

МЕНЮ

Ясли 10.5 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 120	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ ПРОТЕРТЫЙ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 155	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 65	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ" 150
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 25	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 28	БАТОН С МАСЛОМ 28	ПЕЧЕНЬЕ 20	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 45	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 28	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ 20	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 28
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (ЦИКОРИЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (ЦИКОРИЙ) 150	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 150	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (ЦИКОРИЙ) 150	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	ПЕЧЕНЬЕ 15	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150
							ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 150/157		
II Завтрак									
ЯБЛОКО 100	СНЕЖОК 100	БАНАН 100	МАНДАРИН 100	СНЕЖОК 100	ЯБЛОКО 100	БАНАН 80	СНЕЖОК 100	МАНДАРИН 100	СНЕЖОК 120
Обед									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 120	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 40	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ 40
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 60/30	БОРЩ С МЯСОМ 150	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ 30	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ 150/15	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ 80	БУЛЬОН ИЗ КУР ИЛИ ИНДЕЕК 150	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 60	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ 120	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ 20	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 150
РИС ОТВАРНОЙ 120	ОМЛЕТ С МЯСОМ 80	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ 120	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 50	СУФЛЕ КУРИНОЕ 75	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ 150	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 60	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ПАРОВОЙ 60
БУЛЬОН ИЗ КУР ИЛИ ИНДЕЕК 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 120	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 150	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 150	РИС ОТВАРНОЙ 100	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 100
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ 30	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ 30	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ 30	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ 30	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ 30	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ 30	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 150		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ 30	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ 30	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ 100				ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ 30	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ 30
Полдник									
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 100	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 120	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ 100	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 55	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) 120	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 60	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 100	ПУДИНГ ПШЕННЫЙ 100	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 120
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 40	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/7/3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	СНЕЖОК 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150/15	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	СНЕЖОК 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ЧАЙ С САХАРОМ 150/7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20			ЧАЙ С САХАРОМ 150/7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25						ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 150/157			ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 20

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	3,22	3,50	20,55	126,65	0,00	0,04	0,01	0,02	0,06	15,03	25,64	5,19	0,61	37,83	0,45	0,01	0,01	205	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,80	7,38	0,00	91,00	0,18	0,01	0,08	0,08	0,00	220,00	125,00	8,75	0,25	22,00	0,00	0,01	0,01	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (ЦИКОРИЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	1,68	1,91	13,49	78,41	0,09	0,01	0,07	0,01	0,01	69,62	45,33	8,39	0,04	84,40	1,61	0,00	0,01	386	2012
Итого за прием пищи:	295	10,70	12,79	34,04	296,06	0,27	0,06	0,16	0,11	0,07	304,65	195,97	22,33	0,90	144,23	2,06	0,02	0,03		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		
Обед																				
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	9,20	9,60	5,60	0,24	56,40	0,00	0,00	0,00		2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	12,75	7,84	2,59	147,43	9,65	0,14	1,08	4,41	0,08	14,27	185,34	12,45	4,03	214,78	4,62	0,02	0,13	256	2008
РИС ОТВАРНОЙ	120	2,92	2,82	30,77	160,14	0,00	0,03	0,02	0,01	0,05	3,39	58,29	19,28	0,39	43,29	0,60	0,01	0,02	315	2012
БУЛЬОН ИЗ КУР ИЛИ ИНДЕЕК	150	5,67	7,51	0,88	93,80	0,56	0,02	0,04	0,16	0,04	18,25	49,02	9,03	0,55	83,99	2,66	0,01	0,04	108	2012
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	1,92	0,35	11,52	57,62	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	7,83	40,50	12,69	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0,22	0,09	8,37	36,70	18,00	0,01	0,01	0,00	0,00	12,67	6,68	7,45	0,26	79,35	0,23	0,00	0,00	375	2012
Итого за прием пищи:	580	23,80	18,65	54,81	500,89	30,21	0,25	1,18	4,58	0,17	65,61	349,43	66,50	6,52	548,31	8,11	0,04	0,19		
Полдник																				
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	2,55	4,68	14,37	106,90	5,78	0,07	0,06	0,03	0,03	34,23	55,06	17,22	0,73	429,37	4,78	0,00	0,02	151	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,76	3,56	3,08	47,60	2,80	0,01	0,02	0,08	0,00	16,40	14,80	6,00	0,28	126,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,64	0,00	1,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	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		2008
Итого за прием пищи:	322	5,16	8,39	36,40	239,02	8,58	0,11	0,09	0,11	0,03	60,45	88,76	31,65	1,46	588,16	4,78	0,00	0,02		
Всего за день:		40,06	40,23	135,05	1 082,97	49,06	0,45	1,45	4,81	0,27	446,71	645,16	128,48	11,08	1 558,70	16,95	0,06	0,25		

2 ДЕНЬ

Приним пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов							
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	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																				
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	5,33	5,83	21,00	157,56	0,37	0,11	0,10	0,02	0,04	90,61	132,53	40,07	1,06	194,66	8,07	0,00	0,01	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	28	2,10	6,03	12,72	113,76	0,00	0,04	0,02	0,05	0,11	6,77	24,29	8,77	0,53	36,14	0,93	0,00	0,00	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (ЦИКОРИЙ)	150	1,68	1,91	13,49	78,41	0,09	0,01	0,07	0,01	0,01	69,62	45,33	8,39	0,04	84,40	1,61	0,00	0,01	396	2012
Итого за прием пищи:	328	9,11	13,77	47,21	349,75	0,46	0,16	0,19	0,08	0,16	167,00	202,15	57,23	1,63	315,20	10,61	0,00	0,02		
II Завтрак																				
СНЕЖОК	100	1,55	1,25	5,50	40,00	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	435	2008
Итого за прием пищи:	100	1,55	1,25	5,50	40,00	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		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,64	2,03	1,10	25,23	10,92	0,01	0,01	0,02	0,00	19,55	11,12	5,90	0,23	107,56	0,97	0,00	0,01	40	2008
БОРЩ С МЯСОМ	150	6,74	8,25	8,30	133,81	4,83	0,05	0,07	0,22	0,00	28,77	81,56	23,36	1,42	395,52	6,24	0,00	0,04	62	2012
ОМЛЕТ С МЯСОМ	80	14,40	15,07	1,23	197,87	0,10	0,04	0,22	0,11	1,13	48,36	154,92	14,56	1,95	237,65	14,64	0,01	0,04	217	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,10	0,10	9,15	38,49	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,77	2,48	2,92	0,50	70,08	0,50	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	1,92	0,35	11,52	57,62	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	7,83	40,50	12,89	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	450	23,80	25,80	31,30	454,02	16,85	0,15	0,32	0,35	1,13	113,28	280,58	59,45	5,15	881,31	22,35	0,01	0,09		
Полдник																				
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	120	2,37	5,14	14,19	113,50	10,50	0,10	0,07	0,66	0,00	32,52	70,85	30,94	1,22	471,13	4,93	0,00	0,04	30	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3	0,07	0,00	8,89	36,48	0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	8,45	2,18	2,54	0,17	11,39	0,00	0,00	0,00	363	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	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		2008
Итого за прием пищи:	305	4,29	5,29	35,25	207,41	11,07	0,13	0,08	0,66	0,00	46,15	91,93	40,91	1,84	514,77	4,93	0,00	0,04		A
Всего за день:		38,75	46,11	119,26	1 051,18	28,38	0,44	0,59	1,09	1,29	326,43	584,66	157,59	8,62	1 711,28	37,89	0,01	0,15		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	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	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ ПРОТЕРТЫЙ	150	3,69	4,20	10,63	94,93	0,59	0,03	0,12	0,02	117,18	89,33	15,71	0,15	170,65	10,21	0,00	0,00	90	2012	
БАТОН С МАСЛОМ	28	1,66	5,98	10,05	100,84	0,00	0,03	0,02	0,05	5,19	18,15	6,43	0,39	29,61	0,76	0,00	0,00	1	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	1,67	1,73	12,35	71,78	0,08	0,01	0,07	0,01	65,77	47,75	10,48	0,16	86,16	1,47	0,00	0,01	396	2012	
Итого за прием пищи:	328	7,02	11,91	33,04	267,55	0,67	0,07	0,21	0,08	188,14	155,23	32,62	0,70	286,42	12,44	0,00	0,01			
II Завтрак																				
БАНАН	100	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	0,03	0,04	0,02	6,40	22,40	33,60	0,48	278,40	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	100	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	0,03	0,04	0,02	6,40	22,40	33,60	0,48	278,40	0,00	0,00	0,00			
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	40	0,42	2,06	1,45	26,72	23,30	0,02	0,02	0,08	8,06	8,70	6,16	0,32	94,16	0,49	0,00	0,00	25	2008	
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	1,92	0,35	11,52	57,62	0,00	0,04	0,02	0,00	7,83	40,50	12,69	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		2008	
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	120	11,63	8,79	24,77	224,48	0,16	0,07	0,07	0,02	17,88	98,58	13,64	1,36	188,39	4,48	0,01	0,03	440	2012	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	5,91	7,02	10,24	128,10	4,20	0,06	0,06	0,14	0,00	18,57	20,22	1,17	381,54	4,61	0,00	0,03	76	2012	
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	150	0,17	0,04	8,35	35,43	4,80	0,01	0,01	0,00	11,17	4,14	3,43	0,05	39,97	0,40	0,00	0,00	399	2008	
Итого за прием пищи:	490	20,05	18,26	56,33	472,35	32,46	0,20	0,18	0,24	63,51	230,85	56,14	3,95	774,56	9,98	0,01	0,06			
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ	100	8,28	8,46	13,30	164,99	1,29	0,05	0,15	1,19	95,79	119,66	29,31	0,88	185,05	6,06	0,01	0,04	154	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,46	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	0,00	1,42	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	402	2008	
Итого за прием пищи:	270	9,76	8,58	29,81	238,02	1,29	0,07	0,16	1,19	106,43	134,78	36,67	1,24	221,53	6,06	0,01	0,04			
Всего за день:		38,03	39,15	135,98	1 054,72	42,42	0,37	0,59	1,53	364,48	543,26	159,03	6,37	1 560,91	28,48	0,02	0,11			

4 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,48	5,25	22,27	161,52	0,55	0,12	0,16	0,03	0,03	116,91	151,54	62,74	1,87	260,27	10,37	0,00	0,01	184	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	378	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	150	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:	320	8,07	7,24	49,58	296,98	1,45	0,14	0,17	0,03	0,03	132,81	175,70	70,08	2,37	301,76	10,37	0,00	0,01		
II Завтрак																				
МАНДАРИН	100	0,64	0,16	6,00	30,40	0,05	0,02	0,01	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,00	0,00	0,12		2008
Итого за прием пищи:	100	0,64	0,16	6,00	30,40	0,05	0,02	0,01	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,00	0,00	0,12		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,53	9,65	10,05	0,02	0,02	0,07	0,00	5,63	10,45	8,04	0,40	116,58	0,80	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	150/15	9,33	7,97	14,65	167,77	4,37	0,14	0,08	0,13	0,00	25,92	103,00	29,44	2,00	486,76	5,79	0,00	0,04	99	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	13,67	3,57	6,19	111,27	0,40	0,07	0,07	0,02	0,05	35,49	188,89	24,57	0,48	304,47	109,35	0,00	0,00	255	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,37	2,65	15,63	96,31	7,31	0,09	0,08	0,48	0,04	33,36	66,52	27,07	0,99	548,97	6,70	0,00	0,03	125	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,23	0,06	9,86	42,22	1,80	0,01	0,01	0,01	0,00	15,16	8,10	8,14	0,14	77,38	0,60	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	1,92	0,35	11,52	57,62	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	7,83	40,50	12,69	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	565	27,96	14,68	59,38	484,84	23,93	0,37	0,28	0,71	0,06	123,39	367,46	109,95	5,06	1614,66	123,24	0,00	0,07		
Полдник																				
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	55	5,08	3,63	43,84	228,13	0,04	0,06	0,04	0,02	0,14	16,55	47,97	8,78	0,70	91,87	1,56	0,01	0,01	454	2012
СНЕЖОК	150	2,33	1,88	8,25	60,00	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	435	2008
Итого за прием пищи:	205	7,41	5,51	52,09	288,13	0,04	0,06	0,04	0,02	0,14	16,55	47,97	8,78	0,70	91,87	1,56	0,01	0,01		
Всего за день:		44,08	27,59	167,05	1100,35	55,82	0,62	0,51	0,77	0,26	300,75	694,73	197,61	8,21	2132,29	135,17	0,01	0,21		

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г	Энергети-ческая ценность, ккал	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 прием пищи:		
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	155	6,05	5,37	25,95	176,08	0,52	0,09	0,13	0,03	0,05	117,03	138,77	26,91	1,21	211,16	9,00	0,02	0,00	0,00		
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	4,38	9,45	13,86	158,73	0,06	0,05	0,05	0,09	0,12	86,61	71,51	12,70	0,57	47,32	1,01	0,00	0,00	0,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (ЦИКОРИЙ)	150	1,68	1,91	13,49	78,41	0,09	0,01	0,07	0,01	0,01	69,62	45,33	8,38	0,04	84,40	1,61	0,00	0,01	0,01		
Итого за прием пищи:	350	12,11	16,73	53,30	413,22	0,57	0,15	0,25	0,13	0,18	273,26	255,61	48,00	1,92	342,88	11,62	0,02	0,01	0,01		
II Завтрак																					
СНЕЖОК	100	1,55	1,25	5,50	40,00	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:	100	1,55	1,25	5,50	40,00	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		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	4,45	1,91	10,87	78,67	5,56	0,08	0,05	0,12	0,02	20,40	77,31	22,47	0,82	445,72	29,14	0,00	0,02	0,00		
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	80	11,46	9,73	4,53	153,30	0,00	0,05	0,00	0,07	0,00	16,00	121,31	13,33	1,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,36	5,04	1,14	51,32	4,55	0,01	0,02	0,01	0,00	10,47	19,21	6,37	0,46	64,16	1,37	0,00	0,01	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,12	0,12	9,63	40,77	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,67	2,97	3,32	0,59	84,00	0,60	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	1,92	0,35	11,52	57,62	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	7,83	40,50	12,69	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	460	18,31	17,15	37,69	381,68	11,31	0,19	0,10	0,20	0,02	64,37	261,30	58,18	4,25	664,38	31,11	0,00	0,00	0,03		
Полдник																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	120	13,52	10,20	17,85	221,47	0,15	0,04	0,17	0,06	0,17	110,87	150,11	15,99	0,45	105,83	1,20	0,02	0,02	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	150/15	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,64	0,00	1,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	285	13,52	10,20	24,63	248,56	0,15	0,04	0,17	0,06	0,17	115,51	150,11	16,99	0,45	106,37	1,20	0,02	0,02	0,00		
Всего за день:		45,49	45,33	121,12	1 083,46	12,13	0,38	0,52	0,39	0,37	453,14	667,02	123,17	6,62	1 113,63	43,93	0,04	0,06	0,00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
	Энергетическая ценность, ккал		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					
	Белки, г	Жиры, г														Углеводы, г				
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65	6,13	7,94	1,07	100,19	0,08	0,03	0,16	0,11	1,05	38,08	82,46	6,20	0,94	88,06	10,62	0,01	0,02	215	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	28	1,61	6,38	10,85	107,38	0,00	0,02	0,01	0,05	0,11	4,83	14,98	2,73	0,22	20,37	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,15	2,70	12,15	85,65	0,48	0,03	0,10	0,01	0,00	98,92	78,03	18,54	0,47	184,94	8,28	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	243	10,89	17,02	24,07	293,22	0,56	0,08	0,27	0,17	1,16	141,83	175,47	27,47	1,63	273,37	18,90	0,01	0,02		
II Завтрак																				
БАНАН	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	0,03	0,04	0,02	0,00	6,40	22,40	33,60	0,48	278,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	0,03	0,04	0,02	0,00	6,40	22,40	33,60	0,48	278,40	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	1,93	3,95	9,91	82,18	2,12	0,05	0,07	2,13	0,05	58,08	59,74	37,58	1,01	225,09	6,06	0,00	0,05	334	2012
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	60	7,67	4,28	18,88	151,21	4,40	0,08	0,49	1,90	0,15	10,21	122,73	17,53	2,11	134,60	3,54	0,01	0,07	284	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,10	0,07	9,27	38,49	0,50	0,00	0,01	0,00	0,00	9,63	3,60	3,86	0,45	39,35	0,25	0,00	0,00	372	2012
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	8,22	7,77	14,38	160,45	4,54	0,13	0,08	0,13	0,00	29,63	90,34	27,43	1,66	443,13	5,08	0,00	0,05	99	2008
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	1,92	0,35	11,52	57,62	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	7,83	40,50	12,69	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	510	19,84	16,42	63,96	489,95	11,56	0,30	0,67	4,16	0,20	115,38	316,91	99,09	6,28	912,67	14,94	0,01	0,17		
Полдник																				
ПОРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ	100	2,03	2,02	14,10	82,86	6,91	0,08	0,07	0,01	0,03	20,62	53,89	19,10	0,78	504,15	5,40	0,00	0,02	321	2012
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	4,45	6,29	0,57	76,85	1,03	0,01	0,05	0,01	0,00	20,17	61,60	18,73	0,42	41,00	0,21	0,01	0,11	60	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,18	0,10	7,79	36,75	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,31	12,10	4,75	0,29	20,64	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/15/7	0,05	0,01	6,95	29,00	0,93	0,00	0,00	0,00	0,00	6,76	1,15	1,64	0,05	10,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	342	7,71	8,42	29,41	225,46	8,87	0,11	0,13	0,02	0,03	50,86	128,74	44,22	1,54	575,79	5,61	0,01	0,13		
Всего за день:		39,64	42,26	134,24	1 085,43	28,99	0,62	1,11	4,37	1,39	314,47	643,52	204,38	9,93	2 040,23	39,45	0,03	0,32		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	14,20	10,84	12,88	210,44	0,17	0,03	0,18	0,06	0,14	121,58	159,88	16,87	0,40	108,20	0,74	0,02	0,02	237	2012
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	20	0,02	0,02	3,30	13,55	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	1,56	0,86	0,47	0,09	12,72	0,09	0,00	0,00	362	2012
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,35	13,50	3,00	0,32	16,50	0,00	0,00	0,00	2008	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/15/7	0,05	0,01	6,95	29,00	0,93	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	1,15	1,64	0,05	10,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	327	15,40	12,34	34,29	315,54	1,28	0,04	0,19	0,06	0,14	134,24	175,39	21,98	0,86	147,42	0,83	0,02	0,02		
II Завтрак																				
СНЕЖОК	100	1,55	1,25	5,50	40,00	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:	100	1,55	1,25	5,50	40,00	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		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,38	2,39	1,43	29,21	2,67	0,01	0,01	0,03	0,00	6,66	12,33	5,82	0,34	83,82	0,95	0,00	0,00		
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	120	17,20	14,60	6,80	230,03	0,00	0,08	0,00	0,10	0,00	24,00	182,03	20,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	282	2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	150	0,22	0,05	8,74	37,52	6,00	0,01	0,01	0,00	0,00	12,70	5,18	4,02	0,07	49,82	0,50	0,00	0,00	399	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	5,51	7,49	5,36	111,36	7,57	0,04	0,05	0,17	0,00	31,54	59,28	16,87	0,93	242,24	3,86	0,00	0,04	67	2012
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	1,92	0,35	11,52	57,62	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	7,83	40,50	12,69	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	490	25,23	24,88	33,85	465,74	16,24	0,18	0,09	0,30	0,00	82,73	299,32	59,40	4,39	446,38	5,31	0,00	0,04		
Полдник																				
ПУДИНГ ПШЕННЫЙ	100	5,37	6,67	29,03	197,58	0,16	0,10	0,08	0,05	0,30	50,57	99,30	27,13	1,04	120,47	6,02	0,00	0,01		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	0,00	1,42	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	250	5,37	6,67	35,81	224,67	0,16	0,10	0,08	0,05	0,30	57,07	99,30	28,55	1,04	121,15	6,02	0,00	0,01		
Всего за день:		47,65	45,14	109,45	1 045,95	17,68	0,32	0,36	0,41	0,44	274,04	574,01	109,93	6,29	714,95	12,16	0,02	0,07		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
		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	И, мкг			Se, мг
Завтрак																			
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,34	4,10	14,48	112,05	0,55	0,04	0,12	0,02	111,36	85,22	13,94	0,30	166,48	9,63	0,00	0,00	112	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1,73	7,25	11,63	118,79	0,00	0,02	0,01	0,06	5,24	16,15	2,83	0,24	21,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	1,81	1,90	13,42	78,14	0,09	0,02	0,08	0,01	71,30	51,69	11,09	0,17	93,46	1,61	0,00	0,01	396	2012
Итого за прием пищи:	330	7,88	13,25	39,53	308,98	0,64	0,08	0,21	0,09	187,90	153,06	27,96	0,71	283,84	11,24	0,00	0,01		
II Завтрак																			
МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,49	37,95	37,96	0,06	0,03	0,01	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15		2008
Итого за прием пищи:	100	0,80	0,20	7,49	37,96	37,96	0,06	0,03	0,01	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15		
Обед																			
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	3,68	1,86	10,78	74,62	5,50	0,07	0,05	0,12	19,98	67,60	21,06	0,79	427,71	22,73	0,00	0,02	84	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	20	3,07	0,21	0,32	15,41	0,24	0,01	0,01	0,00	6,32	38,99	5,69	0,14	72,07	25,66	0,00	0,00	124	2012
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	60	8,80	10,68	5,38	152,73	0,00	0,03	0,05	0,00	5,83	73,16	9,21	1,06	154,72	3,20	0,00	0,02	272	2008
РИС ОТВАРНОЙ	100	2,45	3,95	25,66	147,95	0,00	0,02	0,02	0,02	3,03	48,88	16,07	0,33	36,38	0,50	0,00	0,02	315	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0,22	0,09	8,37	36,70	18,00	0,01	0,01	0,00	12,67	6,68	7,45	0,26	79,35	0,23	0,00	0,00	375	2012
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	1,92	0,35	11,52	57,62	0,00	0,04	0,02	0,00	7,83	40,50	12,69	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	510	20,14	17,14	62,03	485,24	23,74	0,18	0,16	0,14	54,66	275,81	72,17	3,63	840,73	52,32	0,00	0,06		
Полдник																			
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	50	6,35	3,18	25,78	157,72	0,07	0,05	0,07	0,02	13,36	66,37	8,99	0,48	80,13	2,34	0,01	0,01	483	2012
СНЕЖОК	150	2,33	1,88	8,25	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	200	8,68	5,06	34,03	217,72	0,07	0,05	0,07	0,02	13,36	66,37	8,99	0,48	80,13	2,34	0,01	0,01		A
Всего за день:		37,50	35,65	143,08	1 049,90	62,41	0,37	0,47	0,26	313,73	512,22	120,11	4,92	1 359,55	65,90	0,01	0,23		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		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																				
КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	150	6,38	3,59	32,82	188,91	0,59	0,10	0,13	0,02	0,00	125,83	141,72	33,60	0,76	219,22	11,20	0,00	0,01	328	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	28	1,61	6,38	10,85	107,38	0,00	0,02	0,01	0,05	0,11	4,83	14,98	2,73	0,22	20,37	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,07	2,65	12,40	85,81	0,48	0,03	0,10	0,01	0,00	98,34	76,05	17,37	0,41	160,98	8,26	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	328	11,06	12,62	56,07	382,10	1,07	0,15	0,24	0,08	0,11	229,00	232,75	53,70	1,39	390,57	19,45	0,00	0,01		
II Завтрак																				
СНЕЖОК	120	1,86	1,50	6,60	48,00	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	435	2008
Итого за прием пищи:	120	1,86	1,50	6,60	48,00	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		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,76	1,60	3,35	30,65	1,68	0,01	0,01	0,00	0,00	12,35	18,26	8,06	0,46	99,80	2,16	0,00	0,01	34	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	7,03	8,63	9,05	142,04	2,98	0,05	0,07	0,15	0,11	20,71	71,59	15,71	0,90	263,18	4,62	0,01	0,05	85	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ПАРОВОЙ	60	9,45	2,98	4,59	82,73	0,27	0,05	0,06	0,03	0,14	27,55	117,43	16,51	0,41	205,34	70,90	0,00	0,00	270	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,96	3,19	15,84	100,08	8,00	0,09	0,06	0,02	0,05	9,36	52,73	20,70	0,91	568,53	5,00	0,00	0,03	318	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,12	0,12	9,63	40,77	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,67	2,97	3,32	0,59	84,00	0,60	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	1,92	0,35	11,52	57,62	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	7,83	40,50	12,66	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	530	21,24	16,87	53,98	454,09	14,13	0,25	0,23	0,20	0,30	87,47	303,48	77,01	4,32	1 291,35	83,28	0,01	0,09		
Полдник																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	120	1,30	12,18	4,85	135,75	31,21	0,06	0,05	0,13	0,00	22,22	41,41	19,56	1,16	284,93	2,73	0,00	0,01	23	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	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		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,64	0,00	1,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	430	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,45	2,22	0,14	30,31	0,00	0,01	0,06	0,04	0,44	9,30	30,57	1,91	0,40	27,86	3,98	0,00	0,01	213	2012
Итого за прием пищи:	317	5,23	14,52	21,50	239,09	31,21	0,09	0,12	0,17	0,44	40,30	87,10	28,41	1,92	319,13	6,71	0,00	0,02		
Всего за день:		39,39	45,51	138,15	1 123,28	46,41	0,49	0,59	0,45	0,85	366,77	623,33	159,12	7,63	2 010,05	109,44	0,01	0,12		

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	І, мкг	Se, мг	F, мг	
Итого за весь период	413,29	413,99	1 328,42	10 779,17	364,67	6,80	16,45	6,45	3 632,54	6 049,88	1 513,47	77,60	15 504,83	533,80	0,24	1,65		
Среднее значение за период	41,33	41,40	132,84	1 077,92	36,47	0,68	1,65	0,65	363,25	604,99	151,35	7,76	1 550,48	53,38	0,02	0,17		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.3	34.6	50.1															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Если 10.5 часов	316	100	513	271