

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 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								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	100	3,23	4,69	13,13	107,82	0,26	0,06	0,07	0,02	0,05	60,70	80,90	23,20	0,58	123,94	5,48	0,00	0,01	189	2008
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,01	0,04	0,08	0,60	0,95	0,00	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	0,03	0,11	15,00	0,00	94,30	67,50	10,50	0,10	109,70	0,00	0,00	0,00	414	2016
Итого за прием пищи:	285	7,85	11,69	39,22	293,82	1,24	0,12	0,20	15,06	0,13	161,30	168,85	37,60	0,99	261,99	5,48	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	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 ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	30	0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12	2016
СУП ШАХТЕРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	3,76	5,94	11,14	115,77	3,03	0,08	0,07	0,22	0,03	37,95	67,51	31,25	1,26	282,33	3,81	0,00	0,02	101	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	60	2,18	1,94	13,97	82,12	0,00	0,02	0,01	0,01	0,03	3,70	16,30	2,93	0,37	25,41	0,31	0,01	0,00	335	2016
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	9,60	5,01	3,63	97,75	0,55	0,08	0,09	0,28	0,18	18,69	96,42	17,87	0,61	184,70	22,59	0,02	0,17	256	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,31	0,00	1,37	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	394	2016
Итого за прием пищи:	510	18,39	15,00	51,61	417,58	6,37	0,23	0,19	0,51	0,24	72,05	206,33	59,12	3,44	533,94	28,39	0,03	0,19		
Полдник																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ СО СГУЩЕННОЙ	50/10	8,21	5,66	15,64	148,54	0,18	0,03	0,12	0,05	0,10	86,61	103,40	13,89	0,26	92,46	1,62	0,01	0,01	250	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,57	2,18	11,05	74,72	0,48	0,03	0,10	0,01	0,00	95,31	66,29	11,43	0,21	136,75	8,10	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	210	10,78	7,84	26,69	223,26	0,66	0,06	0,22	0,06	0,10	181,92	169,69	25,32	0,47	229,21	9,72	0,01	0,01		
Всего за день:		37,32	34,83	124,87	967,66	15,77	0,41	0,61	15,63	0,47	415,27	544,87	122,04	4,90	¹ 025, ₁₄	43,59	0,04	0,21		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	100	2,87	3,90	14,29	103,47	0,26	0,03	0,06	0,02	0,05	54,31	47,09	8,17	0,19	91,42	4,41	0,00	0,00	189	2008
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,01	0,04	0,08	0,60	0,95	0,00	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00		2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	0,00	0,03	0,03	0,00	88,00	50,00	3,50	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	416	2016
Итого за прием пищи:	295	10,62	14,57	42,71	344,87	1,53	0,06	0,11	0,09	0,13	148,61	117,54	15,57	0,60	128,57	4,41	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	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																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	6,04	6,11	14,71	138,00	4,98	0,07	0,06	0,17	0,00	31,86	74,26	21,47	1,13	391,68	4,85	0,00	0,04	88	2016
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140	12,30	11,75	9,85	195,07	15,59	0,06	0,10	0,03	0,17	47,08	127,16	26,51	2,19	362,45	7,88	0,00	0,03	315	2016
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	15	0,29	0,55	1,17	12,61	0,27	0,00	0,00	0,02	0,00	3,66	3,58	1,18	0,05	18,62	0,50	0,00	0,00	373	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,11	0,09	7,28	34,34	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,34	12,18	4,79	0,29	18,71	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,02	0,02	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	529	22,46	18,91	60,43	503,78	22,04	0,22	0,21	0,22	0,17	100,79	252,73	65,05	6,75	¹ 012,26	16,41	0,00	0,07		
Полдник																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	6,12	6,47	1,15	87,41	0,09	0,03	0,16	0,10	1,02	39,75	83,00	6,39	0,93	90,14	10,72	0,01	0,02	120301	2004
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,36	1,42	2,31	23,25	2,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	5,00	20,31	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,75	2,97	2,89	0,30	10,51	0,00	0,00	0,00	57	2013
ЛИМОН	5	0,05	0,01	0,15	1,65	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,99	0,54	0,05	8,15	0,00	0,00	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,40	2,80	13,80	86,00	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:	265	8,01	10,70	22,41	218,62	3,16	0,03	0,16	0,10	1,02	49,30	86,96	9,82	1,28	108,80	10,72	0,01	0,02		
Всего за день:		41,39	44,48	132,90	1 100,27	34,23	0,31	0,48	0,41	1,32	298,70	457,23	90,44	8,63	¹ 249,63	31,54	0,01	0,09		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,36	1,42	2,31	23,25	2,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2016
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,00	0,02	0,13	0,08	0,88	18,70	61,44	3,84	0,80	56,00	8,00	0,01	0,02	227	2016
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,01	0,04	0,08	0,60	0,95	0,00	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,02	4,60	18,00	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	57	2013
ЛИМОН	5	0,05	0,01	0,15	1,65	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,99	0,54	0,05	8,15	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	260	7,72	10,91	22,79	219,82	3,05	0,05	0,15	0,12	0,96	26,80	82,88	8,28	1,16	92,50	8,00	0,01	0,02		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	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																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	180	6,69	6,04	13,76	136,46	3,42	0,14	0,07	0,20	0,00	39,37	80,67	27,91	1,77	391,24	4,31	0,00	0,02	87	2016
КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	60	3,44	0,92	15,46	97,50	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	330	2016
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	8,63	2,91	2,93	84,10	6,68	0,10	0,72	3,15	0,00	14,88	129,79	12,41	2,81	171,61	4,09	0,02	0,10	102	2007
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,11	0,09	7,28	34,34	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,34	12,18	4,79	0,29	18,71	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,31	0,00	1,37	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	394	2016
Итого за прием пищи:	505	21,86	10,22	59,89	444,55	10,10	0,31	0,82	3,35	0,00	69,30	248,74	52,18	6,07	623,06	10,08	0,02	0,12		
Полдник																				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,72	6,44	29,87	192,06	0,00	0,04	0,01	0,00	0,02	7,63	29,80	5,44	0,35	46,66	0,69	0,01	0,01	469	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,02	0,02	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	200	4,45	6,59	44,57	254,63	1,20	0,06	0,03	0,00	0,02	17,08	39,25	10,84	2,24	226,66	2,19	0,01	0,01		
Всего за день:		34,33	28,02	134,60	952,00	21,85	0,42	1,00	3,47	0,98	113,18	370,87	71,30	9,47	942,22	20,27	0,04	0,15		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО)	150	4,11	4,12	13,97	110,39	0,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	101	2016
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,01	0,04	0,08	0,60	0,95	0,00	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	0,03	0,11	15,00	0,00	94,30	67,50	10,50	0,10	109,70	0,00	0,00	0,00	414	2016
Итого за прием пищи:	335	8,73	11,12	40,06	296,39	1,66	0,06	0,13	15,04	0,08	100,60	87,95	14,40	0,41	138,05	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	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 ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	0,44	1,52	2,23	25,07	7,29	0,00	0,00	0,00	0,00	11,69	7,56	3,89	0,15	72,95	0,73	0,00	0,00	40	2008
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1,60	4,55	9,88	89,91	4,87	0,05	0,06	0,20	0,00	33,66	44,34	19,02	0,96	342,33	5,21	0,00	0,02	64	2016
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	17,90	13,70	27,70	306,00	11,00	0,08	0,00	0,22	0,00	37,00	188,00	37,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,11	0,09	7,28	34,34	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,34	12,18	4,79	0,29	18,71	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА	150	0,12	0,02	22,49	88,60	2,88	0,00	0,00	0,00	0,00	11,34	6,19	3,61	0,08	26,59	0,00	0,00	0,00	401	2016
Итого за прием пищи:	555	23,16	20,14	82,30	605,11	26,04	0,20	0,09	0,42	0,00	102,43	284,37	74,01	14,68	501,38	7,62	0,00	0,02		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	80/10	11,47	7,48	14,47	172,93	0,16	0,03	0,16	0,05	0,17	113,58	132,56	15,16	0,38	122,42	2,14	0,02	0,02	79	2007
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	419	2016
Итого за прием пищи:	240	16,05	11,56	22,05	257,93	2,21	0,03	0,16	0,05	0,17	113,58	132,56	15,16	0,38	122,42	2,14	0,02	0,02		
Всего за день:		48,24	43,12	151,76	1 192,43	37,41	0,29	0,38	15,51	0,25	316,61	504,88	103,57	15,47	761,85	9,76	0,02	0,04		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)	150	3,61	3,81	12,62	99,30	0,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	101	2016
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,01	0,04	0,08	0,60	0,95	0,00	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00		2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,22	1,02	2,04	22,49	0,23	0,01	0,04	0,01	0,00	47,99	31,73	6,44	0,17	66,60	3,78	0,00	0,00	59	2013
Итого за прием пищи:	335	7,11	9,83	30,12	237,79	0,91	0,04	0,06	0,05	0,08	54,29	52,18	10,34	0,48	94,95	3,78	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	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 ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,43	1,83	2,51	28,17	2,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	34	2016
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	180	4,27	3,05	14,46	105,26	4,57	0,09	0,06	0,24	0,00	28,90	73,13	23,67	1,17	381,73	5,01	0,00	0,04	37	2007
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	339	2016
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	60	9,33	9,98	7,26	155,86	0,00	0,05	0,06	0,02	0,06	8,51	92,04	15,67	1,54	174,51	3,19	0,00	0,02	282	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,11	0,09	7,28	34,34	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,34	12,18	4,79	0,29	18,71	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,02	0,02	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	585	20,31	19,20	75,28	557,19	23,15	0,23	0,17	0,26	0,06	55,60	212,90	55,23	6,09	795,75	11,38	0,00	0,06		
Полдник																				
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	3,29	3,09	25,79	143,93	0,02	0,03	0,02	0,01	0,08	7,99	28,36	5,01	0,42	52,66	1,17	0,01	0,01	453	2008
КЕФИР	150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,42	0,04	0,18	0,02	0,00	153,00	114,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,02	420	2016
Итого за прием пищи:	200	7,51	6,73	31,61	221,05	0,44	0,07	0,20	0,03	0,08	160,99	142,36	21,81	0,54	271,66	14,67	0,01	0,03		
Всего за день:		35,23	36,06	144,36	1 049,03	32,00	0,34	0,43	0,34	0,22	270,88	407,44	87,38	7,11	1 162,36	29,83	0,01	0,09		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,42	2,94	13,02	93,00	0,60	0,05	0,00	0,01	0,00	89,40	74,40	11,40	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	112	2008
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,01	0,04	0,08	0,60	0,95	0,00	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	416	2016
Итого за прием пищи:	335	8,85	10,66	41,44	298,00	1,80	0,08	0,02	0,05	0,08	95,70	94,85	15,30	1,21	28,35	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	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 ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,43	1,83	2,51	28,17	2,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	34	2016
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	3,33	6,23	6,71	100,85	8,66	0,05	0,05	0,21	0,00	46,94	51,62	18,61	1,02	271,47	4,43	0,00	0,02	73	2016
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	100	2,67	2,83	16,37	101,60	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	331	2016
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	7,68	5,08	8,84	111,71	0,08	0,07	0,05	0,00	0,00	19,71	112,96	28,45	0,92	200,10	59,40	0,01	0,25	239	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,31	0,00	1,37	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	394	2016
Итого за прием пищи:	550	16,10	16,23	54,89	434,48	11,59	0,17	0,12	0,21	0,00	78,36	190,68	54,13	3,14	513,07	65,51	0,01	0,27		
Полдник																				
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) СО СМЕТАНОЙ	90/10	13,72	11,54	13,75	220,70	0,15	0,04	0,15	0,07	0,16	106,49	139,54	15,00	0,43	105,82	1,90	0,02	0,02	244	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	5,00	20,31	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,75	2,97	2,89	0,30	10,51	0,00	0,00	0,00	57	2013
ЛИМОН	5	0,05	0,01	0,15	1,65	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,99	0,54	0,05	8,15	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	255	13,85	11,55	18,90	242,66	0,97	0,04	0,15	0,07	0,16	116,04	143,50	18,43	0,78	124,48	1,90	0,02	0,02		
Всего за день:		39,10	38,74	122,58	1 008,14	21,86	0,29	0,29	0,33	0,24	290,10	429,03	87,86	5,13	665,90	67,41	0,03	0,29		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	100	3,03	4,42	13,41	105,89	0,39	0,04	0,08	0,02	0,05	78,93	71,70	14,50	0,26	125,63	7,05	0,00	0,00	190	2008
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,01	0,04	0,08	0,60	0,95	0,00	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00		2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	0,00	0,03	0,03	0,00	88,00	50,00	3,50	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00		2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,24	1,02	2,09	22,72	0,23	0,01	0,04	0,01	0,00	48,44	32,46	6,84	0,26	69,08	3,78	0,00	0,00	59	2013
Итого за прием пищи:	295	8,87	13,39	30,96	281,01	0,69	0,08	0,17	0,10	0,13	221,67	174,61	28,74	0,93	231,86	10,83	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	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 ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,57	2,04	3,62	35,13	13,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21	2016
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	3,43	5,90	11,61	116,20	4,67	0,06	0,05	0,17	0,00	34,17	64,42	20,50	0,97	374,24	4,33	0,00	0,03	82	2016
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ	50	11,77	13,83	2,34	180,54	0,53	0,04	0,09	0,07	0,14	30,97	100,96	11,46	0,88	152,94	6,20	0,01	0,06	110	2007
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	339	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,11	0,09	7,28	34,34	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,34	12,18	4,79	0,29	18,71	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА	150	0,12	0,02	22,53	88,75	2,88	0,00	0,00	0,00	0,00	11,37	6,23	3,61	0,08	26,60	0,00	0,00	0,00	401	2016
Итого за прием пищи:	585	21,44	25,98	76,45	625,95	35,65	0,17	0,17	0,24	0,14	85,25	209,89	46,06	3,42	613,29	12,21	0,01	0,09		
Полдник																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,48	1,89	3,08	31,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2016
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	6,12	6,47	1,15	87,41	0,09	0,03	0,16	0,10	1,02	39,75	83,00	6,39	0,93	90,14	10,72	0,01	0,02	120301	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,02	4,60	18,00	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	57	2013
ЛИМОН	5	0,05	0,01	0,15	1,65	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,99	0,54	0,05	8,15	0,00	0,00	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,40	2,80	13,80	86,00	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:	275	8,15	11,19	22,78	224,06	3,89	0,03	0,16	0,10	1,02	41,55	83,99	6,93	0,98	98,29	10,72	0,01	0,02		
Всего за день:		38,76	50,86	137,54	1 164,02	47,73	0,28	0,50	0,44	1,29	348,47	468,49	81,73	5,33	943,44	33,76	0,02	0,11		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	100	3,23	4,69	13,13	107,82	0,26	0,06	0,07	0,02	0,05	60,70	80,90	23,20	0,58	123,94	5,48	0,00	0,01	189	2008
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,01	0,04	0,08	0,60	0,95	0,00	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	0,03	0,11	15,00	0,00	94,30	67,50	10,50	0,10	109,70	0,00	0,00	0,00	414	2016
Итого за прием пищи:	285	7,85	11,69	39,22	293,82	1,24	0,12	0,20	15,06	0,13	161,30	168,85	37,60	0,99	261,99	5,48	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	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																				
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	20	0,00	0,00	0,12	0,48	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 РЫБНЫЙ	180	8,12	2,41	9,80	93,37	3,67	0,12	0,08	0,24	0,00	36,44	99,82	27,05	0,88	372,75	19,76	0,02	0,16	41	2007
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	60	2,18	1,94	13,97	82,12	0,00	0,02	0,01	0,01	0,03	3,70	16,30	2,93	0,37	25,41	0,31	0,01	0,00	335	2016
ОЛАДЫИ ИЗ ПЕЧЕНИ	55	10,21	10,19	4,31	161,48	7,26	0,12	0,84	3,45	0,03	6,25	145,27	10,53	3,24	164,03	3,47	0,02	0,10	290	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,02	0,02	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	495	23,23	14,95	55,62	461,21	12,13	0,33	0,97	3,70	0,06	61,24	296,94	51,61	7,58	782,99	26,72	0,05	0,26		
Полдник																				
ОЛАДЫИ С ПОВИДЛОМ	50/10	4,23	2,92	32,76	174,06	0,02	0,05	0,02	0,01	0,04	9,81	34,58	6,75	0,48	64,39	0,96	0,01	0,01	449	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	419	2016
Итого за прием пищи:	210	8,81	7,00	40,34	259,06	2,07	0,05	0,02	0,01	0,04	9,81	34,58	6,75	0,48	64,39	0,96	0,01	0,01		
Всего за день:		40,19	33,94	142,53	1 047,09	22,94	0,50	1,19	18,77	0,23	232,35	500,37	95,96	9,05	1 109,37	33,16	0,06	0,28		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,48	1,89	3,08	31,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2016
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,32	3,91	0,24	53,30	0,00	0,01	0,11	0,07	0,77	16,36	53,76	3,36	0,70	49,00	7,00	0,01	0,02	213	2008
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,01	0,04	0,08	0,60	0,95	0,00	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,02	4,60	18,00	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	57	2013
ЛИМОН	5	0,05	0,01	0,15	1,65	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,99	0,54	0,05	8,15	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	270	7,23	10,83	23,53	219,95	3,80	0,04	0,13	0,11	0,85	24,46	75,20	7,80	1,06	85,50	7,00	0,01	0,02		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	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																				
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	1,95	4,57	10,91	95,86	8,24	0,06	0,07	0,25	0,00	47,52	50,40	23,81	1,14	385,09	5,90	0,00	0,03	62	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	140	13,04	14,58	14,58	241,61	7,57	0,11	0,11	0,01	0,00	15,46	143,49	30,63	2,24	718,51	9,17	0,00	0,06	276	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,11	0,09	7,28	34,34	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,34	12,18	4,79	0,29	18,71	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	150	0,23	0,05	13,04	53,30	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	8,99	6,31	2,62	0,57	55,22	0,45	0,00	0,00	485	2021
Итого за прием пищи:	515	18,32	19,55	58,53	486,30	16,17	0,24	0,21	0,26	0,00	80,71	238,48	67,55	5,44	¹ 218,33	17,20	0,00	0,09		
Полдник																				
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,04	4,20	28,54	167,85	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	8,39	33,83	5,69	0,39	50,52	1,18	0,01	0,01	450	2016
КЕФИР	150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,42	0,04	0,18	0,02	0,00	153,00	114,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,02	420	2016
Итого за прием пищи:	200	8,26	7,84	34,36	244,97	0,42	0,09	0,21	0,03	0,07	161,39	147,83	22,49	0,51	269,52	14,68	0,01	0,03		
Всего за день:		34,11	38,52	123,77	984,22	27,89	0,37	0,55	0,40	0,92	266,56	461,51	97,84	7,01	¹ 573,35	38,88	0,02	0,14		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО)	150	4,11	4,12	13,97	110,39	0,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	101	2016
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,01	0,04	0,08	0,60	0,95	0,00	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,31	1,82	11,31	71,35	0,39	0,03	0,08	0,01	0,00	81,95	60,35	11,91	0,19	119,04	6,75	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	335	8,70	10,94	40,74	297,74	1,07	0,06	0,10	0,05	0,08	88,25	80,80	15,81	0,50	147,39	6,75	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	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																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	5,60	5,41	12,94	123,07	6,58	0,08	0,08	0,16	0,04	30,05	82,31	24,82	1,38	524,60	6,19	0,00	0,03	89	2016
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,79	4,44	9,59	91,08	22,10	0,04	0,05	0,31	0,04	63,16	51,42	25,23	1,38	294,48	4,92	0,00	0,02	48	2007
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	60	7,48	2,41	7,59	82,00	0,08	0,07	0,05	0,00	0,00	18,13	99,26	23,99	0,52	190,03	61,56	0,01	0,26	261	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,11	0,09	7,28	34,34	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,34	12,18	4,79	0,29	18,71	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,31	0,00	1,37	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	394	2016
Итого за прием пищи:	555	18,97	12,61	57,86	422,64	28,76	0,26	0,21	0,47	0,08	126,39	271,27	85,90	4,77	¹ 069,32	74,35	0,01	0,31		
Полдник																				
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	3,55	6,64	26,84	181,02	0,00	0,04	0,03	0,01	0,09	8,05	31,31	5,00	0,35	45,83	1,25	0,01	0,01	460	2012
КЕФИР	150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,42	0,04	0,18	0,02	0,00	153,00	114,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,02	420	2016
Итого за прием пищи:	200	7,77	10,28	32,66	258,14	0,42	0,08	0,21	0,03	0,09	161,05	145,31	21,80	0,47	264,83	14,75	0,01	0,03		
Всего за день:		35,74	34,13	138,61	1 011,52	37,75	0,40	0,52	0,55	0,25	375,69	497,38	123,51	5,74	¹ 481,54	95,85	0,02	0,34		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	384,41	382,70	1 353,52	10 476,38	299,43	3,61	5,95	55,85	6,17	2 927,81	4 642,07	961,63	77,84	10 914,80	404,05	0,27	1,74
Среднее значение за период	38,44	38,27	135,35	1 047,64	29,94	0,36	0,60	5,59	0,62	292,78	464,21	96,16	7,78	1 091,48	40,41	0,03	0,17
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.7	32.9	52.4														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10,5 часов	303	75	538	226

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816856

Владелец Кудрина Вера Владимировна

Действителен с 27.06.2025 по 27.06.2026