



Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей с 1,5 - 3 лет, посещающих
МБДОУ «Детский сад №4 «Ласточка» ОРВ рп. Урдома
(всесезонное, с 10,5 часовым пребыванием)

Ясли 10.5 часов

[illegible]

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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
Завтрак																					
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	0,00	2,26	3,50	25,50	154,81	0,00	0,11	0,07	0,03	0,08	156,16	101,09	6,00	2,35	16,94	1,23	0,00	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	0,00	7,80	7,33	0,00	97,19	0,00	0,01	0,00	0,09	0,00	264,00	150,00	5,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,00	0,04	0,01	6,69	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,50	1,11	0,80	0,00	10,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	10,10	10,84	32,19	280,00	0,00	0,12	0,07	0,12	0,08	424,76	257,59	12,11	3,45	16,94	11,23	0,00	0,00
II Завтрак																					
2008		БАНАН	95	0,00	1,05	0,35	14,70	70,00	9,50	0,38	0,05	0,03	0,00	7,60	26,60	13,90	0,57	140,60	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	1,05	0,35	14,70	70,00	9,50	0,38	0,05	0,03	0,00	7,60	26,60	13,90	0,57	140,60	0,00	0,00	0,00
Обед																					
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,00	0,20	0,03	0,43	3,25	1,25	0,01	0,01	0,00	0,00	5,75	6,00	3,50	0,15	35,25	0,00	0,00	0,00
2012	109	БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ	150	0,00	5,20	6,71	13,10	123,90	0,32	0,04	0,03	0,06	0,00	17,91	46,67	5,78	0,70	40,03	1,01	0,00	0,02
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ	160	0,00	9,71	12,83	20,56	221,27	31,18	0,07	0,10	0,29	0,05	82,71	87,08	9,68	2,05	120,00	7,25	0,00	0,04
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0,00	0,11	0,12	17,93	73,27	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	85,67	88,20	2,21	0,13	10,83	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	0,00	2,11	0,38	12,67	63,36	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	9,28	48,00	15,04	1,25	75,20	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	17,33	20,07	64,69	485,05	34,10	0,17	0,17	0,35	0,05	201,32	275,95	36,21	4,28	281,31	8,26	0,00	0,06
Полдник																					
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	0,00	2,09	3,50	12,63	91,25	8,00	0,08	0,06	0,55	0,00	27,70	62,15	7,99	0,90	42,70	4,36	0,00	0,04
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,33	0,02	20,83	84,33	0,00	0,02	0,00	0,01	0,00	15,75	17,25	3,00	0,53	1,01	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,00	1,11	0,09	7,30	34,46	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,11	11,34	4,46	0,27	19,35	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	3,53	3,61	40,76	210,04	8,00	0,12	0,07	0,56	0,00	46,56	90,74	15,45	1,70	63,06	4,36	0,00	0,04
Всего за день:				0,00	32,01	34,87	152,34	1 045,09	51,60	0,79	0,36	1,06	0,13	680,24	650,88	77,67	10,00	501,91	23,85	0,00	0,10
Сбалансированность:			1		1,1		4,8														

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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
Завтрак																					
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	155	0,00	1,64	3,82	16,65	108,00	0,26	0,03	0,07	0,03	0,08	169,94	89,07	3,78	0,30	13,54	4,50	0,00	0,01
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	0,00	3,04	6,39	14,56	86,00	0,00	0,03	0,02	0,05	0,10	19,08	18,36	3,55	0,40	11,15	0,69	0,00	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	0,00	2,15	2,72	12,96	89,00	0,48	0,03	0,10	0,01	0,00	127,42	75,82	4,13	0,47	21,10	8,28	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	6,93	12,93	44,17	283,00	0,74	0,09	0,19	0,09	0,18	316,44	183,25	11,46	1,17	45,79	13,47	0,00	0,01
II Завтрак																					
2008		ГРУША	100	0,00	0,48	0,36	12,36	68,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	4,00	2,00	21,67	1,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:				0,00	0,48	0,36	12,36	68,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	4,00	2,00	21,67	1,00	0,00	0,01
Обед																					
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	30	0,00	0,86	1,85	2,41	29,79	1,12	0,02	0,01	0,00	0,00	5,03	15,60	2,27	0,18	9,04	0,00	0,00	0,00
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ	150	0,00	3,98	2,62	9,27	81,08	4,12	0,08	0,05	0,12	0,00	30,68	55,39	3,58	0,72	27,42	3,16	0,00	0,03
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	60	0,00	2,74	2,40	1,54	55,00	0,77	0,04	0,03	0,34	0,00	18,61	82,05	3,80	0,38	36,48	51,01	0,00	0,01
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	0,00	1,25	3,03	14,99	100,66	7,61	0,09	0,08	0,02	0,06	25,70	61,59	5,33	0,87	65,24	6,19	0,00	0,03
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150	0,00	0,33	0,01	20,55	84,83	0,19	0,01	0,02	0,07	0,00	21,76	18,29	2,51	0,47	51,14	0,39	0,00	0,01
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	0,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	1,17	70,90	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	0,00	1,84	0,36	17,39	86,44	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	7,45	27,22	10,69	0,65	46,44	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	11,98	10,63	76,17	490,00	13,81	0,33	0,23	0,55	0,06	117,93	305,14	42,28	4,44	306,66	60,75	0,00	0,08
Полдник																					
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	130	0,00	7,86	7,43	13,30	134,20	0,25	0,03	0,23	0,03	0,08	157,92	209,35	5,08	0,35	54,66	4,95	0,00	0,01
2008	435	СНЕЖОК	150	0,00	4,35	3,70	6,00	75,00	1,05	0,05	0,26	0,04	0,10	180,00	142,50	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Итого за прием пищи:				0,00	12,21	11,13	19,30	209,20	1,30	0,08	0,49	0,07	0,18	337,92	351,85	9,08	0,35	54,66	4,95	0,00	0,04
Всего за день:				0,00	31,50	35,05	152,00	1 050,20	20,85	0,52	0,94	0,71	0,42	791,29	856,24	66,82	7,96	428,78	80,17	0,00	0,14
Сбалансированность:			1			1,1	4,8														

3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	0,00	3,30	2,92	15,02	89,00	0,60	0,05	0,00	0,01	0,00	170,12	74,40	9,70	0,90	20,56	6,93	0,00	0,00
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	50	0,00	2,26	3,57	27,05	114,00	10,02	0,03	0,00	0,04	0,00	10,02	17,54	7,26	0,38	18,77	0,68	0,00	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	0,00	2,65	2,33	12,31	77,00	0,48	0,02	0,09	0,01	0,00	121,42	55,86	7,08	0,21	41,18	8,10	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	8,21	8,82	54,38	280,00	11,10	0,10	0,09	0,06	0,00	301,56	147,80	24,04	1,49	80,51	15,71	0,00	0,00
II Завтрак																					
2008		ЯБЛОКО	100	0,00	0,28	0,28	6,86	70,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	5,92	2,20	28,00	2,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	0,28	0,28	6,86	70,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	5,92	2,20	28,00	2,00	0,00	0,00
Обед																					
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	30	0,00	0,34	1,85	1,42	23,73	2,45	0,01	0,01	0,03	0,03	4,75	8,90	4,81	0,26	75,42	0,65	0,00	0,00
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	0,00	1,23	2,01	8,47	65,91	5,51	0,07	0,07	0,13	0,00	17,16	73,39	11,99	1,18	51,48	5,45	0,00	0,03
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	0,00	4,30	3,11	28,33	178,76	0,00	0,15	0,09	0,01	0,05	13,54	137,47	19,34	3,23	16,20	1,68	0,00	0,01
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	0,00	9,70	7,66	3,87	120,00	10,13	0,16	1,14	4,67	0,00	14,00	194,00	7,76	4,24	43,24	4,84	0,00	0,14
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,00	0,12	0,12	18,12	73,27	1,29	0,01	0,01	0,00	0,00	9,99	3,17	2,47	0,53	22,92	0,64	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,00	0,66	0,12	3,34	28,33	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,35	22,50	7,05	0,56	35,25	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	16,35	14,87	63,55	490,00	19,38	0,42	1,33	4,84	0,08	63,79	439,43	53,42	10,00	244,51	13,26	0,00	0,18
Полдник																					
2012	217	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	130	0,00	7,22	11,03	18,50	175,27	0,90	0,50	0,25	0,91	1,51	74,68	137,36	6,06	1,66	31,62	17,12	0,00	0,05
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0,00	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,67	0,00	1,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	7,22	11,03	27,21	210,10	0,90	0,50	0,25	0,91	1,51	79,35	137,36	7,06	1,66	32,22	17,12	0,00	0,05
Всего за день:				0,00	32,06	35,00	152,00	1 050,10	41,38	1,05	1,69	5,82	1,59	460,70	735,59	90,44	15,35	385,24	48,09	0,00	0,23
Сбалансированность:			1		1,1		4,7														

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	0,00	5,50	4,14	23,80	154,23	0,44	0,12	0,10	0,04	0,02	157,90	133,47	10,45	1,93	6,94	8,87	0,00	0,01
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ	150	0,00	0,09	0,03	12,15	50,76	1,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,74	5,15	3,60	0,09	21,64	0,00	0,00	0,00
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	0,00	1,84	6,83	11,11	75,02	0,00	0,04	0,02	0,06	0,12	106,80	21,55	5,65	0,47	9,90	0,81	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	7,43	11,00	47,06	280,01	1,46	0,16	0,12	0,10	0,14	274,44	160,17	19,70	2,49	38,48	9,68	0,00	0,01
II Завтрак																					
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	100	0,00	0,07	0,03	6,62	28,32	0,87	0,00	0,00	0,00	0,00	5,44	1,44	2,74	0,08	17,70	0,00	0,00	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	10	0,00	0,75	0,98	7,44	41,70	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	2,90	9,00	2,00	0,21	11,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	0,82	1,01	14,06	70,02	0,87	0,01	0,01	0,00	0,00	8,34	10,44	4,74	0,29	28,70	0,00	0,00	0,00
Обед																					
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,00	0,33	0,06	1,15	7,25	7,55	0,02	0,01	0,05	0,00	4,23	7,85	4,04	0,30	27,35	0,06	0,00	0,00
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, ГОВЯДИНОЙ	150	0,00	7,49	5,08	13,60	130,30	3,72	0,13	0,07	0,13	0,03	24,71	84,84	7,29	1,73	48,98	4,68	0,00	0,00
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	50	0,00	7,88	8,71	4,39	127,39	0,28	0,04	0,05	0,01	0,09	77,14	75,00	7,01	1,00	28,40	3,96	0,00	0,02
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	110	0,00	2,11	4,76	12,97	116,07	6,26	0,09	0,07	0,60	0,06	35,35	62,38	7,91	0,91	55,21	6,30	0,00	0,04
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,00	0,12	0,12	10,16	50,44	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	12,25	3,96	2,27	0,79	24,03	0,80	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	1,98	0,36	11,88	59,40	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	1,17	70,50	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	19,91	19,09	54,15	490,85	19,41	0,34	0,23	0,79	0,18	162,38	279,03	42,62	5,90	254,47	15,80	0,00	0,06
Полдник																					
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	110	0,00	1,41	3,48	6,91	65,80	8,42	0,03	0,04	0,28	0,00	41,79	39,60	7,70	1,10	61,88	3,31	0,00	0,02
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	160	0,00	0,60	0,25	17,68	86,63	79,64	0,01	0,05	0,15	0,00	16,43	2,77	4,21	0,49	9,82	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,00	1,85	0,15	12,17	57,43	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	3,86	3,88	36,76	209,86	88,06	0,07	0,10	0,43	0,00	63,40	61,27	19,34	2,04	103,95	3,31	0,00	0,02
Всего за день:				0,00	32,02	34,98	152,03	1 050,74	109,80	0,58	0,46	1,32	0,32	508,56	510,91	86,40	10,72	425,60	28,79	0,00	0,09
Сбалансированность:			1		1,1		4,7														

5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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
Завтрак																					
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	0,00	3,42	3,76	21,01	135,57	0,34	0,08	0,08	0,00	0,08	139,24	106,16	6,23	1,09	8,64	5,71	0,00	0,00
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	0,00	1,50	1,48	10,94	63,23	0,07	0,01	0,06	0,01	0,01	59,03	43,10	10,37	0,18	77,11	1,26	0,00	0,01
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	0,00	1,54	5,47	9,33	81,20	0,00	0,05	0,03	0,13	0,27	5,87	17,60	3,07	0,27	16,53	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	6,46	10,71	41,28	280,00	0,41	0,14	0,17	0,14	0,36	204,14	166,86	19,67	1,54	102,28	6,97	0,00	0,01
II Завтрак																					
2008		БАНАН	95	0,00	1,05	0,35	14,70	70,00	9,50	0,38	0,05	0,03	0,00	7,60	26,60	29,90	0,57	140,60	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	1,05	0,35	14,70	70,00	9,50	0,38	0,05	0,03	0,00	7,60	26,60	29,90	0,57	140,60	0,00	0,00	0,00
Обед																					
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,00	0,22	3,03	0,71	30,79	2,70	0,01	0,00	0,00	0,00	6,30	11,40	1,90	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	0,00	4,04	6,61	5,09	98,02	7,68	0,04	0,05	0,17	0,00	31,92	49,22	6,22	0,77	56,11	3,69	0,00	0,03
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	0,00	6,52	2,60	5,59	84,00	0,56	0,05	0,06	0,26	0,18	21,03	100,33	8,91	0,00	29,52	57,62	0,00	0,01
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	0,00	3,03	3,16	16,66	117,35	0,00	0,03	0,01	0,01	0,03	13,23	21,19	3,37	0,50	13,28	0,37	0,00	0,01
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	15	0,00	0,27	1,47	1,08	18,35	0,30	0,00	0,00	0,05	0,00	2,09	3,01	1,29	0,06	1,25	0,21	0,00	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,33	0,02	17,55	84,00	0,00	0,02	0,00	0,01	0,00	15,75	17,25	7,00	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	1,98	0,36	11,88	59,40	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	1,17	70,50	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	16,39	17,25	58,56	491,91	11,24	0,20	0,14	0,50	0,21	99,02	247,40	42,79	3,24	170,66	61,89	0,00	0,05
Полдник																					
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	0,00	3,75	3,02	31,25	135,00	0,07	0,05	0,06	0,03	0,10	36,50	64,50	4,90	0,50	21,19	2,30	0,00	0,00
2008	435	СНЕЖОК	150	0,00	4,35	3,70	6,00	75,00	1,05	0,05	0,26	0,04	0,10	180,00	142,50	11,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Итого за прием пищи:				0,00	8,10	6,72	37,25	210,00	1,12	0,10	0,32	0,07	0,20	216,50	207,00	15,90	0,50	21,19	2,30	0,00	0,03
Всего за день:				0,00	32,00	35,03	151,79	1 051,91	22,27	0,82	0,68	0,74	0,77	527,26	647,86	108,26	5,85	434,73	71,16	0,00	0,09
Сбалансированность:					1	1,1	4,7														

6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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	
Завтрак																						
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	0,00	3,42	2,94	13,02	93,00	0,60	0,05	0,08	0,02	0,02	0,02	175,27	63,58	3,70	0,90	11,10	6,93	0,00	0,01
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	0,00	5,98	9,18	8,45	140,45	0,00	0,03	0,02	0,04	0,09	0,09	18,80	13,30	2,81	0,34	16,15	0,62	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,00	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	1,06	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	9,40	12,12	33,09	279,89	0,60	0,08	0,10	0,06	0,11	0,06	199,07	76,88	7,57	1,24	27,96	7,55	0,00	0,01
II Завтрак																						
2008		ЯБЛОКО	100	0,00	0,28	0,28	6,86	70,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	0,00	16,00	11,00	5,92	2,20	0,00	2,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:				0,00	0,28	0,28	6,86	70,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	0,00	16,00	11,00	5,92	2,20	0,00	2,00	0,00	0,01
Обед																						
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,00	0,57	1,02	2,31	35,80	2,01	0,01	0,02	0,06	0,00	0,00	12,30	11,10	2,50	0,21	54,50	0,00	0,00	0,00
2012	56	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	150	0,00	1,42	3,84	5,99	62,22	5,41	0,02	0,05	0,18	0,00	0,00	41,88	26,36	7,10	0,69	30,92	3,64	0,00	0,00
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	140	0,00	14,04	11,84	45,02	285,90	10,28	0,07	0,00	0,21	0,00	0,00	34,57	175,65	14,57	11,21	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0,00	0,11	0,04	13,39	56,42	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,32	2,23	4,21	0,12	27,55	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	25	0,00	1,65	0,30	9,90	49,50	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	7,25	37,50	11,75	0,98	58,75	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	17,79	17,04	76,61	489,84	19,05	0,14	0,09	0,45	0,00	0,00	104,32	252,84	40,13	13,21	171,72	3,64	0,00	0,00
Полдник																						
2012	153	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ	110	0,00	2,97	5,44	18,18	133,93	2,31	0,06	0,09	2,33	0,15	0,00	59,82	71,99	41,86	1,21	252,89	6,63	0,00	0,06
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	0,00	7,55	30,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,52	0,00	1,42	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,00	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	4,45	5,56	35,46	210,06	2,31	0,08	0,10	2,33	0,15	0,00	70,48	87,11	49,22	1,57	279,40	6,63	0,00	0,06
Всего за день:				0,00	31,92	35,00	152,02	1 049,79	31,96	0,33	0,31	2,85	0,26	0,00	389,87	427,83	102,84	18,22	479,08	19,82	0,00	0,08
Сбалансированность:					1	1,1	4,8															

7 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	130	0,00	4,50	3,98	16,81	113,00	0,32	0,08	0,08	0,03	0,04	135,79	150,26	11,68	0,84	13,10	5,59	0,00	0,02
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	0,00	3,83	5,90	10,67	127,20	0,00	0,05	0,03	0,13	0,27	117,68	17,60	3,07	0,27	16,53	0,00	0,00	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,00	0,12	0,01	9,53	39,80	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	11,42	3,61	3,59	0,29	19,69	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	8,45	9,89	37,01	280,00	1,45	0,13	0,11	0,16	0,31	264,89	171,47	18,34	1,40	49,32	5,59	0,00	0,02
II Завтрак																					
2008		БАНАН	95	0,00	1,05	0,35	14,70	70,00	9,50	0,38	0,05	0,03	0,00	7,60	26,60	29,90	0,57	230,60	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	1,05	0,35	14,70	70,00	9,50	0,38	0,05	0,03	0,00	7,60	26,60	29,90	0,57	230,60	0,00	0,00	0,00
Обед																					
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	0,00	0,49	2,03	1,82	28,27	8,10	0,01	0,01	0,01	0,00	14,70	8,40	3,05	0,21	12,95	0,76	0,00	0,00
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, КУРОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	0,00	5,20	5,51	11,97	105,64	3,60	0,05	0,04	0,12	0,03	16,49	56,36	9,60	0,74	15,55	2,98	0,00	0,00
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50	0,00	8,89	7,85	5,18	126,66	0,33	0,05	0,10	0,05	0,23	47,17	117,94	10,44	0,42	30,95	61,34	0,00	0,00
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	0,00	2,16	4,59	17,43	119,89	8,80	0,10	0,08	0,02	0,08	10,43	58,21	22,77	1,00	65,81	5,50	0,00	0,03
2008	399	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	150	0,00	0,33	0,07	11,66	50,47	9,00	0,01	0,01	0,00	0,00	16,56	7,76	5,48	0,10	74,51	0,75	0,00	0,01
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	1,98	0,36	11,88	59,40	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	1,17	70,50	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	19,05	20,41	59,94	490,33	29,83	0,27	0,26	0,20	0,34	114,05	293,69	65,44	3,64	270,27	71,33	0,00	0,04
Полдник																					
2012	478	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	50	0,00	3,56	4,10	26,78	158,11	0,04	0,04	0,01	0,06	0,09	8,71	30,15	5,87	0,37	15,81	0,76	0,00	0,01
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ	150	0,00	0,08	0,03	12,43	51,66	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	10,10	6,16	3,34	0,08	19,49	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	3,64	4,13	39,21	209,77	0,94	0,04	0,01	0,06	0,09	18,81	36,31	9,21	0,45	35,30	0,76	0,00	0,01
Всего за день:				0,00	32,19	34,78	150,86	1 050,10	41,72	0,82	0,43	0,45	0,74	405,35	528,07	122,89	6,06	585,49	77,68	0,00	0,07
Сбалансированность:					1	1,1	4,7														

8 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								
					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																					
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	130	0,00	2,01	3,20	13,50	90,93	0,34	0,04	0,08	0,00	0,08	141,37	61,72	6,73	0,25	17,93	5,70	0,00	0,00
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	0,00	5,70	3,62	13,11	107,97	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,14	23,76	9,08	0,53	36,31	0,96	0,00	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	0,00	3,03	2,58	11,39	81,11	0,44	0,02	0,09	0,01	0,00	92,76	75,35	19,40	0,55	51,32	7,65	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	10,74	9,40	38,00	280,01	0,78	0,10	0,19	0,01	0,08	240,27	160,83	35,21	1,33	105,56	14,31	0,00	0,00
II Завтрак																					
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	100	0,00	0,08	0,08	6,74	28,47	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	6,45	1,98	2,21	0,40	56,01	0,40	0,00	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	10	0,00	0,75	0,98	7,44	41,70	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	2,90	9,00	2,00	0,21	11,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	0,83	1,06	14,18	70,17	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	9,35	10,98	4,21	0,61	67,01	0,40	0,00	0,00
Обед																					
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,00	0,24	0,03	0,75	4,19	2,99	0,01	0,01	0,00	0,00	6,88	12,56	4,19	0,30	42,16	0,90	0,00	0,01
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ СО СМЕТАНОЙ	150	0,00	3,90	4,42	13,43	99,33	5,62	0,06	0,05	0,14	0,01	23,46	70,87	11,59	0,80	54,78	21,41	0,00	0,02
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	0,00	7,75	4,98	3,88	115,45	0,03	0,12	0,85	3,52	0,13	36,59	166,16	7,40	3,20	77,59	6,96	0,00	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	110	0,00	2,08	11,18	16,81	158,86	7,72	0,07	0,07	0,46	0,14	30,09	48,20	22,87	0,97	92,08	4,28	0,00	0,03
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0,00	0,11	0,04	12,42	52,55	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	8,31	2,23	4,21	0,12	27,52	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	1,98	0,36	11,88	59,40	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	1,17	70,50	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	16,06	21,01	59,17	489,78	17,71	0,31	1,00	4,12	0,28	114,03	345,02	64,36	6,56	364,63	33,55	0,00	0,06
Полдник																					
2012	449	ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ	60	0,00	4,32	3,46	29,57	166,32	0,01	0,06	0,03	0,01	0,05	12,39	36,58	6,96	0,49	21,55	1,04	0,00	0,01
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	0,00	10,94	43,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,37	0,00	1,37	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	4,32	3,46	40,51	210,05	0,01	0,06	0,03	0,01	0,05	18,76	36,58	8,33	0,49	22,35	1,04	0,00	0,01
Всего за день:				0,00	31,95	34,93	151,86	1 050,01	19,30	0,48	1,23	4,14	0,41	382,41	555,41	112,11	8,99	559,55	49,30	0,00	0,07
Сбалансированность:					1	1,1	4,8														

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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
Завтрак																					
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	155	0,00	6,95	5,51	20,51	143,17	1,00	0,13	0,12	0,04	0,08	166,45	174,11	17,92	2,00	13,08	8,16	0,00	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	160	0,00	0,08	0,03	13,30	55,23	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	10,77	6,57	3,56	0,09	20,79	0,00	0,00	0,00
2008		БАТОН	35	0,00	2,80	0,35	17,19	83,30	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,05	31,15	11,90	0,70	47,60	1,26	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	9,83	5,89	51,00	281,70	1,96	0,19	0,14	0,04	0,08	185,27	211,83	33,38	2,79	81,47	9,42	0,00	0,00
II Завтрак																					
2008		ГРУША	100	0,00	0,48	0,36	12,36	68,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	8,00	2,00	30,00	1,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:				0,00	0,48	0,36	12,36	68,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	8,00	2,00	30,00	1,00	0,00	0,01
Обед																					
2008	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	30	0,00	0,31	3,05	1,08	33,52	17,40	0,02	0,02	0,05	0,00	6,00	6,60	2,50	0,27	32,85	0,37	0,00	0,00
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	0,00	3,53	5,10	8,39	93,80	6,00	0,04	0,03	0,13	0,00	20,88	43,74	8,72	0,59	37,56	2,37	0,00	0,02
2008	282	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	60	0,00	9,11	8,60	6,79	131,20	0,28	0,04	0,08	0,05	0,37	12,00	91,00	7,79	1,00	29,56	6,11	0,00	0,00
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	110	0,00	2,04	5,76	10,94	101,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,59	44,26	11,10	0,77	39,48	4,31	0,00	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,00	0,23	0,06	11,38	47,83	4,56	0,01	0,01	0,00	0,00	14,85	4,59	4,13	0,03	47,17	0,00	0,00	0,04
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	1,98	0,36	11,88	59,40	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	1,17	70,50	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,00	0,74	0,06	4,87	22,97	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	2,07	7,56	2,97	0,18	12,90	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	17,94	22,99	55,33	490,00	28,24	0,17	0,16	0,23	0,37	98,09	242,75	51,31	4,01	270,02	13,16	0,00	0,06
Полдник																					
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	107	0,00	1,77	5,47	9,60	95,18	5,06	0,08	0,06	0,32	0,00	17,68	45,85	9,56	0,78	77,34	3,46	0,00	0,02
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,00	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,00	0,49	0,20	14,00	69,19	66,00	0,01	0,04	0,12	0,00	14,30	2,30	3,65	0,41	8,17	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	3,74	5,79	33,33	210,31	71,06	0,11	0,11	0,44	0,00	36,12	63,27	19,15	1,55	111,31	3,46	0,00	0,02
Всего за день:				0,00	31,99	35,03	152,02	1 050,01	106,26	0,49	0,44	0,71	0,45	338,48	533,85	111,84	10,35	492,80	27,04	0,00	0,09
Сбалансированность:					1	1,1	4,8														

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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
Завтрак																					
2008	328	КАША ВЯЗАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	155	0,00	3,02	5,73	21,11	105,00	1,03	0,08	0,16	0,09	0,08	156,13	181,98	6,19	1,24	18,39	11,57	0,00	0,02
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	0,00	1,54	4,77	11,24	98,22	0,00	0,04	0,03	0,06	0,13	7,11	25,08	6,94	0,55	17,09	0,95	0,00	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	0,00	2,41	2,11	12,10	77,21	0,42	0,02	0,08	0,01	0,00	85,63	57,60	3,82	0,06	28,46	7,20	0,00	0,00
Итого за прием пищи:					6,97	12,61	44,45	280,43	1,45	0,14	0,27	0,16	0,21	248,87	264,66	16,95	1,85	63,94	19,72	0,00	0,02
II Завтрак																					
2008	435	СНЕЖОК	140	0,00	2,17	1,75	7,70	70,00	0,98	0,05	0,24	0,04	0,01	168,00	133,00	9,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Итого за прием пищи:					2,17	1,75	7,70	70,00	0,98	0,05	0,24	0,04	0,01	168,00	133,00	9,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Обед																					
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30	0,00	0,25	1,53	2,29	24,37	0,84	0,01	0,01	0,32	0,00	9,15	9,19	3,37	0,39	17,66	1,06	0,00	0,00
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	0,00	3,59	5,39	6,64	88,45	5,21	0,05	0,03	0,15	0,05	22,93	47,05	6,23	0,67	52,43	3,27	0,00	0,03
2012	442	ВАРЕНИКИ С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ	100	0,00	11,48	6,81	39,08	265,65	0,09	0,07	0,11	0,04	0,10	72,18	114,23	14,62	0,61	64,60	1,12	0,00	0,02
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,00	0,12	0,12	12,53	52,38	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,72	2,97	3,32	0,59	84,09	0,60	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	0,00	1,98	0,36	11,88	59,40	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	1,17	70,50	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:					17,42	14,21	72,42	490,25	7,34	0,19	0,18	0,51	0,15	122,68	218,44	41,64	3,43	289,28	6,05	0,00	0,05
Полдник																					
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	90	0,00	1,91	3,21	12,82	87,94	6,23	0,08	0,05	0,01	0,05	21,02	50,40	11,45	0,71	114,59	5,07	0,00	0,02
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	30	0,00	4,26	4,26	0,96	59,40	1,20	0,01	0,00	0,01	0,00	15,60	47,40	5,82	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	0,00	7,07	28,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,64	0,00	1,00	0,00	0,55	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,00	1,11	0,09	7,30	34,46	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,11	11,34	4,46	0,27	19,35	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:					7,28	7,56	28,15	210,05	7,43	0,11	0,06	0,02	0,05	44,37	109,14	22,73	1,28	134,49	5,07	0,00	0,02
Всего за день:					33,84	36,13	152,72	1 050,73	17,20	0,49	0,75	0,73	0,42	583,92	725,24	90,92	6,56	487,71	30,84	0,00	0,12
Сбалансированность:					1	1,1	4,5														

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	321,48	350,80	1 519,64	10 498,68	462,34	6,37	7,29	18,53	5,51	5 068,08	6 171,88	970,19	100,06	4 780,89	456,74	0,00	1,08
Среднее значение за период	32,15	35,08	151,96	1 049,87	46,23	0,64	0,73	1,85	0,55	506,81	617,19	97,02	10,01	478,09	45,67	0,00	0,11
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,2	30,1	57,7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10.5 часов	348	105	522	258