

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное 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								№ 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	130	4,17	6,13	17,05	140,44	0,34	0,09	0,09	0,03	0,06	78,89	105,06	30,12	0,76	161,00	7,12	0,00	0,01	189	2008	
БАТОН	30	2,18	0,84	14,96	76,24	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,13	17,55	3,51	0,27	27,60	0,00	0,00	0,00		2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,73	2,18	14,91	90,81	0,47	0,04	0,10	0,01	0,00	98,02	71,15	13,75	0,20	141,08	8,10	0,00	0,00	414	2016	
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	
Итого за прием пищи:	345	9,11	13,28	46,96	344,89	0,81	0,15	0,21	0,08	0,14	182,64	194,71	47,38	1,24	330,43	15,22	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	0,87	1,87	2,42	29,94	2,81	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	200	4,14	6,62	12,35	128,63	3,37	0,08	0,07	0,24	0,03	41,01	74,68	34,58	1,40	313,63	4,24	0,00	0,03	101	2016	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,69	3,02	17,68	112,62	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	335	2016	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	12,93	7,08	4,56	133,39	0,76	0,11	0,12	0,37	0,27	25,48	130,51	23,90	0,81	249,05	30,49	0,02	0,24	256	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,48	0,33	15,90	76,49	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	6,75	32,63	7,13	1,50	51,00	2,10	0,00	0,00			
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,58	0,00	1,65	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	394	2016	
Итого за прием пищи:	627	24,11	18,92	62,59	519,77	6,94	0,26	0,22	0,61	0,30	80,82	237,82	67,26	3,71	614,53	36,83	0,02	0,27			
Полдник																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	70/10	11,54	8,29	19,53	201,94	0,21	0,03	0,16	0,05	0,14	111,40	139,79	18,58	0,38	116,82	1,93	0,02	0,03	250	2016	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,08	2,62	13,23	89,57	0,57	0,03	0,11	0,02	0,00	114,19	79,25	13,55	0,23	163,11	9,72	0,00	0,00	394	2012	
Итого за прием пищи:	260	14,62	10,91	32,76	291,51	0,78	0,06	0,27	0,07	0,14	225,59	219,04	32,13	0,61	279,93	11,65	0,02	0,03			
Всего за день:			48,14	43,41	149,66	1 189,17	16,03	0,47	0,70	0,76	0,58	489,05	651,57	146,77	5,56	1 224,89	63,70	0,04	0,31		

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	130	3,73	5,09	18,58	134,80	0,33	0,04	0,08	0,03	0,06	70,61	61,19	10,63	0,23	118,80	5,73	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	2,25	2,86	0,00	35,31	0,03	0,00	0,02	0,02	0,00	74,80	40,00	2,80	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	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:	355	11,93	16,14	49,86	393,11	1,79	0,07	0,12	0,09	0,14	151,71	121,64	17,33	0,62	155,95	5,73	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	200	6,69	6,78	16,32	153,32	5,53	0,07	0,07	0,19	0,00	34,27	82,25	23,75	1,24	434,98	5,37	0,01	0,04	88	2016
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	13,89	13,30	11,24	221,07	17,81	0,07	0,10	0,03	0,18	53,21	143,41	30,15	2,46	412,41	8,76	0,00	0,04	315	2016
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,53	1,50	2,11	24,02	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	373	2016
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,02	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	399	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,24	0,18	14,75	69,63	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	6,76	24,70	9,70	0,59	37,93	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,48	0,33	15,90	76,49	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	6,75	32,63	7,13	1,50	51,00	2,10	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	636	26,70	22,26	77,95	619,61	25,18	0,28	0,23	0,22	0,18	112,33	294,33	77,21	8,06	¹ 152,32	18,03	0,01	0,08		
Полдник																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	8,18	8,64	1,55	116,74	0,12	0,04	0,22	0,14	1,36	53,06	110,87	8,52	1,24	120,37	14,32	0,02	0,02	120301	2004
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,60	2,34	3,83	39,01	3,74	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	180	0,12	0,02	5,52	21,60	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	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:	335	10,35	13,81	24,85	265,00	4,66	0,04	0,22	0,14	1,36	54,86	111,86	9,06	1,29	128,52	14,32	0,02	0,02		
Всего за день:		49,28	52,51	160,01	1 310,72	39,13	0,39	0,57	0,45	1,68	318,90	527,83	103,60	9,97	¹ 436,79	38,08	0,03	0,10		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,60	2,34	3,83	39,01	3,74	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	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,03	0,00	0,10	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,02	5,52	21,60	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	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:	305	8,12	7,84	25,22	203,86	4,54	0,06	0,01	0,10	0,00	29,50	97,49	9,44	1,35	35,75	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																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200	7,43	6,73	15,29	151,50	3,79	0,16	0,07	0,22	0,00	42,61	89,29	30,92	1,97	434,37	4,78	0,00	0,03	87	2016
КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	80	4,58	1,22	20,61	130,00	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	330	2016
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	9,85	3,32	3,33	96,05	7,62	0,11	0,82	3,59	0,00	16,99	148,18	14,14	3,20	195,96	4,67	0,02	0,11	102	2007
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,24	0,18	14,75	69,63	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	6,76	24,70	9,70	0,59	37,93	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,48	0,33	15,90	76,49	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	6,75	32,63	7,13	1,50	51,00	2,10	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,58	0,00	1,65	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	394	2016
Итого за прием пищи:	606	26,58	11,78	79,56	562,37	11,41	0,39	0,93	3,81	0,00	80,69	294,80	63,54	7,26	720,11	11,55	0,02	0,14		
Полдник																				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,77	6,45	29,88	192,32	0,00	0,05	0,02	0,00	0,02	7,71	31,06	5,60	0,36	48,73	0,70	0,01	0,01	469	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,02	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	230	4,64	6,62	47,51	267,40	1,44	0,07	0,04	0,00	0,02	19,05	42,40	12,08	2,63	264,73	2,50	0,01	0,01		
Всего за день:		39,64	26,54	159,64	1 066,63	24,89	0,52	0,98	3,91	0,02	129,24	434,69	85,06	11,24	1 020,59	14,05	0,03	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)	180	4,94	4,95	16,79	132,71	0,82	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	180	2,73	2,18	14,91	90,81	0,47	0,04	0,10	0,01	0,00	98,02	71,15	13,75	0,20	141,08	8,10	0,00	0,00	414	2016
Итого за прием пищи:	395	9,95	12,13	47,16	339,52	1,29	0,07	0,12	0,05	0,08	104,32	91,60	17,65	0,51	169,43	8,10	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	40	0,58	2,03	2,97	33,41	9,72	0,01	0,01	0,00	0,00	15,59	10,08	5,18	0,19	97,26	0,97	0,00	0,00	40	2008
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,83	5,26	11,19	103,34	5,55	0,06	0,07	0,22	0,00	37,41	50,17	21,50	1,09	388,60	5,97	0,00	0,03	64	2016
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	21,48	16,44	33,24	367,20	13,20	0,10	0,00	0,26	0,00	44,40	225,60	44,40	14,40	0,00	0,00	0,00	0,00	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,24	0,18	14,75	69,63	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	6,76	24,70	9,70	0,59	37,93	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,48	0,33	15,90	76,49	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	6,75	32,63	7,13	1,50	51,00	2,10	0,00	0,00		
КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА	180	0,14	0,02	27,03	106,50	3,46	0,00	0,00	0,00	0,00	13,65	7,48	4,32	0,10	31,93	0,00	0,00	0,00	401	2016
Итого за прием пищи:	666	28,75	24,26	105,08	756,57	31,93	0,29	0,12	0,48	0,00	124,56	350,66	92,23	17,87	606,72	9,04	0,00	0,03		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/10	15,32	9,85	16,82	220,06	0,36	0,06	0,22	0,08	0,20	163,11	182,67	21,38	0,48	183,46	5,34	0,02	0,02	79	2007
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,50	4,90	9,10	102,00	2,46	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:	290	20,82	14,75	25,92	322,06	2,82	0,06	0,22	0,08	0,20	163,11	182,67	21,38	0,48	183,46	5,34	0,02	0,02		
Всего за день:		59,82	51,44	185,51	1 451,15	43,54	0,42	0,46	0,61	0,28	391,99	624,93	131,26	18,86	959,61	22,48	0,02	0,05		

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)	180	4,36	4,59	15,22	119,69	0,82	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	180	1,48	1,22	2,48	27,12	0,27	0,01	0,06	0,01	0,00	57,85	38,51	7,97	0,27	81,40	4,54	0,00	0,00	59	2013
Итого за прием пищи:	395	8,12	10,81	33,16	262,81	1,09	0,04	0,08	0,05	0,08	64,15	58,96	11,87	0,58	109,75	4,54	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	50	0,71	3,03	4,17	46,76	4,73	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	200	5,03	3,82	16,11	122,97	5,09	0,09	0,06	0,27	0,00	32,08	84,03	26,61	1,31	430,71	5,80	0,00	0,04	37	2007
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,07	4,80	20,44	137,25	18,16	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	80	12,44	13,23	9,68	207,19	0,00	0,07	0,09	0,02	0,08	11,32	122,62	20,86	2,04	232,45	4,25	0,00	0,03	282	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,24	0,18	14,75	69,63	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	6,76	24,70	9,70	0,59	37,93	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,48	0,33	15,90	76,49	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	6,75	32,63	7,13	1,50	51,00	2,10	0,00	0,00		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,02	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	726	26,84	25,56	98,68	735,37	29,42	0,30	0,21	0,29	0,08	68,25	275,32	70,78	7,71	968,09	13,95	0,00	0,07		
Полдник																				
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	75	4,89	4,61	38,47	214,73	0,03	0,05	0,03	0,02	0,13	11,91	42,33	7,48	0,62	78,67	1,74	0,01	0,01	453	2008
КЕФИР	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50	0,05	0,22	0,03	0,00	183,60	136,80	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,03	420	2016
Итого за прием пищи:	255	9,95	8,98	45,45	307,27	0,53	0,10	0,25	0,05	0,13	195,51	179,13	27,64	0,76	341,47	17,94	0,01	0,04		
Всего за день:		45,21	45,65	184,64	1 338,45	38,54	0,44	0,54	0,39	0,29	327,91	513,41	110,29	9,05	1 419,31	36,43	0,01	0,11		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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 МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,10	3,53	15,62	111,55	0,72	0,06	0,00	0,01	0,00	107,23	89,24	13,67	1,08	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	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	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:	395	10,05	11,72	46,90	334,55	2,15	0,09	0,02	0,05	0,08	113,53	109,69	17,57	1,39	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	50	0,71	3,03	4,17	46,76	4,73	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	200	3,96	7,37	7,82	118,53	10,08	0,05	0,07	0,24	0,00	53,03	60,29	21,62	1,17	317,45	5,18	0,00	0,03	73	2016
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	4,00	4,24	24,56	152,40	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	80	10,25	6,76	11,78	148,95	0,10	0,09	0,07	0,01	0,00	26,30	150,62	37,95	1,22	266,80	79,20	0,01	0,33	239	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,48	0,33	15,90	76,49	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	6,75	32,63	7,13	1,50	51,00	2,10	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,58	0,00	1,65	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	394	2016
Итого за прием пищи:	697	21,40	21,73	73,91	581,83	14,91	0,21	0,17	0,25	0,00	93,66	243,54	68,35	3,89	636,10	86,48	0,01	0,36		
Полдник																				
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) СО СМЕТАНОЙ	105/15	15,75	13,67	15,77	258,85	0,18	0,04	0,18	0,08	0,19	124,25	161,04	17,35	0,48	124,70	2,49	0,02	0,02	244	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,02	5,52	21,60	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	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:	305	15,92	13,70	21,44	282,10	0,98	0,04	0,18	0,08	0,19	126,05	162,03	17,89	0,53	132,85	2,49	0,02	0,02		
Всего за день:		47,67	47,45	149,60	1 231,48	25,54	0,34	0,37	0,38	0,27	333,24	515,26	103,81	5,81	797,30	88,97	0,03	0,38		

7 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 "ДРУЖБА"	130	3,95	5,73	17,45	137,64	0,51	0,06	0,11	0,04	0,06	102,60	93,21	18,85	0,33	163,33	9,16	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	2,25	2,86	0,00	35,31	0,03	0,00	0,02	0,02	0,00	74,80	40,00	2,80	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00		2012	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,48	1,22	2,48	27,12	0,27	0,01	0,06	0,01	0,00	57,85	38,51	7,97	0,27	81,40	4,54	0,00	0,00	59	2013	
Итого за прием пищи:	355	9,96	14,81	35,39	316,07	0,81	0,10	0,21	0,11	0,14	241,55	192,17	33,52	0,99	281,88	13,70	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	0,60	1,97	3,66	35,12	5,77	0,01	0,01	0,08	0,00	15,69	10,84	5,96	0,33	66,53	1,15	0,00	0,00	21	2016	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	4,57	7,54	13,59	144,60	5,44	0,06	0,06	0,19	0,00	39,15	80,13	24,43	1,20	448,09	5,36	0,00	0,03	82	2016	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,07	4,80	20,44	137,25	18,16	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	
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ	60	14,11	16,42	2,81	215,30	0,63	0,04	0,12	0,08	0,16	37,13	121,01	13,75	1,05	183,34	7,44	0,02	0,07	110	2007	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,24	0,18	14,75	69,63	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	6,76	24,70	9,70	0,59	37,93	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,48	0,33	15,90	76,49	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	6,75	32,63	7,13	1,50	51,00	2,10	0,00	0,00			
КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА	180	0,14	0,02	27,03	106,50	3,46	0,00	0,00	0,00	0,00	13,65	7,48	4,32	0,10	31,93	0,00	0,00	0,00	401	2016	
Итого за прием пищи:	696	27,21	31,26	98,18	784,89	33,46	0,23	0,23	0,35	0,16	119,13	276,79	65,29	4,77	818,82	16,05	0,02	0,10			
Полдник																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,60	2,36	3,85	38,75	3,75	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	80	8,18	8,64	1,55	116,74	0,12	0,04	0,22	0,14	1,36	53,06	110,87	8,52	1,24	120,37	14,32	0,02	0,02	120301	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,02	5,52	21,60	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	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:	335	10,35	13,83	24,87	264,74	4,67	0,04	0,22	0,14	1,36	54,86	111,86	9,06	1,29	128,52	14,32	0,02	0,02			
Всего за день:			47,82	60,20	165,79	1 398,70	46,44	0,37	0,66	0,60	1,66	415,54	580,82	107,87	7,05	1 229,22	44,07	0,04	0,12		

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	130	4,17	6,13	17,05	140,44	0,34	0,09	0,09	0,03	0,06	78,89	105,06	30,12	0,76	161,00	7,12	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	180	2,73	2,18	14,91	90,81	0,47	0,04	0,10	0,01	0,00	98,02	71,15	13,75	0,20	141,08	8,10	0,00	0,00	414	2016
Итого за прием пищи:	345	9,18	13,31	47,42	347,25	0,81	0,16	0,21	0,08	0,14	183,21	196,66	47,77	1,27	330,43	15,22	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	30	0,00	0,00	0,18	0,72	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	200	9,02	2,67	10,90	103,78	4,10	0,13	0,09	0,27	0,00	39,40	110,74	30,01	0,97	414,25	21,97	0,02	0,16	41	2007
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,69	3,02	17,68	112,62	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	335	2016
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	12,98	12,96	5,47	205,51	9,24	0,16	1,08	4,38	0,04	7,97	184,88	13,41	4,13	208,77	4,41	0,02	0,13	290	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,48	0,33	15,90	76,49	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	6,75	32,63	7,13	1,50	51,00	2,10	0,00	0,00		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,02	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	617	29,04	19,15	67,76	574,20	14,78	0,38	1,22	4,65	0,04	65,46	339,59	57,03	8,87	890,02	30,28	0,04	0,29		
Полдник																				
ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ	65/10	5,47	3,81	40,70	218,62	0,02	0,06	0,04	0,01	0,05	12,35	44,69	8,59	0,59	79,88	1,23	0,02	0,01	449	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,50	4,90	9,10	102,00	2,46	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:	255	10,97	8,71	49,80	320,62	2,48	0,06	0,04	0,01	0,05	12,35	44,69	8,59	0,59	79,88	1,23	0,02	0,01		
Всего за день:		49,49	41,47	172,33	1 275,07	25,57	0,60	1,47	4,74	0,23	261,02	580,94	113,39	10,73	¹ 300,33	46,73	0,06	0,31		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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	60	0,72	2,82	4,62	47,00	4,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2016
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00	0,02	0,13	0,08	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	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
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,02	5,52	21,60	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	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:	315	8,10	8,21	25,98	210,14	5,30	0,05	0,14	0,08	0,89	26,32	82,31	8,30	1,16	92,10	8,05	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	200	2,19	5,27	12,16	109,14	9,15	0,07	0,08	0,28	0,00	52,65	56,40	26,47	1,28	429,22	6,67	0,00	0,03	62	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	14,88	16,67	16,61	276,13	8,64	0,13	0,14	0,01	0,00	17,67	163,91	34,98	2,53	820,44	10,47	0,00	0,06	276	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,48	0,33	15,90	76,49	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	6,75	32,63	7,13	1,50	51,00	2,10	0,00	0,00		
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	180	0,27	0,05	15,65	63,96	0,43	0,01	0,01	0,00	0,00	10,77	7,56	3,12	0,68	66,26	0,54	0,00	0,00	485	2021
Итого за прием пищи:	577	19,82	22,32	60,32	525,72	18,22	0,28	0,26	0,29	0,00	87,84	260,50	71,70	5,99	¹ 366,92	19,78	0,00	0,09		
Полдник																				
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	3,99	4,15	28,54	167,34	0,00	0,05	0,02	0,01	0,06	8,20	33,27	5,67	0,39	50,03	1,10	0,01	0,01	467	2012
КЕФИР	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50	0,05	0,22	0,03	0,00	183,60	136,80	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,03	420	2016
Итого за прием пищи:	230	9,05	8,52	35,52	259,88	0,50	0,10	0,24	0,04	0,06	191,80	170,07	25,83	0,53	312,83	17,30	0,01	0,04		
Всего за день:		37,27	39,35	129,17	1 028,74	31,52	0,43	0,64	0,41	0,95	305,96	512,88	105,83	7,68	¹ 771,85	45,13	0,02	0,15		

10 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)	180	4,94	4,95	16,79	132,71	0,82	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	180	2,73	2,18	14,91	90,81	0,47	0,04	0,10	0,01	0,00	98,02	71,15	13,75	0,20	141,08	8,10	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	395	9,95	12,13	47,16	339,52	1,29	0,07	0,12	0,05	0,08	104,32	91,60	17,65	0,51	169,43	8,10	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	200	6,25	6,04	14,36	137,15	7,32	0,09	0,09	0,18	0,04	32,39	91,61	27,54	1,55	583,25	6,92	0,00	0,03	89	2016
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,47	5,56	11,98	113,83	27,62	0,06	0,07	0,39	0,05	78,94	64,25	31,55	1,74	368,05	6,14	0,00	0,03	48	2007
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	80	9,97	3,25	10,06	109,47	0,11	0,08	0,06	0,01	0,00	24,16	132,35	31,99	0,69	253,43	82,13	0,01	0,34	261	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,24	0,18	14,75	69,63	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	6,76	24,70	9,70	0,59	37,93	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,48	0,33	15,90	76,49	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	6,75	32,63	7,13	1,50	51,00	2,10	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,58	0,00	1,65	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	394	2016
Итого за прием пищи:	676	24,41	15,36	76,73	545,27	35,05	0,35	0,26	0,58	0,09	156,58	345,54	109,56	6,07	1 294,51	97,29	0,01	0,40		
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
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,02	5,52	21,60	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	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:	235	3,72	6,67	32,51	204,27	0,80	0,04	0,03	0,01	0,09	9,85	32,30	5,54	0,40	53,98	1,25	0,01	0,01		
Всего за день:		38,38	34,46	163,75	1 122,06	44,64	0,46	0,41	0,64	0,26	270,75	469,44	132,75	6,98	1 517,92	106,64	0,02	0,41		

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	462,72	442,48	1 620,10	12 412,17	335,84	4,44	6,80	12,89	6,22	3 243,60	5 411,77	1 140,63	92,93	12 677,81	506,28	0,30	2,09
Среднее значение за период	46,27	44,25	162,01	1 241,22	33,58	0,44	0,68	1,29	0,62	324,36	541,18	114,06	9,29	1 267,78	50,63	0,03	0,21
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.9	32.1	53.0														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10,5 часов	360	75	652	273

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816856

Владелец Кудрина Вера Владимировна

Действителен с 27.06.2025 по 27.06.2026