

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В МКДОУ детский сад " Ручеек", 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 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																					
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	0,1	0,1	0,0	1,5	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	227	2016
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	140/5	4,5	6,2	19,4	151,0	0,11	0,16	0,02	1,05	0,07	0,06	49,93	38,87	111,41	1,11	145,39	4,63	0,01	0,00		2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,5	1,8	12,7	77,7	0,03	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	83,46	14,34	66,07	0,30	127,21	6,75	0,00	0,00	415	2016
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	1,2	3,4	8,1	67,8	0,03	0,00	0,03	0,40	0,06	0,01	4,16	5,28	14,20	0,33	21,24	0,00	0,00	0,00	1	2008
Итого за прием пищи:	355	8,3	11,5	40,2	298,0	0,17	0,55	0,06	1,45	0,13	0,15	137,55	58,49	191,68	1,74	293,84	11,38	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОКИ ФРУКТОВЫЕ /СВЕЖИЙ	100	0,3	0,0	16,0	66,0	0,02	2,40	0,05	0,00	0,00	0,03	4,50	10,80	13,50	0,18	152,00	0,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,3	0,0	16,0	66,0	0,02	2,40	0,05	0,00	0,00	0,03	4,50	10,80	13,50	0,18	152,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	10	0,0	0,0	0,0	0,9	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	113	2013
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	140	5,1	5,3	14,7	126,9	0,05	0,14	0,04	0,75	0,04	0,02	25,80	13,18	45,07	0,68	70,06	0,96	0,02	0,01	94	2016
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	11,0	13,2	26,8	270,0	0,05	0,64	0,35	0,47	0,08	0,07	16,35	27,63	117,43	1,06	156,83	4,05	0,07	0,01	321	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	150	0,3	0,0	20,2	82,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,59	1,42	0,00	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	394	2016
Итого за прием пищи:	490	19,6	18,8	91,4	614,4	0,18	0,78	0,39	2,27	0,12	0,12	58,94	59,63	206,30	2,94	290,52	6,13	0,09	0,02		
Полдник																					
РАГУ ОВОЩНОЕ (2-й вариант)	150	2,2	7,0	13,4	126,2	0,07	8,25	0,64	0,49	0,12	0,06	34,55	24,59	46,92	0,86	374,33	4,04	0,03	0,00	351	2008
БЛИНЧИКИ	50/20	1,9	4,4	15,1	107,5	0,03	0,01	0,02	0,96	0,06	0,02	7,46	7,56	19,10	0,36	36,68	0,00	0,00	0,01	447	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	9,5	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	390	5,7	11,5	48,0	319,8	0,13	8,26	0,66	1,84	0,18	0,09	46,79	38,75	82,82	1,62	437,10	4,04	0,03	0,01		
Всего за день:		33,9	41,8	195,6	1 298,2	0,50	11,99	1,16	5,56	0,43	0,39	247,78	167,67	494,30	6,48	1 173,5	21,55	0,13	0,03		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	1,0	1,6	8,2	51,1	0,01	0,07	0,01	0,07	0,02	0,02	16,00	5,88	21,68	0,09	28,42	1,30	0,00	0,00	101	2016
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25	2,6	4,5	8,1	84,4	0,02	0,04	0,04	0,50	0,04	0,03	55,56	7,02	42,81	0,37	27,49	0,60	0,00	0,00	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,1	2,5	12,2	84,8	0,03	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	96,29	17,95	78,03	0,47	164,74	8,28	0,00	0,00	416	2016
Итого за прием пищи:	325	6,7	8,6	28,5	220,3	0,06	0,59	0,06	0,57	0,06	0,15	167,85	30,85	142,52	0,93	220,65	10,18	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОКИ ФРУКТОВЫЕ /СВЕЖИЙ	100	0,3	0,0	16,0	66,0	0,02	2,40	0,05	0,00	0,00	0,03	4,50	10,80	13,50	0,18	152,00	0,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,3	0,0	16,0	66,0	0,02	2,40	0,05	0,00	0,00	0,03	4,50	10,80	13,50	0,18	152,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	10	0,0	0,0	0,0	0,9	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	113	2013
БОРЩ С МЯСОМ	140	5,5	6,9	8,3	117,9	0,05	6,06	0,19	1,43	0,00	0,06	28,33	21,27	68,40	1,27	358,74	5,72	0,03	0,00	62	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	2,5	3,5	16,6	107,9	0,08	0,00	0,02	0,08	0,06	0,04	12,24	36,62	61,42	1,22	85,42	0,00	0,00	0,00	324	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ,	50	7,3	8,6	3,0	118,9	0,03	0,00	0,00	1,47	0,00	0,04	5,48	11,21	71,68	1,16	137,16	2,66	0,02	0,00	272	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ ЖИДКИЙ	20	0,6	1,3	1,1	18,5	0,01	0,10	0,01	0,02	0,02	0,02	21,17	2,28	14,69	0,02	29,37	1,80	0,00	0,00	384	2016
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-	150	0,0	0,0	21,2	84,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,66	1,44	3,24	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5,0	23,7	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,01	2,30	3,30	8,40	0,20	12,90	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	510	18,4	20,6	74,9	559,5	0,24	6,16	0,22	3,86	0,08	0,19	83,78	86,92	254,83	4,67	661,24	11,30	0,05	0,00		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С	160	13,5	8,8	86,5	479,5	0,16	0,00	0,03	3,76	0,09	0,05	35,03	19,37	102,05	2,37	156,87	1,90	0,03	0,03	211	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0,1	0,0	9,7	40,3	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	7,32	1,73	0,99	0,05	8,84	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,9	14,6	81,4	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,20	6,00	16,80	0,28	25,20	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	360	17,0	10,9	123,3	660,4	0,23	0,80	0,03	4,25	0,09	0,07	53,30	35,35	140,84	3,20	223,16	1,90	0,03	0,03		
Всего за день:		42,4	40,1	242,7	1 506,2	0,55	9,95	0,36	8,68	0,23	0,44	309,43	163,92	551,69	8,98	1 257,05	23,38	0,08	0,03		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность , ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	140	5,3	7,8	24,9	190,4	0,05	0,40	0,04	0,95	0,11	0,10	86,38	14,00	80,30	0,35	154,01	6,93	0,01	0,00	189	2008
БАТОН С МАСЛОМ	25	1,0	10,4	6,2	122,1	0,02	0,00	0,06	0,59	0,19	0,01	3,75	3,71	11,46	0,25	18,25	0,45	0,00	0,00	99	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,5	1,8	12,7	77,7	0,03	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	83,46	14,34	66,07	0,30	127,21	6,75	0,00	0,00	432	2008
МАРМЕЛАД ФРУКТОВЫЙ	20	0,0	0,0	0,0	62,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,72	0,36	0,00	0,07	0,80	0,00	0,18	0,00		
Итого за прием пищи:	335	8,8	20,0	43,8	452,5	0,10	0,79	0,11	1,54	0,30	0,19	174,31	32,41	157,83	0,97	300,27	14,13	0,19	0,00		
II Завтрак																					
СОКИ ФРУКТОВЫЕ /СВЕЖИЙ	100	0,3	0,0	16,0	66,0	0,02	2,40	0,05	0,00	0,00	0,03	4,50	10,80	13,50	0,18	152,00	0,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,3	0,0	16,0	66,0	0,02	2,40	0,05	0,00	0,00	0,03	4,50	10,80	13,50	0,18	152,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	150	7,2	2,8	11,7	101,7	0,05	4,15	0,16	0,16	0,05	0,04	12,20	13,79	30,27	0,52	299,74	2,88	0,02	0,00	99	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С	60	7,1	3,5	3,3	73,5	0,04	1,06	0,29	1,58	0,00	0,05	22,03	25,41	91,59	0,48	241,77	65,39	0,25	0,01	254	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	3,9	15,7	107,2	0,09	7,61	0,02	0,18	0,06	0,08	25,70	21,33	61,59	0,87	559,16	6,19	0,03	0,00	321	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	150	0,3	0,0	26,0	105,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,70	1,42	0,00	0,00	1,01	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5,0	23,7	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,01	2,30	3,30	8,40	0,20	12,90	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		2008
Итого за прием пищи:	500	19,4	10,5	81,4	498,5	0,25	12,82	0,47	2,78	0,11	0,20	74,53	76,05	218,85	2,87	1 151,58	75,58	0,30	0,01		
Полдник																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	2,0	10,9	2,8	117,2	0,02	0,30	0,06	0,25	0,17	0,07	64,66	6,74	44,24	0,10	86,09	5,19	0,00	0,00	214	2008
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ	60	3,7	2,0	35,1	173,4	0,06	0,04	0,01	1,12	0,02	0,03	11,10	14,31	35,86	0,76	81,32	0,00	0,01	0,01		2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	9,5	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	380	7,3	13,0	57,4	376,7	0,11	0,34	0,07	1,76	0,19	0,11	80,54	27,65	96,90	1,26	193,50	5,19	0,01	0,01		
Всего за день:		35,8	43,5	198,6	1 393,7	0,48	16,35	0,70	6,08	0,60	0,53	333,88	146,91	487,08	5,28	1 797,35	94,90	0,50	0,02		

4 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		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 ПШЕННАЯ МОЛОЧ. С	140	5,3	5,4	26,0	174,6	0,11	0,41	0,03	0,80	0,05	0,09	88,71	29,83	115,07	0,82	173,66	8,30	0,01	0,00	417	2012
БАТОН С МАСЛОМ,СЫРОМ	25/10/5	3,4	5,7	5,3	87,2	0,02	0,03	0,03	0,37	0,04	0,03	87,71	6,43	54,35	0,29	24,72	0,39	0,00	0,00	99	2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,2	1,8	13,0	77,8	0,02	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	79,29	8,98	54,00	0,06	109,99	6,75	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	330	10,9	12,9	44,3	339,6	0,15	0,83	0,07	1,17	0,09	0,20	255,71	45,24	223,42	1,17	308,37	15,44	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОКИ ФРУКТОВЫЕ /СВЕЖИЙ	100	0,3	0,0	16,0	66,0	0,02	2,40	0,05	0,00	0,00	0,03	4,50	10,80	13,50	0,18	152,00	0,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,3	0,0	16,0	66,0	0,02	2,40	0,05	0,00	0,00	0,03	4,50	10,80	13,50	0,18	152,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
РАССОЛЬНИК ПО -	150/5	1,7	3,5	13,0	90,3	0,06	5,09	0,16	1,41	0,00	0,04	14,36	16,50	36,46	0,63	367,08	3,54	0,02	0,00	90	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ	50	9,5	9,0	3,0	130,5	0,03	0,10	0,10	0,42	0,00	0,07	12,89	12,32	83,31	1,19	183,30	4,37	0,03	0,00	278	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	150	0,4	0,0	21,7	88,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,97	1,28	0,00	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	402	2008
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С	140	34,9	3,3	15,8	235,7	0,00	0,00	0,01	0,06	0,04	0,00	0,29	0,00	0,43	0,00	0,42	0,00	0,00	0,00	423	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5,0	23,7	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,01	2,30	3,30	8,40	0,20	12,90	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	525	49,0	16,1	78,2	655,7	0,16	5,19	0,27	2,75	0,04	0,14	41,41	44,20	155,60	2,82	601,47	9,03	0,05	0,00		
Полдник																					
СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И	150	10,3	30,2	12,6	364,1	0,09	6,40	0,02	9,07	0,00	0,14	43,20	52,06	157,19	1,42	511,90	4,00	0,24	0,02	59	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		
ВАФЛИ	12	0,3	0,4	9,3	42,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,92	1,20	4,32	0,18	16,80	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	9,5	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	337	12,6	30,8	43,9	504,5	0,13	6,40	0,02	9,56	0,00	0,15	51,05	61,51	182,51	2,10	561,24	4,00	0,24	0,02		
Всего за день:		72,8	59,8	182,4	1 565,8	0,46	14,82	0,41	13,48	0,13	0,52	352,67	161,75	575,03	6,27	1 623,08	28,47	0,30	0,02		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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																					
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,6	8,4	24,8	197,8	0,09	0,43	0,05	0,17	0,11	0,11	112,74	24,67	162,82	0,69	189,43	7,43	0,03	0,01	189	2008
БАТОН С МАСЛОМ	25/5	1,0	10,0	5,9	117,2	0,01	0,00	0,05	0,56	0,18	0,01	3,60	3,56	11,00	0,24	17,52	0,43	0,00	0,00	99	2013
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,6	2,1	18,2	103,5	0,02	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	82,65	17,56	66,97	0,50	143,40	6,75	0,00	0,00	433	2008
Итого за прием пищи:	330	9,2	20,5	48,9	418,5	0,12	0,82	0,11	0,73	0,29	0,20	198,99	45,79	240,79	1,43	350,35	14,61	0,03	0,01		
II Завтрак																					
СОКИ ФРУКТОВЫЕ /СВЕЖИЙ	100	0,3	0,0	16,0	66,0	0,02	2,40	0,05	0,00	0,00	0,03	4,50	10,80	13,50	0,18	152,00	0,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,3	0,0	16,0	66,0	0,02	2,40	0,05	0,00	0,00	0,03	4,50	10,80	13,50	0,18	152,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	10	0,2	0,8	0,7	11,3	0,00	0,67	0,02	0,00	0,00	0,00	3,90	1,43	3,52	0,07	29,93	0,00	0,00	0,00		2008
СУП С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ	150/25	6,0	3,8	15,9	121,5	0,10	7,63	0,18	0,93	0,00	0,06	20,66	28,31	90,39	1,54	545,63	4,98	0,03	0,00	111	2008
КОТЛЕТЫ, ПРИПУЩЕННЫЕ	50	14,2	13,7	5,1	200,3	0,05	0,60	0,05	0,33	0,00	0,11	26,30	16,40	127,10	1,25	175,59	5,64	0,09	0,02	282	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ	5	0,2	0,4	0,5	6,1	0,00	0,03	0,00	0,02	0,00	0,01	5,40	0,71	3,98	0,01	7,89	0,45	0,00	0,00	368	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,9	3,1	15,7	98,6	0,10	14,00	0,03	0,13	0,00	0,00	14,00	19,99	52,65	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	333	2008
КИСЕЛЬ ФЛОВО-	150	0,0	0,0	21,2	84,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,66	1,44	3,24	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5,0	23,7	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,01	2,30	3,30	8,40	0,20	12,90	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	520	25,0	22,1	83,8	633,2	0,32	22,93	0,28	2,27	0,00	0,21	86,82	82,38	316,28	4,67	809,59	12,19	0,12	0,02		
Полдник																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С	160	8,8	10,8	25,5	236,0	0,05	0,06	0,06	0,96	0,08	0,06	179,43	12,54	117,37	0,93	65,90	0,56	0,01	0,01	206	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		
ОЛАДЫ	40	3,0	4,8	16,3	120,6	0,05	0,40	0,02	1,17	0,04	0,00	32,61	7,26	42,88	0,53	0,38	0,00	0,00	0,00	444	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	9,5	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	375	13,8	15,8	63,8	454,5	0,14	0,46	0,08	2,62	0,12	0,07	217,97	28,05	181,25	1,96	98,82	0,56	0,01	0,01		
Всего за день:		48,3	58,4	212,5	1 572,2	0,60	26,61	0,52	5,62	0,41	0,51	508,28	167,02	751,82	8,24	1 410,76	27,36	0,16	0,04		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность , ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, 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 РИСОВАЯ	150	4,6	8,3	27,6	204,2	0,04	0,43	0,05	0,31	0,11	0,10	90,92	24,57	105,50	0,39	154,75	7,89	0,01	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	2,7	1,9	13,6	82,8	0,03	0,42	0,01	0,00	0,00	0,09	88,98	15,22	70,31	0,32	135,45	7,20	0,00	0,00	432	2008
ХЛЕБ С МАСЛОМ	20	1,2	3,3	7,8	65,8	0,02	0,00	0,02	0,40	0,06	0,01	3,72	4,75	12,70	0,29	21,24	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	330	8,5	13,5	49,0	352,8	0,09	0,85	0,08	0,71	0,17	0,20	183,62	44,54	188,51	1,00	311,44	15,09	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОКИ ФРУКТОВЫЕ /СВЕЖИЙ	100	0,3	0,0	16,0	66,0	0,02	2,40	0,05	0,00	0,00	0,03	4,50	10,80	13,50	0,18	152,00	0,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,3	0,0	16,0	66,0	0,02	2,40	0,05	0,00	0,00	0,03	4,50	10,80	13,50	0,18	152,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	10	0,0	0,0	0,0	0,9	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	113	2013
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	150	3,4	5,3	4,3	79,1	0,03	7,91	0,18	1,42	0,00	0,03	33,15	13,27	35,90	0,70	129,30	2,47	0,03	0,00	66	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	110	14,0	13,7	13,4	232,7	0,10	6,71	0,03	0,58	0,05	0,12	13,02	29,26	144,47	2,23	684,18	9,00	0,05	0,00	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5,0	23,7	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,01	2,30	3,30	8,40	0,20	12,90	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	450	20,4	19,4	66,2	521,8	0,22	14,62	0,22	3,24	0,05	0,18	69,82	68,63	233,02	4,46	863,38	12,59	0,08	0,00		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА	130	11,2	15,2	21,2	266,3	0,15	12,48	0,02	3,22	0,00	0,00	18,72	36,40	136,25	2,08	0,00	0,00	0,00	0,00	299	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ	50	2,7	2,4	30,8	155,3	0,05	0,04	0,01	0,78	0,04	0,02	10,09	11,00	26,81	0,63	69,33	0,00	0,00	0,01	454	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0,1	0,0	9,6	39,9	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00	0,00	7,06	1,65	0,83	0,04	7,54	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	355	15,5	17,7	71,6	508,9	0,23	13,19	0,03	4,39	0,04	0,03	40,47	55,65	180,69	3,15	102,67	0,00	0,00	0,01		
Всего за день:		44,7	50,6	202,8	1 449,5	0,56	31,06	0,38	8,34	0,26	0,44	298,41	179,62	615,72	8,79	1 429,49	27,68	0,09	0,01		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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																					
КАША "ДРУЖБА"	150	3,9	8,2	20,9	173,0	0,05	0,40	0,05	0,43	0,11	0,09	85,11	20,24	88,67	0,40	141,52	7,41	0,01	0,00	190	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25	3,3	6,4	5,4	93,6	0,02	0,07	0,06	0,38	0,05	0,04	96,95	7,28	63,28	0,33	23,97	0,39	0,00	0,00	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,5	1,8	12,7	77,5	0,03	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	83,38	14,21	65,75	0,29	126,76	6,75	0,00	0,00	432	2008
Итого за прием пищи:	325	9,7	16,4	39,0	344,1	0,10	0,86	0,12	0,81	0,16	0,21	265,44	41,73	217,70	1,02	292,25	14,55	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОКИ ФРУКТОВЫЕ /СВЕЖИЙ	100	0,3	0,0	16,0	66,0	0,02	2,40	0,05	0,00	0,00	0,03	4,50	10,80	13,50	0,18	152,00	0,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,3	0,0	16,0	66,0	0,02	2,40	0,05	0,00	0,00	0,03	4,50	10,80	13,50	0,18	152,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С	150	3,7	5,4	9,5	101,8	0,04	5,10	0,18	1,41	0,00	0,03	24,55	15,70	45,76	0,67	196,02	2,84	0,03	0,00	94	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	50	7,8	5,0	4,6	94,7	0,04	0,18	0,01	2,31	0,02	0,03	12,63	15,22	93,78	0,38	167,81	61,70	0,00	0,00	239	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ	10	0,3	0,6	0,9	10,8	0,00	0,05	0,00	0,03	0,01	0,01	10,89	1,38	7,86	0,02	15,58	0,90	0,00	0,00	368	2008
РИС ОТВАРНОЙ	110	2,7	4,6	24,0	148,8	0,01	0,00	0,04	0,22	0,00	0,00	2,20	13,92	44,70	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	15,8	67,0	0,01	50,44	0,08	0,33	0,00	0,02	11,27	2,77	1,40	0,23	5,28	0,00	0,00	0,00	437	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,9	0,1	9,8	43,5	0,02	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,80	5,40	13,50	0,40	18,50	0,56	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5,0	23,7	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,01	2,30	3,30	8,40	0,20	12,90	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	490	16,5	15,9	69,6	490,3	0,14	55,77	0,31	4,83	0,03	0,11	66,64	57,69	215,40	2,34	416,09	66,00	0,03	0,00		
Полдник																					
ВАРЕНИКИ ИЗ	150	0,0	3,2	0,0	29,0	0,00	0,00	0,02	0,09	0,06	0,00	0,41	0,00	0,61	0,01	0,60	0,00	0,00	0,00	443	2012
ВАТРУШКА ИЗ	40	2,1	0,8	24,7	114,1	0,04	6,40	0,01	0,32	0,00	0,00	7,99	4,80	19,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	453	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	9,5	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	360	3,7	4,1	44,2	229,2	0,07	6,40	0,03	0,80	0,06	0,01	13,18	11,40	37,13	0,41	26,69	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		30,2	36,4	168,8	1 129,6	0,33	65,43	0,51	6,44	0,25	0,36	349,76	121,62	483,73	3,95	887,03	80,55	0,04	0,00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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 ПШЕННАЯ	150	5,7	5,9	27,9	187,7	0,12	0,44	0,03	0,86	0,06	0,10	95,05	31,97	123,34	0,88	186,12	8,90	0,01	0,00	417	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	1,0	7,0	6,1	90,9	0,02	0,00	0,06	0,48	0,12	0,01	3,60	3,96	11,72	0,26	16,92	0,43	0,00	0,00	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,6	2,2	18,2	103,8	0,02	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	82,76	17,94	67,56	0,52	144,90	6,75	0,00	0,00	433	2008
Итого за прием пищи:	320	9,3	15,1	52,2	382,4	0,16	0,83	0,10	1,34	0,18	0,19	181,41	53,87	202,62	1,66	347,94	16,08	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОКИ ФРУКТОВЫЕ /СВЕЖИЙ	100	0,3	0,0	16,0	66,0	0,02	2,40	0,05	0,00	0,00	0,03	4,50	10,80	13,50	0,18	152,00	0,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,3	0,0	16,0	66,0	0,02	2,40	0,05	0,00	0,00	0,03	4,50	10,80	13,50	0,18	152,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150/100/10	5,4	6,4	17,1	148,2	0,08	5,38	0,28	1,27	0,00	0,05	27,02	22,88	71,53	1,06	413,85	4,77	0,04	0,00	92	2008
БИГУС С КУРИЦЕЙ	160	16,2	21,9	38,3	283,3	0,06	9,55	0,09	3,33	0,00	0,11	41,20	23,15	142,29	1,60	160,24	4,96	0,10	0,02	262	2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ	150	0,3	0,1	20,4	84,1	0,00	0,66	3,06	0,11	0,00	0,00	14,00	8,81	9,85	0,64	92,34	0,00	0,00	0,00	377	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5,0	23,7	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,01	2,30	3,30	8,40	0,20	12,90	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	600	24,4	28,7	100,5	626,4	0,21	15,59	3,43	5,57	0,00	0,19	90,12	68,94	259,07	4,30	716,33	10,85	0,14	0,02		
Полдник																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140	12,3	12,2	10,7	202,3	0,05	16,38	0,00	1,87	0,00	0,09	48,73	26,53	119,83	2,12	356,35	6,82	0,04	0,00	306	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,9	14,6	81,4	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,20	6,00	16,80	0,28	25,20	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0,1	0,0	9,6	39,9	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00	0,00	7,06	1,65	0,83	0,04	7,54	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	335	15,4	14,2	44,9	371,0	0,11	17,05	0,00	2,26	0,00	0,11	65,59	40,78	154,26	2,84	414,89	6,82	0,04	0,00		
Всего за день:		49,4	58,0	213,6	1 445,8	0,50	35,87	3,58	9,17	0,18	0,52	341,62	174,39	629,45	8,98	1 631,16	33,75	0,19	0,02		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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 ГРЕЧНЕВАЯ	150	5,5	8,6	25,1	200,8	0,14	0,39	0,05	0,17	0,11	0,14	85,94	58,32	139,20	1,74	228,48	6,75	0,00	0,00	к/к	к/к	
БУТЕРБРОД С	25	3,3	6,4	5,4	93,6	0,02	0,07	0,06	0,38	0,05	0,04	96,95	7,28	63,28	0,33	23,97	0,39	0,00	0,00	3	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	1,2	0,7	10,6	54,2	0,02	0,16	0,00	0,00	0,00	0,04	39,14	9,65	33,67	0,26	61,63	2,70	0,00	0,00	432	2008	
Итого за прием пищи:	325	10,0	15,7	41,1	348,6	0,18	0,62	0,11	0,55	0,16	0,22	222,03	75,25	236,15	2,33	314,08	9,84	0,00	0,00			
II Завтрак																						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ /СВЕЖИЙ	100	0,3	0,0	16,0	66,0	0,02	2,40	0,05	0,00	0,00	0,03	4,50	10,80	13,50	0,18	152,00	0,00	0,00	0,00	399	2012	
Итого за прием пищи:	100	0,3	0,0	16,0	66,0	0,02	2,40	0,05	0,00	0,00	0,03	4,50	10,80	13,50	0,18	152,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	10	0,2	0,8	0,7	11,3	0,00	0,67	0,02	0,00	0,00	0,00	3,90	1,43	3,52	0,07	29,93	0,00	0,00	0,00		2008	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С	150	2,6	2,6	7,1	62,4	0,06	7,80	0,07	0,12	0,00	0,00	28,80	16,20	51,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	102	2008	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ	50	7,9	7,9	7,5	132,6	0,03	0,00	0,00	1,09	0,00	0,05	8,63	12,26	76,36	1,24	143,53	2,62	0,02	0,00	272	2008	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С	100	2,5	2,9	16,0	100,3	0,03	0,00	0,01	0,56	0,05	0,01	12,56	4,11	20,10	0,48	29,45	0,35	0,00	0,01	206	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,9	0,1	9,8	43,5	0,02	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,80	5,40	13,50	0,40	18,50	0,56	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	490	16,1	14,5	74,9	495,8	0,19	8,47	0,11	2,87	0,05	0,08	77,04	58,00	198,53	3,84	247,21	3,53	0,02	0,01			
Полдник																						
ОМЛЕТ С СЫРОМ	140	12,2	25,2	13,3	331,2	0,07	0,60	0,13	0,53	0,31	0,36	419,03	37,56	286,92	0,29	431,94	17,30	0,04	0,00	216	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00			
СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	60	5,2	7,7	35,2	230,7	0,06	0,02	0,00	2,79	0,00	0,03	13,82	14,74	36,68	0,70	71,90	0,00	0,01	0,01	463	2012	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ	150	1,1	0,9	12,7	63,8	0,01	0,20	0,01	0,00	0,00	0,04	41,65	4,91	27,00	0,03	55,33	3,38	0,00	0,00	394	2012	
Итого за прием пищи:	370	20,0	33,9	71,2	673,1	0,17	0,82	0,14	3,71	0,31	0,44	479,10	63,81	367,40	1,42	584,97	20,68	0,05	0,01			
Всего за день:			46,4	64,1	203,2	1 583,5	0,56	12,31	0,41	7,13	0,52	0,77	782,67	207,86	815,58	7,77	1 298,26	34,05	0,07	0,02		

10 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																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С	150	4,2	3,9	14,3	109,9	0,04	0,55	0,02	0,29	0,02	0,12	111,15	13,89	85,22	0,30	168,46	9,63	0,00	0,00	112	2008
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20/5/10	0,6	2,3	10,4	65,0	0,01	0,05	0,02	0,24	0,04	0,01	3,36	3,18	7,76	0,26	23,23	0,27	0,00	0,00	102	2013
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,6	2,2	18,2	103,8	0,02	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	82,76	17,94	67,56	0,52	144,90	6,75	0,00	0,00	433	2008
Итого за прием пищи:	335	7,4	8,4	42,9	278,7	0,07	0,99	0,05	0,53	0,06	0,21	197,27	35,01	160,54	1,08	336,59	16,65	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОКИ ФРУКТОВЫЕ /СВЕЖИЙ	100	0,3	0,0	16,0	66,0	0,02	2,40	0,05	0,00	0,00	0,03	4,50	10,80	13,50	0,18	152,00	0,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,3	0,0	16,0	66,0	0,02	2,40	0,05	0,00	0,00	0,03	4,50	10,80	13,50	0,18	152,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП УХА ИЗ РЫБНОЙ	150/5	5,8	2,0	12,3	90,8	0,06	4,71	0,25	0,19	0,03	0,08	15,84	18,11	39,50	0,64	345,20	3,44	0,02	0,00		
АЗУ	160	13,0	13,5	25,0	275,0	0,15	11,84	0,05	0,71	0,09	0,15	18,33	40,80	155,86	2,53	988,19	11,03	0,06	0,00	260	2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ	150	0,5	0,0	51,2	207,7	0,00	17,75	0,00	0,00	0,00	0,00	18,43	12,26	13,78	0,89	0,44	0,00	0,00	0,00	377	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,9	0,1	9,8	43,5	0,02	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,80	5,40	13,50	0,40	18,50	0,56	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	495	21,7	15,7	108,3	664,4	0,26	34,30	0,30	1,62	0,12	0,25	60,00	83,17	239,44	4,86	1 378,1	15,03	0,08	0,00		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С	140/5	7,5	10,3	43,6	297,5	0,04	0,05	0,05	0,40	0,14	0,07	44,51	28,44	113,79	0,75	86,52	0,93	0,03	0,01	193	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ	150	0,5	0,2	21,5	99,4	0,01	60,00	0,12	0,00	0,00	0,04	14,45	3,65	2,30	0,41	8,40	0,00	0,00	0,00	441	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,9	14,6	81,4	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,20	6,00	16,80	0,28	25,20	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	335	11,0	12,5	89,7	525,7	0,11	60,05	0,17	0,79	0,14	0,13	68,76	44,69	149,69	1,84	145,92	0,93	0,03	0,01		
Всего за день:		40,4	36,6	256,9	1 534,8	0,46	97,74	0,57	2,94	0,32	0,62	330,53	173,67	563,17	7,96	2 012,6	32,61	0,11	0,01		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые белки, г	Витамины						Минеральные вещества							
		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
Итого за весь период	##	5,00	322,13	8,60	###	3,33	5,10	#####	#####	#####	##	#####	404,30	1,67	0,20
Среднее значение за период	##	0,50	32,21	0,86	###	0,33	0,51	385,50	#####	596,76	##	1 452,03	40,43	0,17	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период	##														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтра	Полдник
Ясли 10 часов	331	360

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 620742407212716292896657514693751711534004166439

Владелец Кольтерова Наталья Владимировна

Действителен с 17.09.2024 по 17.09.2025