

Утверждено:

Заведующая МДОУ «Детский сад № 18»

обязывающего вида

с приоритетным осуществлением

художественно-эстетического, развития воспитанников



М.Н. Шабалина

Примерное

циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от

1,5 до 3 лет, посещающих с 10-часовым пребыванием муниципальное

дошкольное образовательное учреждение детский сад № 18 города Богданович

(МДОУ д/с № 18 г. Богданович) в соответствии с физиологическими нормами

потребления продуктов в весенне-летний период.

ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №18" В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСАМИ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ДЕТСКОМ ОБОУЧЕНОМ ЦЕНТРЕ ГОРОДА ЕЛЬЦА ИЛЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ (ВСЕЧАЛЕТГО) 2023 ГОДА

1 день



Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													№ рацион	Сборник рецептов						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	A, мг	E, мг	D, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Na, мг					
Завтрак																										
Молоко бараниное	30	2,4	0,0	0,1	31,5	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	0,10	0,10	0,30	0,30	0,30	7,00	2,15	38,51	0,40	27,97	4,00	0,60	1,80	113	2008	
Пшеница пшеница высшего сорта	150	6,5	6,8	25,8	194,6	0,14	0,30	0,00	2,56	0,00	0,14	0,14	0,00	0,00	7,20	8,31	74,60	150,17	2,70	42,80	7,40	0,40	0,10	3,04	104	2008
Сливки 20%	150	0,0	0,0	7,0	215,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	2,10	1,17	6,17	0,17	0,00	0,00	0,00	3,00	1017	
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,2	14,4	70,5	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	1017
Итого за прием пищи	360	11,2	7,1	48,3	323,1	0,14	0,30	0,00	2,95	0,40	0,10	0,24	0,30	0,30	14,00	10,00	78,67	155,85	5,77	27,69	11,45	0,40	0,10	6,04	156	2008
II Завтрак																										
Сметана	100	0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	2008
Итого за прием пищи	100	0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	2008
Обед																										
Сытный суп с говядиной (картофель)	40	0,5	1,3	2,3	28,7	0,01	1,41	0,00	0,59	0,00	0,01	12,64	7,18	13,85	0,44	101,61	2,25	5,77	0,25	5,77	0,60	0,60	0,60	0,60	2,00	2008
Рисовый суп с говядиной (картофель)	130,5	1,5	2,9	3,9	67,7	0,05	6,88	0,15	0,60	0,00	0,00	10,64	19,75	32,59	0,70	252,13	1,58	0,67	0,60	1,58	0,67	0,60	0,60	0,60	2,00	2008
Котлеты из говяжьего фарша с соусом томатным	69,30	3,2	4,0	13,7	111,6	0,01	0,42	0,00	0,40	0,00	0,00	21,68	7,90	12,14	0,44	44,16	1,40	6,87	0,80	2,89	0,80	0,80	0,80	0,80	3,00	2008
Пюре картофельное	1,0	2,6	4,0	17,7	117,7	0,10	6,29	0,00	0,18	0,10	0,10	29,83	24,30	87,57	0,30	687,95	8,84	3,63	0,60	8,84	3,63	0,60	0,60	0,60	2,00	2008
Компот из фруктов	150	0,0	0,0	11,8	46,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	1,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	2008
Хлеб ржаной	38	2,0	0,4	17,3	60,0	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	0,00	0,00	2,00	2008
Итого за прием пищи	585	14,9	12,5	64,0	429,2	0,17	19,38	0,15	2,39	0,10	0,10	98,51	57,86	151,85	2,89	1079,71	14,80	6,08	6,08	14,80	6,08	6,08	6,08	6,08	2,00	2008
Полдник																										
Яблоки	30	0,6	0,7	15,5	70,8	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,30	2,00	7,20	0,30	78,99	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	2,00	2008
Запеканка из творога с яблоком сушеным	80,70	16,1	11,2	27,6	290,9	0,04	0,21	0,00	1,15	0,00	0,01	100,54	33,37	186,53	0,44	173,21	1,97	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	2,00	2008
Йогурт	150	4,5	4,5	20,5	160,4	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	2008
Хлеб виаляный	20	1,9	0,5	9,0	47,0	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	0,00	0,00	2,00	2008
Итого за прием пищи	290	22,7	16,6	76,2	541,7	0,05	0,21	0,00	1,15	0,00	0,01	103,76	35,37	193,73	0,44	201,21	1,97	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	2,00	2008
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																										
Всего за день:		49,3	36,3	198,4	1 339,0	0,37	18,97	0,26	6,60	0,56	0,62	387,55	164,82	538,43	7,88	1 553,41	27,42	6,05	6,05	14,80	6,05	6,05	6,05	6,05	2,00	2008

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецепт	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,2	3,3	11,3	93,3	0,04	0,28	0,07	0,53	0,00	0,05	107,40	11,40	75,00	0,47	36,70	0,72	0,00	0,00	3	2012				
КАША МАННАЯ ЖЕЛТАЯ	150	4,3	6,0	21,8	157,6	0,04	0,38	0,03	0,67	0,07	0,04	83,57	12,39	71,12	0,26	112,35	6,62	0,00	0,00	189	2008				
КАША С МОЛОКОМ	150	2,8	2,2	18,3	105,2	0,02	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	83,34	19,85	70,51	0,61	150,45	4,74	0,00	0,00	141,0	2011				
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,2	9,6	47,0	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				
Итого за прием пищи:	350	12,8	11,6	61,0	403,0	0,10	1,05	0,07	1,20	0,07	0,22	298,31	43,64	216,63	1,36	395,40	14,04	0,00	0,00	3	2012				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																									
ЕДАЧА	100	1,5	0,5	21,0	93,0	0,04	10,00	0,03	0,60	0,09	0,04	8,00	42,00	28,00	0,60	248,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	100	1,5	0,5	21,0	93,0	0,04	10,00	0,03	0,60	0,09	0,04	8,00	42,00	28,00	0,60	248,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																									
Обед																									
САЛАТ ИЗ КАРТОВЕЛЯ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	40	1,2	2,5	4,2	43,7	0,03	2,16	0,01	1,04	0,00	0,03	7,09	6,77	23,53	0,38	140,17	1,94	0,01	0,00	0,00	2012				
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ И СМЕТАНОЙ	150/5	1,6	2,7	12,7	81,6	0,05	4,26	0,13	0,75	0,00	0,04	19,21	16,75	41,37	0,61	295,79	3,30	0,02	0,00	30	2012				
КОШЕЛЫ, ВИТОНЧИ, ШНИЦЕЛЫ	60	9,5	8,7	8,0	148,7	0,03	0,00	0,00	1,01	0,00	0,05	7,13	12,59	46,29	1,31	161,31	3,00	0,00	0,00	27,2	2008				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	1,0	2,3	2,1	11,4	75,6	0,03	22,22	0,05	0,95	0,00	0,04	59,20	20,39	40,39	1,21	246,75	4,07	0,02	0,00	131	2008				
НАПИТОК И ТРОПОВОЦ ЦИПСОВИКА	150	0,3	0,1	15,6	71,1	0,01	44,00	0,03	0,00	0,00	0,03	11,66	2,88	1,51	0,27	5,79	0,00	0,00	0,00	44,1	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ЗЕРЯНЫЙ	40	2,6	0,5	17,2	90,8	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				
Итого за прием пищи:	565	17,7	16,6	69,1	501,5	0,15	72,64	0,30	3,75	0,09	0,20	104,31	59,38	190,38	3,77	849,81	12,51	0,00	0,00	0,00	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																									
Полдник																									
ВАРУШАКА ИС ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	3,4	5,0	19,6	137,3	0,03	0,01	0,03	0,21	0,12	0,03	14,83	4,92	31,60	0,37	49,27	2,04	0,01	0,01	45,3	2008				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,6	15,9	1,8	189,0	0,05	0,00	0,18	3,27	0,00	0,00	75,33	12,72	165,37	1,02	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,2	1,9	14,6	84,4	0,02	0,41	0,01	0,00	0,00	0,03	81,80	10,23	57,45	0,28	119,91	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,2	9,6	47,0	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				
Итого за прием пищи:	320	16,7	23,0	45,6	457,7	0,10	0,42	0,22	3,48	0,12	0,11	172,95	27,87	254,62	2,67	169,18	8,04	0,01	0,01	0,00	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																									
Всего за день:	48,7	51,7	196,7	1 458,2	0,39	84,11	0,62	8,43	0,28	0,58	554,58	173,09	689,63	8,20	1111,11	35,54	0,08	0,01	0,01	0,01	0,01				

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Се, мг												
Завтрак																															
БУТЕРБРОД С ПОМИДОМ	30/20	2,8	0,4	30,2	138,8	0,05	0,10	0,00	0,75	0,00	0,02	9,40	11,30	27,30	0,80	65,10	1,08	0,00	0,00	2	2008										
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ	80/20	16,3	11,7	24,3	270,9	0,04	0,24	0,05	1,24	0,05	0,22	166,92	24,30	192,45	0,64	185,67	2,19	0,01	0,00	237	2012										
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	17,3	101,4	0,02	0,49	0,01	0,00	0,00	0,10	98,30	12,43	69,21	0,37	144,83	8,28	0,00	0,00	TK-NR040											
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,2	9,6	47,0	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	TK-NR003											
Итого за прием пищи:	350	23,3	14,5	81,6	556,1	0,11	0,83	0,05	1,99	0,05	0,34	276,22	48,03	288,96	1,81	395,50	11,55	0,01	0,00												
II Завтрак																															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008										
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00												
Обед																															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ																															
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРПОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	40	0,4	2,4	1,8	31,5	0,02	3,27	0,04	1,14	0,00	0,01	7,66	6,49	12,12	0,96	100,53	0,87	0,00	0,00		2012										
ПЛОДЫ ИЗ ПТИЦЫ	180/5	12,2	2,6	5,3	49,6	0,03	7,49	0,13	0,80	0,00	0,03	29,28	12,70	26,73	0,57	188,15	2,67	0,01	0,00	84	2008										
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	19,1	20,8	27,7	374,3	0,06	1,34	0,42	2,04	0,00	0,13	28,70	22,39	151,13	1,80	228,65	6,67	0,12	0,02	304	2012										
ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	150	0,0	0,0	13,7	55,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,08	1,35	0,00	0,00	0,41	0,00	0,00	0,00												
Итого за прием пищи:	40	2,6	0,5	17,2	80,8	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	TK-NR003											
Итого за прием пищи:	556	23,3	26,3	65,7	591,5	0,11	12,10	0,59	3,98	0,00	0,17	71,70	42,99	188,98	2,53	517,94	10,21	0,13	0,02												
Полдник																															
ПРЯНИКИ																															
СУТ МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	20	1,2	0,9	15,0	73,2	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,20	1,80	10,00	0,16	14,20	0,00	0,00	0,00		2008										
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,4	2,9	12,9	82,0	0,03	0,39	0,02	0,28	0,02	0,08	83,23	10,81	63,98	0,29	124,12	6,93	0,00	0,00	112	2008										
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150	2,4	1,8	12,1	74,5	0,03	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	82,37	12,59	61,94	0,22	121,32	6,75	0,00	0,00	395	2012										
Итого за прием пищи:	20	1,5	0,2	9,6	47,0	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	TK-NR003											
Итого за прием пищи:	340	8,5	5,9	49,6	286,7	0,08	0,78	0,03	0,28	0,02	0,16	167,80	25,20	135,92	0,67	280,24	13,68	0,00	0,00												
Итого за день:		55,6	46,7	206,8	1 477,3	0,31	15,71	0,68	6,35	0,08	0,57	522,72	120,16	621,86	6,41	1 173,68	35,44	0,14	0,02												

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны																Минеральные вещества						№ рецепт туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Ва, мг	К, мг	Л, мг	Г, мг	Se, мг										
ПЕЧЕНЬЕ																													
КАЦИА ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (ДРУЖБАУ)	20	2,8	3,6	14,9	94,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	3,60	16,20	0,40	22,00	0,00	0,00	0,00							
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	130	3,9	5,7	16,8	135,1	0,05	0,51	0,03	0,28	0,09	0,11	103,59	18,80	93,40	0,33	183,32	9,16	0,00	0,00	190	2008								
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	2,8	2,2	14,2	87,9	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	98,34	14,25	72,42	0,22	142,87	8,10	0,00	0,00	0,00									
Итого за прием пищи:	350	11,0	11,7	55,5	364,4	0,08	0,98	0,04	0,28	0,06	0,21	207,12	35,79	182,02	0,95	328,19	17,26	0,00	0,00	TK-N8003									
Итого за прием пищи:																													
100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00											
II Заправка																													
Обед																													
САЛАТ "СТЕНОН" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ																													
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	40	0,6	2,1	3,1	34,0	0,02	2,70	0,22	0,97	0,00	0,02	10,89	8,30	18,61	0,33	100,27	1,14	0,01	0,00	30	2008								
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	150,5	1,2	2,6	7,5	56,1	0,03	5,07	0,17	0,64	0,00	0,03	30,62	14,98	29,85	0,71	208,61	3,75	0,01	0,00	57	2012								
СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛОНДУ)	60	13,2	5,8	4,7	138,7	0,14	8,82	4,00	1,49	0,19	1,03	43,84	14,97	199,79	3,84	280,89	8,40	0,12	0,02	МК	МК								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТАРПЧНЫЕ	20	0,4	1,1	1,4	16,9	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	11,28	1,46	8,36	0,00	16,13	0,93	0,00	0,00	350	2012								
КОМПОТ ИЗ КУРАГА	120	3,2	2,7	15,5	97,3	0,08	0,00	0,00	0,88	0,00	0,00	9,75	5,99	32,61	0,72	50,27	0,64	0,00	0,00	205	2012								
ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	150	0,8	0,0	18,3	77,3	0,01	0,24	0,09	0,00	0,00	0,03	27,94	15,54	19,71	0,43	258,34	0,00	0,01	0,00	1710	2011								
Итого за прием пищи:	40	2,6	0,8	17,2	80,8	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	TK-N8003									
Итого за прием пищи:	595	22,0	14,9	67,7	503,1	0,28	17,00	4,48	4,18	0,16	1,11	134,56	61,24	308,93	6,03	884,71	14,86	0,16	0,02										
Полдник																													
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАПУСТОЙ																													
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	50	3,2	3,6	17,1	113,4	0,03	4,97	0,01	1,14	0,08	0,03	19,16	7,66	30,61	0,54	83,20	1,84	0,00	0,01	451	2008								
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	130	2,9	9,7	21,4	185,2	0,11	9,83	0,13	3,52	0,00	0,08	22,08	28,20	73,13	1,21	705,93	7,09	0,04	0,00	134	2008								
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150	0,1	0,0	11,1	45,5	0,00	0,62	0,00	0,00	0,00	0,00	6,96	2,95	2,98	0,26	14,42	0,00	0,00	0,00	TK-N8039									
Итого за прием пищи:	20	1,5	0,2	9,6	47,0	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	TK-N8003									
Итого за прием пищи:	350	7,7	13,9	59,2	391,1	0,14	15,42	0,14	4,66	0,08	0,11	50,22	38,81	106,72	2,01	803,55	8,93	0,04	0,01										
Всего за день:	411	40,5	192,2	1 305,6	0,53	43,40	4,67	9,75	0,30	1,45	407,70	144,84	608,67	11,19	2 294,45	43,05	0,20	0,03											

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Не р-щ-ные др-ы	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	В6, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	8,5	11,4	130,6	0,03	0,00	0,07	0,72	0,15	0,02	5,66	6,60	18,90	0,42	27,76	0,72	0,00	0,05	1	2012
КАДА ОБЖЕ-НАТ ТЕРКУДС- ВЯЗАКА	135	6,3	6,8	23,4	176,2	0,11	0,04	0,03	1,02	0,07	0,10	63,76	41,07	132,30	1,11	189,83	7,33	0,01	0,00	184	2003
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	13,2	52,7	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,01	2,54	1,48	0,15	5,95	0,40	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,2	9,6	47,0	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	ТР №003
Итого за прием пищи:	385	8,7	15,5	57,6	406,6	0,14	0,35	0,10	1,74	0,22	0,12	96,38	50,21	152,68	1,63	223,48	8,25	0,01	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					
II Завтрак																					
СОК УВЛОЖЕННЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3	0,0	0,7	5,2	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	8,32	5,04	8,64	0,24	54,40	0,00	0,00	0,00	ТР №017	
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С ГРИБАМИ	150	3,4	2,0	11,3	78,7	0,10	3,00	0,13	1,89	0,00	0,04	21,31	19,58	46,91	1,18	282,95	2,89	0,00	0,00	99	2003
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	180	21,0	20,1	12,4	311,9	0,11	5,04	0,22	0,89	0,06	0,16	24,79	36,18	203,15	3,01	608,93	11,14	0,00	0,00	274	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,0	0,0	10,9	43,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,32	1,37	- 0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,6	0,5	17,2	80,3	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	ТР №003
Итого за прием пищи:	580	27,3	22,6	52,5	520,1	0,21	8,84	0,35	2,78	0,05	0,20	62,79	62,52	258,70	4,41	#####	13,73	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,8	3,6	14,8	94,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	3,90	16,20	0,40	27,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	1300,0	5,6	6,8	20,6	185,9	0,04	0,11	0,03	0,76	0,05	0,04	93,68	8,99	71,32	0,63	47,64	0,45	0,01	0,01	206	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	190	2,2	1,9	14,6	84,4	0,02	0,41	0,01	0,00	0,00	0,00	81,80	10,23	57,45	0,28	119,51	6,90	0,00	0,00	0,00	ТР №003
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,2	9,9	47,0	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	ТР №003
Итого за прием пищи:	330	12,1	12,5	59,9	392,7	0,06	0,52	0,04	0,76	0,05	0,12	180,88	22,82	144,97	1,31	189,58	7,35	0,01	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					
Всего за день:	48,6	50,7	179,9	1382,4	0,42	11,71	0,49	5,38	0,34	0,44	348,89	138,55	563,95	8,50	#####	29,33	0,11	0,01			

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	8,5	11,4	130,6	0,03	0,00	0,07	0,72	0,15	0,02	5,66	6,80	18,90	0,42	27,70	0,72	0,00	0,00	1	2012				
КАША РИСОВАЯ ВЯЖКА	135	3,8	5,3	24,1	155,0	0,03	0,34	0,03	0,21	0,07	0,08	72,15	19,00	81,33	0,30	120,12	6,16	0,01	0,00	184	2008				
КОФЕИНЫИ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	14,2	87,9	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	98,34	14,29	72,42	0,22	142,87	8,10	0,00	0,00						
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	0,00	0,00	0,00	47,0	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:	365	9,7	16,2	59,3	424,5	0,09	0,81	0,11	0,93	0,22	0,20	176,09	39,89	172,65	0,94	290,69	14,98	0,01	0,00						
II Завтрак																									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008				
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00						
Обед																									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,4	3,2	36,4	0,01	1,52	0,00	0,00	0,00	0,01	12,65	7,52	14,75	0,48	109,44	2,66	0,01	0,00	33	2012				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	6,0	3,5	9,9	99,2	0,08	4,27	0,22	0,17	0,03	0,06	22,44	21,54	73,16	0,68	353,97	14,77	0,10	0,01	87	2012				
ЦИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РЫБЕЛЬНИ	80	12,3	11,0	5,7	170,4	0,05	0,00	0,01	1,03	0,07	0,08	11,80	19,62	124,63	2,04	228,18	4,91	0,03	0,00	271	2008				
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,5	4,0	17,1	115,1	0,10	8,29	0,02	0,19	0,06	0,08	29,05	23,30	67,44	0,55	609,11	6,78	0,03	0,00	335	2008				
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150	0,0	0,0	17,6	70,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,08	1,35	0,00	0,00	0,41	0,00	0,00	0,00						
ХЛЕБ РУКОЧНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,6	0,5	17,2	80,8	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						
Итого за прием пищи:	560	24,0	21,4	70,7	568,6	0,24	14,08	0,25	2,45	0,16	0,23	82,02	73,33	279,98	4,15	1 301,11	29,12	0,17	0,01						
Полдник																									
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	3,2	3,1	31,9	168,2	0,03	0,04	0,02	0,22	0,12	0,03	10,04	5,49	28,39	0,52	63,93	1,15	0,01	0,01	453	2008				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	80/35	15,8	12,2	20,1	223,3	0,04	0,23	0,04	1,18	0,05	0,16	135,42	21,24	171,22	0,60	140,07	2,37	0,00	0,00	237	2012				
СНЕЖОК	150	4,5	3,8	16,5	117,0	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						
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,2	9,6	47,0	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:	335	25,0	19,3	78,1	555,5	0,07	0,27	0,06	1,40	0,17	0,19	145,48	26,73	199,61	1,12	204,00	3,52	0,01	0,01						
Всего за день:		59,2	57,0	218,0	1 591,6	0,41	17,16	0,42	4,88	0,55	0,62	410,57	143,95	659,24	7,91	1 795,80	47,62	0,19	0,02						

7 ДЕНЬ

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сторонки рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
																				В12, мкг	В6, мг	В9, мкг	В5, мг		
Завтрак																									
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20/20	1,9	0,2	24,5	108,9	0,03	0,10	0,00	0,50	0,00	0,01	7,20	8,00	18,80	0,60	52,00	0,72	0,00	0,00	2	2008				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	4,6	5,6	20,8	152,4	0,04	0,07	0,03	0,75	0,06	0,03	63,01	7,55	53,30	0,63	43,91	0,45	0,01	0,01	206	2012				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	17,9	101,2	0,02	0,49	0,01	0,00	0,00	0,10	87,85	12,03	68,46	0,30	142,35	8,28	0,00	0,00	ТР№040					
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,2	9,9	47,0	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	ТР№003					
Итого за прием пищи:	370	10,6	8,2	72,4	409,5	0,09	0,66	0,04	1,28	0,06	0,14	168,06	27,58	140,56	1,53	238,26	9,45	0,01	0,01						
II Завтрак																									
БАНАН	100	1,9	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	1,9	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																									
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,9	2,4	3,3	37,1	0,02	1,64	0,12	1,08	0,00	0,01	10,31	7,51	16,32	0,36	113,64	1,54	0,01	0,00	45	2012				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150/5	1,2	3,4	6,7	62,6	0,04	5,40	0,14	0,21	0,05	0,03	23,80	13,49	31,22	0,56	228,69	2,73	0,01	0,00	95	2008				
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	11,1	4,4	1,4	102,3	0,12	8,17	3,87	1,25	0,09	0,96	11,91	9,78	159,73	3,51	179,38	4,41	0,11	0,02	286	2008				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6,1	4,8	27,7	178,4	0,16	0,00	0,02	3,41	0,06	0,09	14,46	90,91	134,98	3,17	180,91	1,65	0,01	0,00	323	2008				
КОМПОТ ИЗ ОВЕЖИХ ЯГОД	150	0,1	0,1	13,7	57,2	0,01	1,20	0,00	0,19	0,00	0,01	9,75	3,32	2,97	0,59	84,12	0,60	0,00	0,00	ТР№046					
ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,8	0,8	17,2	80,8	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	ТР№003					
Итого за прием пищи:	565	21,6	15,6	70,0	518,4	0,35	16,41	4,15	6,14	0,11	1,10	70,23	125,01	345,22	8,17	795,75	10,59	0,14	0,02						
Полдник																									
БУЛОЧКА С МАКОМ	50	4,1	1,5	28,7	144,4	0,05	0,00	0,01	0,03	0,02	0,01	8,64	6,09	30,87	0,36	48,68	0,59	0,01	0,01	112	1986				
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	130	2,7	5,3	20,5	143,1	0,12	10,40	0,27	2,44	0,00	0,08	24,76	31,52	76,86	1,36	712,93	7,03	0,04	0,00	133	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	2,26	1,48	0,15	5,79	0,00	0,00	0,00	392	2012				
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,2	9,6	47,0	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	ТР№003					
Итого за прием пищи:	350	8,3	7,2	69,8	378,5	0,17	10,41	0,28	2,47	0,02	0,09	41,10	39,87	109,21	1,87	767,40	7,62	0,05	0,01						
Всего за день:		42,0	31,5	233,2	1402,4	0,65	37,48	4,50	9,86	0,19	1,38	287,39	234,46	622,99	12,17	2150,41	28,00	0,20	0,04						

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Se, мг									
Завтрак																											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	8,5	11,4	130,6	0,03	0,00	0,07	0,72	0,15	0,02	5,60	6,60	18,90	0,42	27,70	0,72	0,00	0,00	1	2012						
КАШКА ОВСЯНАЯ ТЕРКУЛЕС* ВЯЗКАЯ	135	5,3	6,8	23,4	176,3	0,11	0,34	0,03	1,02	0,07	0,10	33,78	41,07	132,30	1,11	189,85	7,53	0,01	0,00	184	2008						
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,8	22,7	130,6	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	117,07	17,61	86,27	0,33	179,48	9,90	0,00	0,00								
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,2	9,9	47,0	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	TK №003							
Итого за прием пищи:	365	12,1	18,3	67,1	484,5	0,17	0,91	0,12	1,74	0,22	0,24	206,45	65,28	237,47	1,98	397,01	18,15	0,01	0,00								
II Завтрак																											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008						
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00								
Обед																											
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,8	2,0	3,1	33,2	0,01	10,80	0,01	0,92	0,00	0,00	19,60	6,00	11,20	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	40	2008						
РАСОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150/5	1,4	2,7	10,3	71,3	0,05	4,28	0,13	0,82	0,00	0,04	19,92	16,01	36,94	0,59	296,64	3,07	0,02	0,00	76	2012						
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	9,9	12,0	9,3	164,9	0,04	0,40	0,06	0,04	0,08	0,08	25,80	14,49	96,87	1,09	129,09	4,07	0,05	0,01	305	2012						
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	2,3	7,5	14,8	137,6	0,07	9,71	0,40	1,08	0,07	0,07	39,93	24,84	62,00	1,12	440,87	5,80	0,03	0,00	141	2008						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	15,6	71,1	0,01	44,00	0,08	0,00	0,00	0,03	11,68	2,88	1,53	0,27	5,79	0,00	0,00	0,00	441	2008						
ХЛЕБ РЖАНО-ЗАКВАСНЫЙ	40	2,6	0,5	17,2	80,8	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	TK №003							
Итого за прием пищи:	565	17,3	24,8	70,3	578,9	0,18	69,19	0,66	3,68	0,11	0,22	116,93	64,22	208,54	3,35	872,49	12,94	0,10	0,01								
Полдник																											
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,8	3,6	14,9	94,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	3,60	16,20	0,40	22,00	0,00	0,00	0,00								
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ	150	3,6	3,8	12,5	99,6	0,03	0,55	0,02	0,07	0,02	0,11	110,08	18,23	88,05	0,17	162,71	9,58	0,00	0,00	94	2012						
КОУРТ	150	4,5	4,5	28,5	165,0	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								
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,2	9,9	47,0	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	TK №003	2008						
Итого за прием пищи:	340	12,4	12,1	65,5	408,0	0,03	0,55	0,02	0,07	0,02	0,11	115,28	19,83	104,25	0,57	184,71	9,58	0,00	0,00								
Всего за день:		42,3	55,3	212,8	1 512,4	0,39	72,85	0,80	5,59	0,35	0,57	445,66	153,33	557,26	7,18	1 454,21	40,67	0,11	0,01								

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур														
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг																			
Завтрак																																						
МЯКО ВАРЕНОЕ	20	2,4	0,0	0,1	31,5	0,00	0,05	0,40	0,45	0,10	9,89	2,15	34,51	0,45	27,97	4,00	0,00	0,00	213	2008																		
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	130	4,5	5,0	23,0	156,1	0,09	0,33	0,72	0,05	0,05	73,52	25,99	97,89	0,74	144,39	6,74	0,01	0,00	189	2008																		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	17,5	101,4	0,02	0,49	0,01	0,00	0,10	98,30	12,43	69,21	0,37	144,83	8,28	0,00	0,00	TK №0040																			
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,2	9,6	47,0	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	TK №003																			
Итого за прием пищи:	350	11,1	7,4	50,2	336,0	0,11	0,82	0,99	1,12	0,50	228	181,71	40,57	201,61	1,59	317,18	19,02	0,01	0,00																			
II Завтрак																																						
ПЕЛОСКИ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	442	2008																	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00																			
Обед																																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ																																						
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С ПЕЦКАМИ И СМЕТАНОЙ	40	1,9	3,7	2,8	52,5	0,01	1,36	0,01	0,90	0,00	0,03	60,77	8,82	40,41	0,44	99,01	2,27	0,01	0,00	31	2012																	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	150/5	2,8	3,5	15,4	104,6	0,05	3,02	0,14	0,53	0,11	0,04	24,07	13,48	41,91	0,63	223,74	3,34	0,02	0,01	85	2012																	
ПОРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ	60	12,0	11,9	2,6	164,7	0,08	0,27	0,06	1,26	0,26	0,10	28,88	16,32	108,55	0,45	210,67	28,83	0,18	0,02	288	2012																	
КОМПОТ ИЗ КУРАТИ	120	2,8	4,0	17,1	118,0	0,10	8,31	0,00	0,18	0,10	0,10	28,90	23,35	67,73	0,92	609,41	6,83	0,00	0,00	335	2008																	
ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	150	0,5	0,0	15,8	68,0	0,01	0,18	0,06	0,00	0,00	0,02	20,80	10,83	13,14	0,29	172,50	0,00	0,00	0,00	TK №0044																		
Итого за прием пищи:	40	2,6	0,5	17,2	80,8	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	TK №003																		
Итого за прием пищи:	565	22,4	23,6	70,9	586,6	0,25	13,12	0,27	2,97	0,47	0,29	165,42	71,80	271,84	2,73	1 315,33	41,27	0,21	0,03																			
Полдник																																						
БАБОЛЫ																																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЖКОМ СТУПЕНЬНЫМ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,20	2,00	7,20	0,30	28,00	0,00	0,00	0,00	2008																		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	80/20	16,1	11,2	22,6	289,9	0,04	0,23	0,05	1,15	0,06	0,21	160,56	23,37	186,53	0,64	173,21	1,93	0,01	0,00	237	2012																	
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150	0,1	0,0	11,1	46,5	0,00	0,62	0,00	0,00	0,00	0,00	8,98	2,95	2,98	0,26	14,42	0,00	0,00	0,00	TK №0038																		
Итого за прием пищи:	20	1,5	0,2	9,6	47,0	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	TK №003																		
Итого за прием пищи:	290	18,3	12,1	58,8	422,2	0,05	0,85	0,05	1,15	0,06	0,22	172,74	28,32	186,71	1,20	215,69	1,93	0,01	0,00																			
Всего за день:		52,2	43,5	189,7	1 391,8	0,44	24,79	0,42	5,77	1,03	0,81	535,87	148,69	681,16	7,69	2 126,14	64,22	0,24	0,03																			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины								Минеральные вещества							
	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	С, мг	Ca, мг	Na, мг	
Итого за весь период	479,6	455,0	2 024,9	14 195,2	4,28	350,91	13,72	68,17	4,70	7,80	4 374,30	1 558,72	6 130,53	84,72	17 283,54	395,18	1,41	0,19		
Средние значения за период	48,0	45,5	202,5	1 419,5	0,43	35,09	1,37	6,82	0,47	0,78	437,43	155,87	613,06	8,47	1 728,39	39,62	0,14	0,02		
Содержание белков, жиров, углеводов в Меню за период в % от калорийности	13,5	28,8	57,7																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Рези 10 часов	357	100	571	328