



МЕНЮ *зима 2023*
1-3 года *1, 2 недели*

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ 160	СУП МОЛОЧНЫЙ ГЕРКУЛЕСОВЫЙ 160	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ 160	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 160	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" 160	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ 160	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ 160	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ 160	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ 160	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ 160/5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 160	ЧАЙ С САХАРОМ 160	ЧАЙ С МОЛОКОМ 160	КАКАО С МОЛОКОМ 160	ЧАЙ С САХАРОМ 160	КАКАО С МОЛОКОМ 160	ЧАЙ С САХАРОМ 160	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 160	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 160	ЧАЙ С МОЛОКОМ 160
БАТОН 20	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БАТОН 20	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 30	БАТОН 25	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 30	БАТОН 25	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25
ПОВИДЛО ПОРЦИОННО 10			СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5			СЫР (ПОРЦИЯМИ) 7	
II Завтрак									
ЯБЛОКО 100	БАНАН 100	АПЕЛЬСИН 100	МАНДАРИН 100	ЯБЛОКО 100	АПЕЛЬСИН 100	ГРУША 100	БАНАН 100	КЛИМЕНТИНЫ 100	ЯБЛОКО 100
Обед									
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО 40	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 40	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 40	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 40	САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ 40	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО 40	САЛАТ БОДРОСТЬ 40	ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО 50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КОНСЕРВАМИ САЙРОЙ 150	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПТИЦЕ, С ГРЕНКАМИ 150	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ 150	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150	БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 150	СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ 150	РАССОЛЬНИК С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, С ПТИЦЕЙ 150
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ 50	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С СОУСОМ 50	ТЕФТЕЛИ "ЕЖИКИ" 60	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 150	БИТОЧКИ ИЗ ГОРБУШИ 50	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ 50/30	КОТЛЕТЫ ПО-ХЛЫНОВСКИ С СОУСОМ 50/30	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ 50	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 50	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 150
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 100	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 100	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 100	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 150	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 100	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 100	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 100	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 100	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ 130	СОК ДОБРЫЙ 150
СОК ДОБРЫЙ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	СОК ДОБРЫЙ 150	СОК ДОБРЫЙ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ 150	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ 15		ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ 20
Полдник									
МОЛОКО 150	ЙОГУРТ 150	МОЛОКО 150	КЕФИР С САХАРОМ 150	МОЛОКО 150	МОЛОКО 150	СНЕЖОК 150	МОЛОКО 150	РЯЖЕНКА 150	МОЛОКО 150
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ 50	ПРЯНИКИ 50	СЫРНАЯ ПАЛОЧКА 50	ВАФЛИ 50	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ 50	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 50	ЯБЛОКО В СЛОЙКЕ 50	ПЕЧЕНЬЕ 50	КЕКС "ДЕТСКИЙ" 50	БУЛОЧКА РОМАШКА 50
Ужин									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО 25	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 50	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 130	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ 50/30	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМ ОГУРЦОМ 50	ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО 40	САЛАТ ИЗ ЯБЛОК С ЧЕРНОСЛИВОМ 40	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ 40	ИКРА МОРКОВНАЯ 40
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 150/5	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) 50	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 150/20	КУЛЕБЯКА 50/50	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ 130	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 50	БИТОЧКИ ИЗ КАЛЬМАРОВ И РЫБЫ 50	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С МАСЛОМ 150/10	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 150	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 60
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ 170	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	КАРТОФЕЛЬ, ЖАРЕННЫЙ БРУСОЧКАМИ 130	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ 180	СОУС СМЕТАННЫЙ №330 30	РИС ОТВАРНОЙ 100
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 150	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 160	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20

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

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	160	5.7	6.5	29.8	201.1	0.06	1.04	0.04	0.62	0.00	0.00	103.13	16.67	98.97	1.04	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2.5	2.7	20.5	116.7	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.55	3.65	8.58	0.17	12.71	0.00	0.00	0.00	379	2011
БАТОН	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008
ПОВИДЛО ПОРЦИОННО	10	0.0	0.0	6.7	27.1	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	1.43	0.71	0.92	0.10	13.16	0.00	0.00	0.00	3	2015
Итого за прием пищи:	350	8.2	9.2	57.0	344.9	0.07	1.09	0.04	0.62	0.00	0.00	107.11	21.03	108.47	1.31	25.87	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	8.6	41.4	0.03	8.80	0.01	0.55	0.00	0.02	14.08	7.04	9.68	1.94	244.64	1.76	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	8.6	41.4	0.03	8.80	0.01	0.55	0.00	0.02	14.08	7.04	9.68	1.94	244.64	1.76	0.01	0.00		
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0.5	2.1	3.8	36.0	0.02	10.40	0.13	0.96	0.00	0.00	14.40	6.80	10.80	0.44	0.00	0.00	0.00	0.00	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КОНСЕРВАМИ САЙРОЙ	150	4.8	2.5	10.9	85.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	2.65	0.16	0.54	0.02	0.07	0.00	0.00	0.00		
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ	50	8.7	4.9	5.5	102.0	0.04	8.00	0.08	0.30	0.00	0.00	39.00	15.00	72.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	315	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3.7	3.2	20.9	127.5	0.04	0.00	0.02	0.54	0.00	0.00	7.35	4.67	24.04	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2008
СОК ДОБРЫЙ	150	0.8	0.2	14.9	64.5	0.02	3.00	0.00	0.15	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.3	0.1	14.8	65.3	0.03	0.00	0.00	0.50	0.00	0.01	4.20	8.10	20.25	0.60	27.75	0.84	0.00	0.00	6	2005
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	5.80	9.40	30.00	0.78	47.00	0.00	0.00	0.00	7	2005
Итого за прием пищи:	525	21.1	13.2	78.7	520.6	0.18	21.40	0.23	2.45	0.00	0.07	83.90	50.13	168.13	5.48	74.82	0.84	0.00	0.00		
Полдник																					
МОЛОКО	150	4.4	4.8	7.1	90.0	0.06	1.95	0.04	0.00	0.00	0.23	180.00	21.00	135.00	0.15	219.00	13.50	0.00	0.00	1	2005
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ	50	4.6	2.2	23.9	128.4	0.05	0.00	0.03	0.20	0.22	0.05	11.43	5.82	42.62	0.52	53.92	2.45	0.01	0.01		
Итого за прием пищи:	200	9.0	7.0	31.0	218.4	0.11	1.95	0.07	0.20	0.22	0.28	191.43	26.82	177.62	0.67	272.92	15.95	0.01	0.01		
Ужин																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО	25	0.2	0.0	0.4	3.3	0.01	1.25	0.00	0.00	0.00	0.01	5.75	3.50	6.00	0.15	35.25	0.00	0.00	0.00		
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150/5	10.8	11.6	25.1	248.8	0.14	0.77	0.04	0.49	0.09	0.31	5.19	13.24	103.13	2.43	137.58	3.50	0.02	0.01	299	2008
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	103.0	0.01	200.00	0.16	0.00	0.00	0.00	13.00	3.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.7	0.2	19.7	87.1	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.60	10.80	27.00	0.80	37.00	1.12	0.00	0.00	6	2005
Итого за прием пищи:	400	13.4	12.1	69.6	442.2	0.21	202.02	0.20	1.15	0.09	0.34	29.54	30.54	139.13	4.38	209.83	4.62	0.02	0.01		
Всего за день:		52.1	41.9	244.9	1 567.5	0.60	235.26	0.55	4.97	0.31	0.71	426.06	135.56	603.03	13.78	828.08	23.17	0.04	0.02		

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		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																					
СУП МОЛОЧНЫЙ ГЕРКУЛЕСОВЫЙ																					
ЧАЙ С САХАРОМ	160	5.1	6.0	16.3	139.8	0.05	0.00	0.01	0.55	0.02	0.01	7.68	18.58	47.48	0.58	53.09	0.96	0.00	0.00	89	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	160	0.3	0.0	12.2	50.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.22	0.00	0.00	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2011
Итого за прием пищи:	30	1.6	2.1	0.0	25.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2008
БАНАН																					
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.00	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
II Завтрак																					
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	40	0.5	4.0	2.6	48.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.74	0.04	0.15	0.01	0.02	0.00	0.00	0.00	84	2008
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С СОУСОМ	150	1.3	4.1	5.5	49.8	0.01	5.49	0.01	0.08	0.05	0.01	18.45	4.69	9.98	0.32	57.01	0.92	0.00	0.00	323	1997
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	50	6.5	10.2	9.2	128.6	0.02	0.00	0.00	0.28	0.02	0.01	5.54	6.38	19.45	0.50	24.18	0.61	0.00	0.00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	100	5.7	4.6	25.8	167.6	0.14	0.00	0.02	0.38	0.00	0.00	12.30	90.75	135.35	3.08	0.00	0.00	0.00	0.00	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	0.2	0.1	16.1	67.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.27	0.00	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.00	6	2005
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	15	1.3	0.1	14.8	65.3	0.03	0.00	0.00	0.50	0.00	0.01	4.20	8.10	20.25	0.60	27.75	0.84	0.00	0.00	7	2005
Итого за прием пищи:	15	1.0	0.2	5.9	29.7	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.35	7.05	22.50	0.59	35.25	0.00	0.00	0.00		
ЙОГУРТ																					
ПРЯНИКИ	150	4.2	3.8	6.8	84.8	0.05	1.05	0.04	0.00	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.00	219.00	0.00	0.03	0.00	3	2008
Итого за прием пищи:	50	3.0	2.4	37.5	183.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2008
Полдник																					
Ужин																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО																					
ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	40	1.2	2.0	2.7	32.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	50	9.3	3.9	3.5	86.7	0.08	0.00	0.03	0.33	0.00	0.00	23.34	14.17	98.35	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	248	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	130	2.7	4.7	18.5	127.8	0.01	0.10	0.02	0.10	0.07	0.02	23.34	2.36	15.35	0.05	29.24	1.76	0.00	0.00	128	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	402	2008
Итого за прием пищи:	30	2.6	0.3	29.5	130.6	0.07	0.00	0.00	0.99	0.00	0.02	8.40	16.20	40.50	1.20	55.50	1.68	0.00	0.00	6	2005
Всего за день:	400	16.3	11.0	78.0	475.8	0.18	0.10	0.06	1.80	0.07	0.04	70.83	44.73	171.45	2.28	84.74	3.44	0.00	0.00		
		48.5	49.1	251.7	1612.5	0.55	16.64	0.17	3.59	0.16	0.40	312.58	243.32	597.11	8.56	849.85	6.77	0.03	0.00		

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		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																						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ																						
ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	5.6	6.4	27.8	199.2	0.14	5.21	0.18	1.07	0.00	0.00	0.00	73.71	41.53	128.73	2.07	0.00	0.00	0.00	0.00	185	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	160	2.5	2.7	15.9	98.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	378	2011
Итого за прием пищи:	30	0.0	3.5	0.0	32.2	0.00	0.00	0.03	0.09	0.06	0.00	0.52	0.00	0.82	0.01	0.65	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008
	350	8.1	12.6	43.7	329.7	0.14	5.21	0.21	1.16	0.06	0.00	74.45	41.53	129.55	2.08	1.01	0.00	0.00	0.00			
II Завтрак																						
АПЕЛЬСИН																						
Итого за прием пищи:	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	0.01	0.22	0.00	0.03	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	2.00	0.02	0.00		2008	
	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	0.01	0.22	0.00	0.03	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	2.00	0.02	0.00			
Обед																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПТИЦЕ С ГРЕНКАМИ	40	0.3	0.0	1.0	5.6	0.01	4.00	0.00	0.04	0.00	0.02	9.20	5.60	16.80	0.40	56.40	1.20	0.00	0.00		2008	
ТЕФТЕЛИ "ЕЖИКИ"	150	7.6	5.6	30.2	202.2	0.05	0.20	0.02	0.73	0.02	0.05	10.71	13.60	59.60	1.00	94.04	2.05	0.03	0.00	77	2012	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	9.5	10.4	6.8	159.0	0.04	2.00	0.00	3.00	0.00	0.00	9.00	12.00	82.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	284	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	100	2.5	2.9	6.6	62.2	0.02	18.05	0.08	0.20	0.00	0.00	60.17	19.39	39.44	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	346	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	0.1	0.1	17.4	71.7	0.01	1.20	0.00	0.19	0.00	0.01	4.59	2.16	2.97	0.59	83.85	0.60	0.00	0.00	372	2012	
ХЛЕБСТОЛИЧНЫЙ	15	1.3	0.1	14.8	65.3	0.03	0.00	0.00	0.50	0.00	0.01	4.20	8.10	20.25	0.60	27.75	0.84	0.00	0.00	6	2005	
Итого за прием пищи:	15	1.0	0.2	5.9	29.7	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.35	7.05	22.50	0.59	35.25	0.00	0.00	0.00	7	2005	
	530	22.3	19.3	82.7	595.7	0.19	25.45	0.10	4.66	0.02	0.10	102.22	67.90	243.56	4.98	297.29	4.69	0.03	0.00			
Полдник																						
МОЛОКО																						
СЫРНАЯ ПЛОЧКА	150	4.4	4.8	7.1	90.0	0.06	1.95	0.04	0.00	0.00	0.23	180.00	21.00	135.00	0.15	219.00	13.50	0.00	0.00	1	2005	
Итого за прием пищи:	50	6.4	17.1	20.8	254.7	0.04	0.01	0.08	0.44	0.35	0.05	11.28	5.27	37.59	0.43	51.14	1.77	0.01	0.01	12	2010	
	200	10.8	21.9	27.9	344.7	0.10	1.96	0.12	0.44	0.35	0.28	191.28	26.27	172.59	0.58	270.14	15.27	0.01	0.01			
Ужин																						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ																						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	50	0.5	2.6	4.5	44.0	0.00	1.00	0.00	0.06	0.00	0.00	1.62	0.80	1.10	0.22	27.83	0.20	0.00	0.00	71	1997	
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150/20	22.5	15.0	35.3	366.0	0.09	0.00	0.15	0.90	0.00	0.00	198.00	34.50	285.00	1.65	0.00	0.00	0.00	0.00	225	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	0.5	0.1	27.8	113.3	0.02	0.00	0.00	0.83	0.00	0.00	21.01	11.25	18.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	406	2008	
Итого за прием пищи:	30	2.6	0.3	29.5	130.6	0.07	0.00	0.00	0.99	0.00	0.02	8.40	16.20	40.50	1.20	55.50	1.68	0.00	0.00	6	2005	
Всего за день:	400	26.1	18.0	97.1	653.9	0.18	1.00	0.15	2.78	0.00	0.02	229.03	62.75	344.60	3.37	83.33	1.88	0.00	0.00	6	2005	
		68.2	72.0	259.5	1967.0	0.65	93.62	0.59	9.26	0.43	0.43	630.98	211.45	913.30	11.31	848.77	23.84	0.06	0.01			

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		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																							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	160	3.6	3.1	13.9	99.2	0.05	0.64	0.02	0.19	0.00	0.00	0.00	0.00	95.36	12.16	79.36	0.96	0.00	0.00	0.00	0.00	112	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3.2	3.7	13.3	233.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	382	2011
БАТОН	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	2.9	0.0	36.0	0.00	0.00	0.03	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	350	9.1	9.7	27.2	368.4	0.05	0.64	0.05	0.26	0.00	0.00	0.00	0.00	87.12	3.63	49.50	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
II Завтрак																							
МАНДАРИН	100	0.6	0.1	5.6	28.1	0.04	28.12	0.01	0.15	0.00	0.02	25.90	8.14	12.58	0.07	114.70	0.00	0.11	0.00	0.00	1	2015	
Итого за прием пищи:	100	0.6	0.1	5.6	28.1	0.04	28.12	0.01	0.15	0.00	0.02	25.90	8.14	12.58	0.07	114.70	0.00	0.11	0.00	0.00			
Обед																							
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	1.2	0.1	2.5	15.5	0.03	1.60	0.00	0.48	0.00	0.02	7.20	7.56	22.32	0.25	39.60	0.00	0.00	0.00	0.00	33	2015	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ	150	2.6	2.6	7.1	62.4	0.06	7.80	0.08	0.12	0.00	0.00	28.80	16.20	51.00	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	102	2008	
ПЛОВ ИЗ ГЛТИЦЫ	150	19.9	19.9	24.4	356.3	0.08	0.77	0.06	0.56	0.08	0.14	18.38	31.43	184.44	1.46	260.90	4.31	0.13	0.00	0.00	304	2012	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	150	0.2	0.0	19.3	78.8	0.01	9.75	0.00	0.08	0.00	0.00	6.00	2.25	3.75	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.3	0.1	14.8	65.3	0.03	0.00	0.00	0.50	0.00	0.01	4.20	8.10	20.25	0.60	27.75	0.84	0.00	0.00	0.00	6	2005	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	5.80	9.40	30.00	0.78	47.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2005	
Итого за прием пищи:	525	26.5	22.9	76.0	617.9	0.24	19.92	0.14	1.74	0.08	0.19	70.38	74.94	311.76	3.81	375.25	5.15	0.13	0.00	0.00			
Полдник																							
КЕФИР С САХАРОМ	150	5.0	0.2	6.7	51.7	0.07	1.67	0.00	0.00	0.00	0.00	209.96	24.99	163.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008	
ЗАФЛИ	50	1.4	1.7	38.7	177.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	200	6.4	1.9	45.4	228.7	0.07	1.67	0.00	0.00	0.00	0.00	209.96	24.99	163.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Ужин																							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	130	1.8	13.1	8.6	159.8	0.03	19.48	0.31	5.98	0.00	0.00	49.36	24.68	46.76	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	51	2008	
КУЛЕБЯКА	50/50	15.2	31.5	23.7	438.6	0.04	0.04	0.00	0.01	0.01	0.02	19.09	5.82	32.16	0.35	50.61	1.19	0.01	0.01	0.01	1019	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.1	0.1	17.5	71.7	0.00	0.60	0.00	0.11	0.00	0.01	5.40	3.24	4.32	0.54	46.95	0.30	0.00	0.00	0.00	372	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.7	0.2	19.7	87.1	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.60	10.80	27.00	0.80	37.00	1.12	0.00	0.00	0.00	6	2005	
Итого за прием пищи:	400	18.8	44.9	69.5	757.2	0.12	20.12	0.31	6.76	0.01	0.05	79.45	44.54	110.24	2.99	134.56	2.61	0.01	0.01	0.01			
Всего за день:		61.4	79.5	223.7	2 000.3	0.52	70.47	0.51	8.91	0.09	0.26	568.17	168.40	726.74	7.93	624.51	7.76	0.25	0.01	0.01			

5 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																						
КАША М ОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"																						
ЧАЙ С САХАРОМ	160	5.0	8.1	21.6	180.8	0.08	1.61	0.06	0.16	0.00	0.00	0.00	146.89	27.44	138.82	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	190	2008
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	160	0.3	0.0	12.2	50.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.36	0.00	0.00	0.00	376	2011
Итого за прием пищи:	30	0.0	0.0	6.6	26.6	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.40	0.70	0.90	0.10	12.90	0.00	0.00	0.00	2	2008
II Завтрак																						
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	8.6	41.4	0.03	8.80	0.01	0.55	0.00	0.02	14.08	7.04	9.68	1.94	244.64	1.76	0.01	0.00			
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	8.6	41.4	0.03	8.80	0.01	0.55	0.00	0.02	14.08	7.04	9.68	1.94	244.64	1.76	0.01	0.00		2008	
Обед																						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	40	0.6	4.0	3.0	50.7	0.02	11.19	0.12	1.80	0.00	0.00	17.98	8.39	14.78	0.44	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4	2001
СУГ-ДАГША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ	150	7.8	8.1	9.2	140.8	0.04	0.26	0.04	0.24	0.12	0.05	14.26	8.03	63.54	0.63	96.71	2.12	0.04	0.00	0.00	106	2008
БИТОЧКИ ИЗ ГОРБУШИ	50	8.0	6.0	12.0	134.2	0.08	0.12	0.01	0.30	0.00	0.06	10.37	17.87	86.31	0.86	143.70	17.00	0.13	0.01	0.00	239	2008
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	2.7	4.2	16.6	100.3	0.00	0.00	0.01	0.04	0.03	0.00	1.60	0.42	2.44	0.03	3.38	0.04	0.00	0.00	0.00	151	2011
СОК ДОБРЫЙ	150	0.8	0.2	14.9	64.5	0.02	3.00	0.00	0.15	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.3	0.1	14.8	65.3	0.03	0.00	0.00	0.50	0.00	0.01	4.20	8.10	20.25	0.60	27.75	0.84	0.00	0.00	0.00	6	2005
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	15	1.0	0.2	5.9	29.7	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.35	7.05	22.50	0.59	35.25	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2005
Итого за прием пищи:	520	22.2	22.8	76.4	585.5	0.22	14.57	0.18	3.03	0.15	0.13	63.26	55.86	220.32	5.25	306.79	20.00	0.17	0.01			
Полдник																						
МОЛОКО	150	4.4	4.8	7.1	90.0	0.06	1.95	0.04	0.00	0.00	0.23	180.00	21.00	135.00	0.15	219.00	13.50	0.00	0.00	0.00	1	2005
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	50	3.0	5.6	30.7	186.9	0.05	0.00	0.04	0.40	0.00	0.00	11.39	4.02	26.80	0.34	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	483	2008
Итого за прием пищи:	200	7.4	10.4	37.8	276.9	0.11	1.95	0.08	0.40	0.00	0.23	191.39	25.02	161.80	0.49	219.00	13.50	0.00	0.00			
Ужин																						
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	50/30	8.7	4.9	5.5	102.0	0.04	8.00	0.08	0.30	0.00	0.00	39.00	15.00	72.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	315	2008
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	130	14.7	4.1	30.8	219.7	0.40	0.00	0.02	6.09	0.06	0.09	57.57	52.53	135.71	4.20	483.16	3.37	0.00	0.00	0.00	12	2005
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	170	0.1	0.1	21.2	87.6	0.01	3.40	0.00	0.09	0.00	0.00	3.40	3.40	2.55	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.7	0.2	19.7	87.1	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.60	10.80	27.00	0.80	37.00	1.12	0.00	0.00	0.00	6	2005
Итого за прием пищи:	400	25.2	9.3	77.2	496.4	0.50	11.40	0.10	7.14	0.06	0.11	105.57	81.73	237.26	6.00	520.16	4.49	0.00	0.00			
Всего за день:		60.5	51.0	240.4	1 657.6	0.94	38.38	0.43	11.28	0.21	0.49	522.81	197.79	768.78	13.78	1 303.85	39.75	0.18	0.01			

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		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 МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ					195.7	0.10	1.04	0.04	0.62	0.00	0.00	0.00	0.00	122.85	28.11	186.35	1.04	0.00	0.00	0.00	0.00			
КАКАО С МОЛОКОМ	160	5.6	6.6	28.0																				
БАТОН	160	3.2	3.7	13.3	233.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	25	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	382	2011
Итого за прием пищи:	5	0.1	4.2	0.1	37.5	0.00	0.00	0.04	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008
	350	8.9	14.5	41.4	466.4	0.10	1.04	0.08	0.67	0.00	0.00	0.00	0.00	123.35	28.11	187.35	1.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
II Завтрак																								
АПЕЛЬСИН					43.0	0.04	60.00	0.01	0.22	0.00	0.03	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	2.00	0.02	0.00					
Итого за прием пищи:	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	0.01	0.22	0.00	0.03	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	2.00	0.02	0.00				2008	
	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	0.01	0.22	0.00	0.03	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	2.00	0.02	0.00				2008	
Обед																								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	4.0	2.8	2.8	38.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	4.0	2.0	11.4	80.7	0.01	0.19	0.01	0.06	0.02	0.02	9.25	8.58	36.93	0.17	76.14	24.22	0.10	0.00					
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	50/30	7.8	8.5	9.4	145.4	0.04	0.34	0.03	0.47	0.05	0.06	18.05	11.76	70.97	0.79	116.17	2.70	0.04	0.00					
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5.7	4.6	25.8	167.6	0.14	0.00	0.02	0.38	0.00	0.00	12.30	90.75	135.35	3.08	0.00	0.00	0.00	0.00					
СОК ДОБРЫЙ	150	0.8	0.2	14.9	64.5	0.02	3.00	0.00	0.15	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.3	0.1	14.8	65.3	0.03	0.00	0.00	0.50	0.00	0.01	4.20	8.10	20.25	0.60	27.75	0.84	0.00	0.00					
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	15	1.0	0.2	5.9	29.7	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.35	7.05	22.50	0.59	35.25	0.00	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	550	24.6	18.4	85.0	592.0	0.27	3.53	0.06	1.56	0.07	0.10	58.65	132.24	296.50	7.33	255.31	27.76	0.14	0.00				7	2005
Полдник																								
МОЛОКО					90.0	0.06	1.95	0.04	0.00	0.00	0.23	180.00	21.00	135.00	0.15	219.00	13.50	0.00	0.00					
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	150	4.4	4.8	7.1	167.0	0.05	0.00	0.01	0.91	0.06	0.02	9.16	5.46	32.63	0.39	47.55	1.08	0.01	0.01					
Итого за прием пищи:	200	8.3	8.9	35.6	257.0	0.11	1.95	0.05	0.91	0.06	0.25	189.16	26.46	167.63	0.54	266.55	14.58	0.01	0.01				1	2005
	200	8.3	8.9	35.6	257.0	0.11	1.95	0.05	0.91	0.06	0.25	189.16	26.46	167.63	0.54	266.55	14.58	0.01	0.01				467	2012
Ужин																								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	50	0.6	5.0	3.3	61.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.10	0.07	0.23	0.01	0.03	0.00	0.00	0.00					
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	11.0	5.2	3.9	117.2	0.11	7.00	3.33	0.80	0.13	0.83	8.11	8.66	144.45	3.12	157.65	4.38	0.10	0.02					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.7	4.7	18.5	127.8	0.01	0.10	0.02	0.10	0.07	0.02	23.34	2.36	15.35	0.05	29.24	1.76	0.00	0.00					
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0.5	0.2	18.3	77.3	0.01	150.00	0.12	0.00	0.00	0.00	9.75	2.25	2.25	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.7	0.2	19.7	87.1	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.60	10.80	27.00	0.80	37.00	1.12	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	400	16.5	15.3	63.7	470.5	0.18	157.10	3.47	1.56	0.20	0.87	47.90	24.14	189.28	4.73	223.92	7.26	0.10	0.02				441	2008
Всего за день:		59.2	57.3	233.8	1 828.9	0.70	223.62	3.67	4.92	0.33	1.25	453.06	223.95	863.76	13.94	942.78	51.60	0.27	0.03				6	2005

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ					90.2	0.04	0.64	0.02	0.06	0.00	0.00	93.44	14.72	82.56	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	113	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	160	2.9	3.1	12.6	50.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.36	0.00	0.00	0.00	376	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	1.6	6.2	0.0	62.9	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	3	2008
Итого за прием пищи:	350	4.8	9.3	24.8	203.1	0.04	0.64	0.06	0.17	0.08	0.01	94.26	14.72	83.51	0.91	1.11	0.00	0.00			
II Завтрак																					
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.01	0.00		
Обед																					
САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ	40	0.4	4.0	0.8	41.6	0.02	4.40	0.06	1.92	0.00	0.00	18.40	10.00	14.00	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	17	2008
БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150	2.3	3.6	9.5	66.9	0.03	2.96	0.02	0.08	0.04	0.02	21.50	8.56	32.29	0.53	104.57	0.52	0.00	0.00	80	2008
КОТЛЕТЫ ПО - ХЛЫНОВСКИ С СОУСОМ	50/30	8.9	11.5	4.3	108.1	0.01	0.00	0.01	0.07	0.08	0.02	5.50	3.96	18.66	0.37	17.50	0.72	0.00	0.00	454	2004
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3.0	3.5	21.2	127.6	0.03	0.00	0.02	0.38	0.00	0.00	15.37	13.07	103.01	0.77	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.1	0.1	17.4	71.7	0.01	1.20	0.00	0.19	0.00	0.01	4.59	2.16	2.97	0.59	83.85	0.60	0.00	0.00	372	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.3	0.1	14.8	65.3	0.03	0.00	0.00	0.50	0.00	0.01	4.20	8.10	20.25	0.60	27.75	0.84	0.00	0.00	6	2005
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	15	1.0	0.2	5.9	29.7	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.35	7.05	22.50	0.59	35.25	0.00	0.00	0.00	7	2005
Итого за прием пищи:	550	17.0	23.0	73.9	510.9	0.16	8.56	0.11	3.14	0.12	0.07	73.91	52.90	213.68	3.73	268.92	2.68	0.00	0.00		
Полдник																					
СНЕЖОК	150	7.5	4.8	12.8	130.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ЯБЛОКО В СЛОЙКЕ	50	1.5	3.9	17.4	111.2	0.01	1.14	0.01	0.21	0.04	0.01	5.01	2.22	5.59	0.60	81.65	0.89	0.00	0.00	677	2004
Итого за прием пищи:	200	9.0	8.7	30.2	241.7	0.01	1.14	0.01	0.21	0.04	0.01	5.01	2.22	5.59	0.60	81.65	0.89	0.00	0.00		
Ужин																					
ПОМИДОР СОЛЕНый ПОРЦИОННО	40	0.4	0.0	1.0	5.6	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.60	8.00	10.40	0.40	116.00	0.00	0.00	0.00		2008
БИТОЧКИ ИЗ КАЛЬМАРОВ И РЫБЫ	50	7.1	3.5	8.7	94.8	0.05	0.13	0.02	0.44	0.14	0.06	20.25	26.05	93.34	0.74	137.90	26.12	0.11	0.01	272	2012
КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНый БРУСОЧКАМИ	130	2.8	9.1	22.9	185.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.31	0.20	0.68	0.03	0.09	0.00	0.00	0.00	147	2011
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	160	0.5	0.1	25.4	104.8	0.02	0.00	0.01	0.40	0.00	0.00	16.80	12.80	18.40	0.56	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.7	0.2	19.7	87.1	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.60	10.80	27.00	0.80	37.00	1.12	0.00	0.00	6	2005
Итого за прием пищи:	400	12.5	12.9	77.7	477.7	0.14	4.13	0.03	1.50	0.14	0.09	51.56	57.85	149.82	2.53	290.99	27.24	0.11	0.01		
Всего за день:		43.7	54.2	216.9	1 480.4	0.37	19.47	0.21	5.38	0.38	0.21	243.74	139.69	468.60	9.77	797.67	31.81	0.12	0.01		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	160	5.1	6.7	25.2	181.5	0.08	0.00	0.02	0.76	0.06	0.01	8.37	19.22	54.64	0.71	54.80	1.15	0.01	0.00	190	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0.3	0.0	12.5	51.9	0.00	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00	2.13	0.57	1.05	0.05	9.01	0.00	0.00	0.00	377	2011
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	0.0	0.0	6.6	26.6	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	1.40	0.70	0.90	0.10	12.90	0.00	0.00	0.00	2	2008
Итого за прием пищи:	350	5.4	6.7	44.3	260.0	0.08	0.90	0.02	0.76	0.06	0.01	11.90	20.49	56.59	0.86	76.71	1.15	0.01	0.00		
II Завтрак																					
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.00	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.00	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО	40	0.3	0.0	0.7	5.2	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	9.20	5.60	9.60	0.24	56.40	0.00	0.00	0.00		2008
СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ	150	5.5	8.6	5.9	95.5	0.01	0.92	0.03	0.12	0.04	0.02	5.99	3.63	14.48	0.22	59.46	0.72	0.01	0.00	157	2001
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	50	8.0	6.4	8.3	123.0	0.04	0.31	0.02	0.38	0.00	0.06	10.23	10.73	66.38	0.77	106.65	2.00	0.05	0.00	297	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2.1	3.6	14.2	98.0	0.00	0.08	0.02	0.08	0.05	0.02	17.88	1.81	11.78	0.04	22.49	1.35	0.00	0.00	128	2011
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150	0.1	0.0	15.6	63.1	0.00	0.46	0.01	0.17	0.00	0.01	2.36	1.67	3.55	0.10	42.56	0.23	0.00	0.00	440	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.3	0.1	14.8	65.3	0.03	0.00	0.00	0.50	0.00	0.01	4.20	8.10	20.25	0.60	27.75	0.84	0.00	0.00	6	2005
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	15	1.0	0.2	5.9	29.7	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.35	7.05	22.50	0.59	35.25	0.00	0.00	0.00	7	2005
Итого за прием пищи:	520	18.3	18.9	65.4	479.8	0.12	3.77	0.08	1.25	0.09	0.14	54.21	38.59	148.54	2.56	350.56	5.14	0.06	0.00		
Полдник																					
МОЛОКО	150	4.4	4.8	7.1	90.0	0.06	1.95	0.04	0.00	0.00	0.23	180.00	21.00	135.00	0.15	219.00	13.50	0.00	0.00	1	2005
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	0.03	14.50	10.00	45.00	1.05	55.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	200	8.2	9.7	44.3	298.5	0.10	1.95	0.05	0.00	0.00	0.26	194.50	31.00	180.00	1.20	274.00	13.50	0.00	0.00		
Ужин																					
САЛАТ ИЗ ЯБЛОК С ЧЕРНОСЛИВОМ	40	0.3	0.2	12.0	52.6	0.01	1.17	0.00	0.16	0.00	0.01	11.58	11.79	10.64	0.81	165.70	0.52	0.00	0.00	30	2012
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С МАСЛОМ	150/10	11.9	19.9	22.2	317.6	0.03	0.00	0.07	0.40	0.34	0.05	12.34	3.68	30.99	0.40	35.33	2.03	0.01	0.01	229	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0.1	0.0	24.2	99.1	0.00	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	5.51	2.50	7.40	0.10	23.18	0.00	0.00	0.00	378	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.7	0.2	19.7	87.1	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.60	10.80	27.00	0.80	37.00	1.12	0.00	0.00	6	2005
Итого за прием пищи:	400	14.0	20.3	78.1	556.4	0.09	2.25	0.07	1.22	0.34	0.08	35.03	28.77	76.03	2.11	261.21	3.67	0.01	0.01		
Всего за день:		47.4	56.1	253.1	1 690.7	0.43	18.87	0.25	3.23	0.49	0.54	303.64	160.85	489.16	7.33	1 310.48	23.46	0.08	0.01		

9 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																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	160	4.6	5.4	13.9	123.4	0.07	0.55	0.03	0.89	0.03	0.14	111.70	34.83	111.27	0.89	204.43	10.02	0.00	0.00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2.5	2.7	19.6	112.9	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.53	3.65	8.58	0.17	12.68	0.00	0.00	0.00	379	2011
БАТОН	25	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1.6	2.1	0.0	25.2	0.00	0.00	0.02	0.05	0.00	0.00	60.98	2.54	34.65	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
Итого за прием пищи:	352	8.7	10.2	33.5	261.5	0.08	0.55	0.05	0.94	0.03	0.14	175.21	41.02	154.50	1.13	217.11	10.02	0.00	0.00		
II Завтрак																					
КЛИМЕНТИНЫ	100	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	100	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ БОДРОСТЬ	40	1.0	6.8	5.8	89.0	0.02	0.52	0.00	1.17	0.00	0.01	9.26	12.26	27.81	0.38	89.05	0.36	0.03	0.00	20	2001
РАССОЛЬНИК С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ	150	1.7	2.5	8.3	63.0	0.05	4.80	0.12	0.12	0.00	0.00	15.00	15.00	36.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	89	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	8.7	8.0	12.4	156.1	0.05	0.31	0.02	0.46	0.03	0.06	12.83	15.81	83.86	1.17	125.28	2.06	0.05	0.00	294	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	130	2.9	3.9	16.4	111.3	0.11	13.52	0.03	0.10	0.00	0.00	57.20	23.92	83.20	1.04	0.00	0.00	0.00	0.00	124	2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	150	0.4	0.2	20.1	86.4	0.02	10.13	0.00	0.26	0.00	0.01	15.76	6.39	10.53	0.65	151.53	1.31	0.01	0.00	237	2001
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.3	0.1	14.8	65.3	0.03	0.00	0.00	0.50	0.00	0.01	4.20	8.10	20.25	0.60	27.75	0.84	0.00	0.00	6	2005
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	5.80	9.40	30.00	0.78	47.00	0.00	0.00	0.00	7	2005
Итого за прием пищи:	555	17.3	21.7	85.7	610.7	0.31	29.28	0.17	2.61	0.03	0.11	120.05	90.88	291.65	5.22	440.61	4.57	0.09	0.00		
Полдник																					
РЯЖЕНКА	150	4.5	1.5	6.3	60.0	0.03	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	186.00	21.00	138.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
КЕКС "ДЕТСКИЙ"	50	3.0	10.6	26.1	211.6	0.02	0.00	0.07	0.43	0.36	0.05	8.35	3.19	28.75	0.35	33.18	1.95	0.01	0.01	489	2012
Итого за прием пищи:	200	7.5	12.1	32.4	271.6	0.05	0.75	0.07	0.43	0.36	0.05	194.35	24.19	166.75	0.35	33.18	1.95	0.01	0.01		
Ужин																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	40	0.5	2.0	3.3	34.0	0.00	0.48	0.01	0.02	0.00	0.00	5.94	1.94	3.40	0.10	22.15	0.00	0.00	0.00		2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	16.1	18.3	11.0	176.6	0.03	17.55	0.00	0.09	0.00	0.04	47.63	17.71	38.34	0.98	188.01	3.03	0.00	0.00	306	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	30	0.6	3.9	1.7	17.5	0.00	0.00	0.01	0.03	0.02	0.00	1.21	0.31	1.74	0.02	2.40	0.03	0.00	0.00	227	2011
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0.1	0.0	15.2	63.3	0.00	1.16	0.00	0.00	0.00	0.00	2.71	2.62	1.92	0.10	23.54	0.00	0.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.6	0.3	29.5	130.6	0.07	0.00	0.00	0.99	0.00	0.02	8.40	16.20	40.50	1.20	55.50	1.68	0.00	0.00	6	2005
Итого за прием пищи:	400	19.9	24.5	60.7	422.0	0.10	19.19	0.02	1.13	0.02	0.06	65.89	38.78	85.90	2.40	291.60	4.74	0.00	0.00		
Всего за день:		53.4	68.5	212.3	1 565.8	0.54	49.77	0.31	5.11	0.44	0.36	555.50	194.87	698.80	9.10	982.50	21.28	0.10	0.01		

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		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
Завтрак																					
НАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ																					
ЧАЙ С МОЛОКОМ	160/5	5.8	6.6	25.7	185.8	0.11	1.04	0.04	0.62	0.00	0.00	118.34	30.10	151.55	2.08	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	160	2.5	2.7	15.8	97.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.36	0.00	0.00	0.00	378	2011
Итого за прием пищи:	25	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	350	8.3	13.4	41.5	320.8	0.11	1.04	0.08	0.73	0.08	0.01	119.16	30.10	152.50	2.09	1.11	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	8.6	41.4	0.03	8.80	0.01	0.55	0.00	0.02	14.08	7.04	9.68	1.94	244.64	1.76	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	8.6	41.4	0.03	8.80	0.01	0.55	0.00	0.02	14.08	7.04	9.68	1.94	244.64	1.76	0.01	0.00		2008
Обед																					
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО	50	0.6	0.0	1.2	7.0	0.02	5.00	0.00	0.00	0.00	0.02	7.00	10.00	13.00	0.50	145.00	0.00	0.00	0.00	61	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, С ПТИЦЕЙ	150	8.3	7.9	13.7	159.4	0.04	0.26	0.03	0.22	0.11	0.06	15.40	8.00	63.04	0.62	95.70	2.09	0.04	0.00	85	2012
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	13.4	17.9	10.9	257.3	0.04	0.51	0.05	0.30	0.00	0.08	11.79	12.19	97.19	0.88	151.58	2.57	0.08	0.00	308	2008
СОК ДОБРЫЙ	150	0.8	0.2	14.9	64.5	0.02	3.00	0.00	0.15	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.3	0.1	14.8	65.3	0.03	0.00	0.00	0.50	0.00	0.01	4.20	8.10	20.25	0.60	27.75	0.84	0.00	0.00	6	2005
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	5.80	9.40	30.00	0.78	47.00	0.00	0.00	0.00	7	2005
Итого за прием пищи:	535	25.7	26.3	63.4	593.1	0.18	8.77	0.08	1.17	0.11	0.19	54.69	53.69	233.98	5.48	467.03	5.50	0.12	0.00		
Полдник																					
МОЛОКО	150	4.4	4.8	7.1	90.0	0.06	1.95	0.04	0.00	0.00	0.23	180.00	21.00	135.00	0.15	219.00	13.50	0.00	0.00	1	2005
БУЛОЧКА РОМАШКА	50	4.2	2.1	32.5	164.9	0.05	0.21	0.02	0.13	0.13	0.03	10.01	5.75	36.65	0.44	52.68	1.57	0.01	0.01	34	2015
Итого за прием пищи:	200	8.6	6.9	39.6	254.9	0.11	2.16	0.06	0.13	0.13	0.26	190.01	26.75	171.65	0.59	271.68	15.07	0.01	0.01		
Ужин																					
ИКРА МОРКОВНАЯ	40	1.7	3.2	4.0	52.0	0.02	0.00	0.01	1.48	0.00	0.00	18.01	10.81	22.41	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	78	2004
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60	12.0	6.6	1.7	113.7	0.09	0.21	0.06	0.34	0.36	0.13	22.84	15.80	120.10	0.63	196.50	28.05	0.20	0.02	249	2012
РИС ОТВАРНОЙ	100	2.5	4.2	21.9	135.7	0.02	0.00	0.03	0.20	0.00	0.00	2.01	12.70	40.78	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	20.8	86.1	0.01	1.44	0.00	0.23	0.00	0.01	5.51	2.59	3.56	0.71	100.62	0.72	0.00	0.00	372	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.7	0.2	19.7	87.1	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.60	10.80	27.00	0.80	37.00	1.12	0.00	0.00	6	2005
Итого за прием пищи:	400	18.0	14.3	68.1	474.6	0.19	1.65	0.10	2.91	0.36	0.16	53.97	52.70	213.85	3.26	334.12	29.89	0.20	0.02		
Всего за день:		61.0	61.3	221.2	1 684.8	0.62	22.42	0.33	5.49	0.68	0.64	431.91	170.28	781.66	13.36	1 318.58	52.22	0.34	0.03		

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	555,4	590,9	2357,5	17055,5	5.92	788.52	7.02	62.14	3.52	5.29	4 448.45	1 846.16	6 910.94	108.86	9 807.07	281.66	1.47	0.14
Среднее значение за период	55.5	59.1	235.8	1 705.6	0.59	78.85	0.70	6.21	0.35	0.53	444.85	184.62	691.09	10.89	980.71	28.17	0.15	0.01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.0	31.2	55.8															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1-3 года	350	100	533	200	400