54	1,95	429,87	18,31	0,01	0,00				
II Завтрак																							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,80	0,20	14,83	65,00	0,00	3,58	0,08	0,00	0,00	0,08	6,75	16,17	20,25	0,33	228,00	0,00	0,00	0,00	442	2008		
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,83	65,00	0,00	3,58	0,08	0,00	0,00	0,08	6,75	16,17	20,25	0,33	228,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,80	2,90	1,50	45,60	0,00	1,90	0,00	1,40	0,00	0,00	15,80	9,50	18,50	0,60	136,80	3,30	0,00	0,00	33	2012		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/15	5,55	4,82	20,74	148,86	0,16	0,52	0,20	3,22	0,00	0,03	30,41	18,53	55,98	1,39	173,49	1,56	0,01	0,00	81	2012		
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	11,19	3,99	6,06	104,68	0,07	0,24	0,04	0,78	0,22	0,07	21,32	18,64	134,99	0,57	226,82	82,61	0,38	0,01	263	2012		
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2,49	2,77	7,62	66,12	0,04	11,02	0,44	0,41	0,00	0,04	62,88	7,77	54,14	1,04	158,69	2,74	0,02	0,00	338	2008		
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,17	0,16	15,26	64,23	0,09	1,68	0,00	0,26	0,00	0,01	15,93	4,69	9,15	0,15	118,55	0,84	0,00	0,00	TK№042			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,50	0,18	9,33	44,88	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	3,53	3,82	17,34	0,74	29,98	1,18	0,00	0,00	TK №003			
Итого за прием пищи:	677	21,70	14,82	60,51	474,37	0,36	15,36	0,68	6,51	0,22	0,15	149,87	62,95	290,10	4,49	844,33	92,23	0,41	0,01				
Полдник																							
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,04	4,00	34,56	148,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,48	7,20	32,40	0,80	44,00	0,00	0,00	0,00	TK № 018			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	3,90	4,40	0,40	22,00	0,00	0,00	0,00	TK№038			
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00	0,13	127,50	14,00	95,00	0,00	182,50	0,00	0,00	0,00	TK № 005			
Итого за прием пищи:	358	6,66	7,13	48,71	254,63	0,00	1,48	0,00	0,00	0,00	0,13	149,58	25,10	131,80	1,20	248,50	0,00	0,00	0,00				
Всего за день:		43,00	38,72	206,93	1 329,94	0,65	26,70	0,86	7,78	0,40	0,60	529,33	158,82	701,69	7,97	1 750,70	110,54	0,42	0,01				

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	4,06	12,52	27,50	239,13	0,16	0,00	0,10	0,29	0,20	0,03	11,72	6,93	37,17	0,56	51,03	0,00	0,00	0,00	1	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,22	2,02	2,55	33,15	0,03	1,84	0,00	1,33	0,00	0,02	8,08	7,59	22,70	0,28	42,80	0,00	0,00	0,00	10	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	10,43	16,18	2,51	197,59	0,04	0,22	0,20	4,44	1,65	0,33	81,58	11,57	160,60	1,72	167,62	18,84	0,04	0,02	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,58	2,97	11,15	86,66	0,00	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	118,18	17,18	91,28	0,48	191,78	9,94	0,00	0,00	TK№043	
Итого за прием пищи:	410	19,29	33,69	43,71	556,53	0,23	2,63	0,32	6,06	1,85	0,50	219,56	43,27	311,75	3,02	453,23	28,78	0,04	0,02		
II Завтрак																					
ГРУША СВЕЖАЯ	80	0,32	0,27	8,27	37,60	0,00	1,60	0,00	0,27	0,00	0,00	13,71	8,64	11,52	1,44	124,00	0,80	0,00	0,00	TK №002	
Итого за прием пищи:	80	0,32	0,27	8,27	37,60	0,00	1,60	0,00	0,27	0,00	0,00	13,71	8,64	11,52	1,44	124,00	0,80	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,43	0,05	3,94	41,30	0,00	1,50	0,60	1,40	0,00	0,00	15,60	10,90	15,70	0,80	115,20	1,80	0,00	0,00	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	2,44	5,54	3,20	74,89	0,03	0,48	0,14	1,61	0,00	0,02	18,83	6,17	34,77	0,42	77,78	1,61	0,01	0,00	76	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	14,06	18,96	11,33	272,08	0,08	0,57	0,06	1,96	0,04	0,12	34,35	20,16	142,10	1,59	190,52	5,62	0,08	0,01	305	2012
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,83	5,63	17,89	133,36	0,03	7,68	0,03	0,42	0,10	0,07	64,66	17,28	75,34	1,74	554,03	13,44	0,03	0,00	324	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,00	7,00	102,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,60	8,40	20,90	0,50	150,20	0,00	0,00	0,00	TK№045	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	0,95	0,21	8,93	42,84	0,00	0,00	0,00	0,42	0,00	0,00	3,35	3,63	16,47	0,70	28,49	1,11	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	686	21,11	30,39	52,29	666,47	0,14	10,23	0,83	5,81	0,14	0,21	157,39	66,54	305,28	5,75	1 116,22	23,58	0,12	0,01		
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,40	9,80	99,00	0,11	1,11	0,11	0,00	0,00	0,22	214,01	23,53	151,07	0,22	306,25	18,87	0,00	0,00	434	2008
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	65	9,50	3,00	38,00	187,00	0,11	0,00	0,00	0,43	0,11	0,00	46,98	11,12	83,59	0,65	97,09	2,92	0,00	0,00	479	2008
Итого за прием пищи:	265	15,50	7,40	47,80	286,00	0,22	1,11	0,11	0,43	0,11	0,22	260,99	34,65	234,66	0,87	403,34	21,79	0,00	0,00		
Всего за день:		56,22	71,75	152,07	1 546,60	0,59	15,57	1,26	12,57	2,10	0,93	651,65	153,10	863,21	11,08	2 096,79	74,95	0,16	0,03		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	5,32	4,11	20,56	141,20	0,12	0,07	0,03	0,03	0,00	0,04	95,60	8,70	76,00	0,50	45,60	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,20	5,39	30,09	193,36	0,03	0,58	0,03	0,85	0,05	0,13	124,08	14,52	104,40	0,38	202,78	9,99	0,01	0,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	98,10	12,40	69,20	0,40	144,60	8,30	0,00	0,00	TK№040	
Итого за прием пищи:	415	14,72	12,30	64,25	411,56	0,15	1,15	0,06	0,88	0,05	0,27	317,78	35,62	249,60	1,28	392,98	18,29	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	0,80	0,20	14,83	65,00	0,00	2,42	0,33	0,00	0,00	0,08	27,00	13,50	24,33	0,33	367,50	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,83	65,00	0,00	2,42	0,33	0,00	0,00	0,08	27,00	13,50	24,33	0,33	367,50	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,38	0,00	1,30	7,00	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	10,40	6,30	18,90	0,50	70,50	1,50	0,00	0,00	TK№015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	4,52	6,29	2,08	85,44	0,02	1,42	0,43	0,83	0,00	0,05	26,13	7,39	50,61	0,59	108,90	3,00	0,04	0,00	77	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	16,82	9,26	1,46	175,89	0,19	12,36	5,86	1,53	0,27	1,42	21,28	15,71	249,97	5,38	295,89	8,03	0,18	0,03	34	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-И ВАРИАНТ)	150	2,20	6,64	8,70	109,77	0,04	9,93	0,84	0,44	0,09	0,06	55,81	6,36	49,20	0,97	207,92	4,90	0,03	0,00	344	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0,00	0,00	18,00	68,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	1,70	4,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	TK№046	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,43	0,17	8,90	42,84	0,00	0,00	0,00	0,42	0,00	0,00	3,37	3,65	16,56	0,71	28,62	1,13	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	696	25,35	22,36	40,44	489,34	0,25	25,71	7,13	3,32	0,36	1,53	127,29	41,11	389,24	8,15	712,53	18,56	0,25	0,03		
Полдник																					
ПРЯНИКИ	40	2,40	1,87	30,00	98,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,93	3,27	18,00	0,33	28,40	0,00	0,00	0,00	TK№019	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	TK№035	
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,10	15,20	0,00	0,20	0,00	0,00	31,50	9,90	15,30	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00		
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00	0,13	127,50	14,00	95,00	0,00	182,50	0,00	0,00	0,00	TK №005	
Итого за прием пищи:	461	6,70	5,20	51,53	241,30	0,10	15,58	0,00	0,20	0,00	0,13	172,63	30,47	131,30	0,73	376,60	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		47,57	40,06	171,05	1 207,20	0,50	44,86	7,52	4,40	0,41	2,01	644,70	120,70	794,47	10,49	1 849,61	36,85	0,26	0,03		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	3,09	5,30	27,89	170,60	0,13	4,00	0,04	0,11	0,08	0,02	10,40	6,60	28,55	0,46	51,55	0,00	0,00	0,00	2	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	205	6,47	8,29	26,41	206,73	0,10	0,54	0,04	1,06	0,08	0,14	125,51	43,62	163,13	1,17	249,58	11,05	0,01	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,73	2,18	12,01	79,20	0,00	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	97,97	8,53	71,15	0,20	140,99	8,10	0,00	0,00	TK№028	
Итого за прием пищи:	415	12,29	15,77	66,31	456,63	0,23	5,01	0,09	1,17	0,16	0,26	233,88	58,75	262,83	1,83	442,12	19,15	0,01	0,00		
II Завтрак																					
БАНАН СВЕЖИЙ	80	1,22	0,42	16,80	76,80	0,00	3,20	0,00	0,00	0,00	0,08	5,76	30,24	20,16	0,40	278,40	0,00	0,00	0,00	TK № 006	
Итого за прием пищи:	80	1,22	0,42	16,80	76,80	0,00	3,20	0,00	0,00	0,00	0,08	5,76	30,24	20,16	0,40	278,40	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,38	0,00	0,88	6,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	6,30	10,80	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	TK№017	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	3,37	5,56	8,28	99,77	0,03	7,05	0,50	1,71	0,00	0,05	44,69	10,77	53,42	1,07	264,18	5,63	0,03	0,00	57	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	14,98	0,57	0,47	66,61	0,07	0,58	0,07	0,91	0,00	0,06	24,62	26,59	184,83	0,49	338,42	129,86	0,61	0,02	228	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	0,70	3,80	0,00	7,30	0,50	0,00	0,00	354	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	0,67	4,56	1,11	48,33	0,00	0,12	0,03	0,11	0,08	0,03	24,96	1,90	17,52	0,03	34,36	2,07	0,00	0,00	335	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	3,90	4,40	0,40	22,00	0,00	0,00	0,00	TK№038	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,43	0,17	8,90	42,84	0,00	0,00	0,00	0,42	0,00	0,00	3,37	3,65	16,56	0,71	28,62	1,13	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	729	21,26	11,86	29,36	314,85	0,10	9,85	0,60	3,15	0,08	0,14	124,84	53,81	291,33	3,00	765,38	139,19	0,64	0,02		
Полдник																					
РЯЖЕНКА	200	5,80	5,00	8,40	101,00	0,00	0,20	0,10	0,00	0,00	0,20	210,80	22,40	147,20	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	401	2012
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	65	2,79	7,18	28,98	165,60	0,00	5,96	0,00	1,09	0,20	0,00	25,83	10,53	46,99	0,79	111,49	2,69	0,00	0,00	451	2008
Итого за прием пищи:	265	8,59	12,18	37,38	266,60	0,00	6,16	0,10	1,09	0,20	0,20	236,63	32,93	194,19	0,99	403,49	20,69	0,00	0,00		
Всего за день:		43,36	40,23	149,86	1 114,78	0,33	24,22	0,79	5,41	0,44	0,68	601,11	175,73	768,51	6,22	1 889,39	179,03	0,65	0,02		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	3,05	9,41	20,64	179,60	0,12
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,07	8,10	27,90	225,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого за прием пищи:	431	8,12	17,51	56,94	438,60	0,12
II Завтрак						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,80	0,20	14,83	65,00	0,00
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,83	65,00	0,00
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	1,05	2,98	6,15	55,49	0,01
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	2,43	6,21	2,61	78,86	0,04
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	14,28	15,97	2,48	210,62	0,05
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,00	3,40	19,40	121,80	0,10
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,05	0,03	7,01	28,69	0,03
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,47	0,18	9,39	45,47	0,00
Итого за прием пищи:	687	23,28	28,77	47,04	540,93	0,23
Полдник						
КЕФИР	200	3,30	0,30	8,00	62,00	0,10
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	5,04	2,94	37,24	230,00	0,14
Итого за прием пищи:	270	8,34	3,24	45,24	292,00	0,24
Всего за день:		40,54	49,72	164,05	1 336,53	0,59

Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептов
С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
0,00	0,07	0,22	0,15	0,02	8,80	5,20	27,90	0,42	38,30	0,00	0,00	0,00	1	2012	
0,50	0,00	0,20	0,10	0,10	112,20	25,60	114,80	0,40	179,80	9,60	0,00	0,00	189	2008	
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	TK№035		
0,50	0,07	0,42	0,25	0,12	130,70	34,10	145,70	1,12	228,80	9,60	0,00	0,00			
3,58	0,08	0,00	0,00	0,08	6,75	16,17	20,25	0,33	228,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
3,58	0,08	0,00	0,00	0,08	6,75	16,17	20,25	0,33	228,00	0,00	0,00	0,00			
2,88	0,00	1,36	0,00	0,02	23,98	6,48	27,92	0,65	207,36	5,04	0,01	0,00	33	2012	
1,05	0,48	1,90	0,00	0,03	27,88	7,13	36,50	0,56	117,47	2,61	0,02	0,00	73	2012	
0,57	0,09	0,44	0,31	0,15	32,28	14,00	135,99	1,30	174,88	7,95	0,09	0,02	310	2012	
0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	12,20	7,50	40,80	0,90	62,90	0,80	0,00	0,00	205	2012	
0,24	0,00	0,04	0,00	0,00	8,43	1,93	1,73	0,11	19,24	0,12	0,00	0,00	047		
0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	3,52	3,81	17,31	0,73	29,92	1,17	0,00	0,00	TK №003		
4,74	0,57	5,28	0,31	0,20	108,29	40,85	260,25	4,25	611,77	17,69	0,12	0,02			
0,60	0,10	0,10	0,00	0,20	204,00	22,40	152,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	435	2008	
0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	13,16	8,26	44,94	0,56	67,62	1,12	0,00	0,00	464	2008	
0,60	0,10	1,08	0,00	0,20	217,16	30,66	196,94	0,76	359,62	19,12	0,00	0,00			
9,42	0,82	6,78	0,56	0,60	462,90	121,78	623,14	6,46	1428,19	46,41	0,12	0,02			

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	477,43	497,19	1 618,04	12 984,42	5,81	333,76	23,97	68,20	8,84	10,14	6 093,09	1 504,28	7 832,91	88,86	17 585,44	887,79	2,66	0,20
Среднее значение за период	47,74	49,72	161,80	1 298,44	0,58	33,38	2,40	6,82	0,88	1,01	609,31	150,43	783,29	8,89	1 758,54	88,78	0,27	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,7	34,5	50,8															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	417	119	692	299