

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецентур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4.0	7.6	12.2	133.9	0.83	0.06	0.12	0.05	0.08	110.61	103.44	22.30	0.48	184.93	9.00	0.00	0.01	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5	1.8	14.7	12.0	187.4	0.00	0.03	0.02	0.12	0.26	6.41	18.18	2.99	0.26	23.71	0.00	0.00	0.00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	420	5.8	22.3	33.9	360.0	0.83	0.09	0.14	0.17	0.34	122.67	121.62	26.51	0.74	209.35	9.00	0.00	0.01		
II Завтрак																				
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	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		2008
СОК	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	120	2.0	2.1	24.8	126.4	2.00	0.03	0.01	0.00	0.00	12.80	25.00	8.00	1.82	22.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	180	1.6	7.7	6.2	101.3	9.85	0.03	0.04	0.19	0.11	43.81	34.06	15.02	0.73	198.79	3.52	0.00	0.01	83	2008
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	150	8.3	9.7	33.5	254.7	1.97	0.05	0.07	0.33	0.08	17.41	109.76	31.72	1.08	193.89	3.74	0.01	0.06	304	2012
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	50	0.7	4.8	4.0	61.8	1.86	0.01	0.02	0.00	0.00	17.30	18.51	9.33	0.60	134.23	3.26	0.00	0.01	33	2012
КИСЕЛЬ	180	0.0	0.0	26.4	105.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.43	3.91	1.73	0.00	0.81	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	10.35	37.80	14.85	0.90	58.05	0.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	605	14.0	22.5	92.7	630.1	13.68	0.16	0.15	0.52	0.19	99.30	204.04	72.65	3.31	585.77	10.52	0.01	0.09		
Полдник																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	60/5	13.1	16.4	5.8	226.8	0.16	0.03	0.15	0.05	0.04	108.69	135.03	14.52	0.32	101.85	1.74	0.02	0.02	231	2012
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	5.6	20.9	16.6	278.5	0.98	0.05	0.21	0.11	0.28	199.62	140.15	22.40	0.24	280.20	16.91	0.00	0.00	112	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.0	0.0	14.7	59.8	0.86	0.00	0.00	0.00	0.00	7.68	1.07	1.80	0.05	9.66	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.50	42.00	16.50	1.00	64.50	0.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	572	22.5	37.6	62.2	683.5	2.00	0.16	0.39	0.16	0.32	327.49	318.25	55.22	1.61	456.21	18.65	0.02	0.03		
Всего за день:		44.3	84.5	213.6	1,800.0	18.51	0.44	0.69	0.85	0.85	562.26	668.91	162.38	7.48	1,273.33	38.17	0.03	0.13		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	180	4.3	7.3	16.7	150.5	0.52	0.06	0.11	0.04	0.07	108.80	100.73	21.37	0.39	171.90	9.47	0.00	0.01	190	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35/5	1.1	5.2	17.7	120.5	6.00	0.02	0.01	0.03	0.09	6.40	11.83	3.80	0.22	33.95	0.00	0.00	0.00	2	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.6	3.7	10.1	89.0	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	117.83	90.99	20.69	0.48	191.17	9.90	0.00	0.00	397	2012
Итого за прием пищи:	400	9.0	16.2	44.5	360.0	7.09	0.11	0.24	0.09	0.16	233.03	203.55	45.86	1.09	397.02	19.37	0.00	0.01		
II Завтрак																				
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.5	70.8	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	3.20	7.20	2.00	0.30	28.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	100/10	0.0	0.0	4.8	19.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.23	0.00	0.70	0.00	0.38	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	130	0.6	0.7	20.3	90.0	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	6.43	7.20	2.70	0.30	28.38	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б	180	1.8	2.1	13.9	81.8	6.95	0.08	0.05	0.15	0.00	17.75	49.88	21.36	0.86	489.99	4.65	0.00	0.03	77	2012
РЫБА ТУШЕНАЯ	70	6.2	8.0	0.0	96.4	0.16	0.03	0.02	0.00	0.00	10.94	75.64	10.97	0.19	135.40	53.73	0.01	0.25	242	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5.9	6.3	37.8	231.8	0.00	0.07	0.02	0.03	0.11	10.15	44.29	7.95	1.00	68.95	0.83	0.01	0.01	317	2012
САЛАТ МОРКОВНЫЙ С ЗЕЛ. ГОРОШ.	50	0.7	6.4	3.4	74.1	1.08	0.02	0.03	0.96	0.00	23.90	25.82	17.06	0.46	99.01	2.40	0.00	0.02	41	2012
КОМПОТ	180	0.0	0.0	12.5	49.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.63	0.00	1.64	0.00	0.94	0.00	0.00	0.01	376	2012
ХЛЕБ	45	3.1	0.3	20.3	95.9	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	52.25	0.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	655	17.7	23.1	87.9	629.9	8.19	0.26	0.14	1.14	0.11	79.69	229.65	72.35	3.32	846.54	61.61	0.02	0.33		
Полдник																				
СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	250	8.5	25.6	25.9	364.1	0.53	0.09	0.25	0.13	0.33	236.63	209.53	57.31	1.34	392.01	20.37	0.00	0.00	94	2012
ЙОГУРТ	200	10.0	6.4	17.0	174.0	1.20	0.06	0.30	0.05	0.00	238.00	192.00	28.00	0.20	280.00	18.00	0.00	0.04		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.0	0.0	15.9	63.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.76	0.00	1.22	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.50	42.00	16.50	1.00	64.50	0.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	700	22.3	32.3	83.9	720.0	1.73	0.23	0.58	0.18	0.33	491.89	443.53	103.03	2.54	737.41	38.37	0.00	0.05		
Всего за день:		49.6	72.3	236.6	1,799.9	17.01	0.61	0.97	1.41	0.60	811.04	883.93	223.94	7.25	2,009.35	119.35	0.02	0.39		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180	6.1	7.4	27.7	202.3	0.42	0.13	0.10	0.04	0.08	96.87	130.79	35.49	1.02	190.17	8.74	0.00	0.01	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5	2.1	7.4	13.9	130.6	0.00	0.03	0.02	0.06	0.12	6.09	19.07	3.51	0.29	26.04	0.00	0.00	0.00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.59	0.00	1.22	0.00	0.62	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	420	8.2	14.8	48.4	360.0	0.42	0.16	0.12	0.10	0.20	108.55	149.86	40.22	1.31	216.83	8.74	0.00	0.01		
II Завтрак																				
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	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		2008
СОК	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	120	2.0	2.1	24.8	126.4	2.00	0.03	0.01	0.00	0.00	12.80	25.00	8.00	1.82	22.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	180	1.7	6.9	7.9	101.2	6.35	0.04	0.05	0.21	0.00	37.34	39.06	19.09	0.89	280.36	5.22	0.00	0.02	57	2012
КУРИНОЕ МЯСО С ПОДЛИВОЙ	70	5.7	9.9	4.3	129.4	0.85	0.03	0.04	0.26	0.00	14.21	51.68	10.29	0.60	101.70	2.66	0.01	0.04	302	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.7	5.8	18.5	137.9	9.00	0.11	0.09	0.03	0.09	31.50	73.20	25.26	1.03	661.01	7.32	0.00	0.03	321	2012
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	50	0.5	6.2	1.8	65.3	3.34	0.02	0.02	0.03	0.00	8.32	15.48	7.28	0.43	104.78	1.19	0.00	0.00		2012
КИСЕЛЬ	180	0.0	0.0	25.4	101.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.39	3.89	1.73	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.20	33.60	13.20	0.80	51.60	0.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	650	13.7	29.0	78.0	630.0	19.54	0.26	0.22	0.53	0.09	110.96	216.91	76.85	3.75	1,200.23	16.39	0.01	0.10		
Полдник																				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4.8	9.5	38.9	260.3	0.00	0.06	0.03	0.00	0.02	11.34	39.95	7.25	0.45	62.37	0.89	0.01	0.01	469	2012
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	250	6.2	17.6	21.2	269.6	0.98	0.06	0.21	0.09	0.22	197.04	153.46	27.09	0.28	288.28	17.04	0.00	0.01	90	2012
КОМПОТ	200	0.0	0.0	15.5	61.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.51	0.00	1.83	0.00	1.09	0.00	0.00	0.01	376	2012
ХЛЕБ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	8.10	39.15	8.55	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	555	14.0	27.5	94.7	683.6	0.98	0.20	0.28	0.09	0.24	224.99	232.56	44.72	2.53	412.94	20.45	0.01	0.03		
Всего за день:		37.9	73.4	245.9	1,800.0	22.94	0.65	0.63	0.72	0.53	457.30	624.33	169.79	9.41	1,852.00	45.58	0.02	0.14		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША МАННАЯ	180	4.6	4.9	26.1	165.8	0.21	0.05	0.06	0.02	0.06	52.76	56.16	11.09	0.35	104.67	3.64	0.00	0.01	416	2012	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/5	2.9	6.4	10.3	111.0	0.02	0.02	0.02	0.05	0.08	49.28	37.95	4.28	0.26	24.43	0.00	0.00	0.00	1	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.3	3.4	9.6	83.2	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	108.04	83.79	19.66	0.48	176.60	9.00	0.00	0.00	397	2012	
Итого за прием пищи:	400	10.8	14.7	46.0	360.0	0.75	0.10	0.19	0.09	0.14	210.08	177.90	35.03	1.09	305.70	12.64	0.00	0.01			
II Завтрак																					
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.5	70.8	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	3.20	7.20	2.00	0.30	28.00	0.00	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	100/10	0.0	0.0	4.8	19.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.23	0.00	0.70	0.00	0.38	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	130	0.6	0.7	20.3	90.0	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	6.43	7.20	2.70	0.30	28.38	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ НА М/Б	180	7.5	3.6	19.2	141.7	6.26	0.15	0.07	0.04	0.05	65.89	164.70	40.17	2.13	509.79	1.20	0.01	0.03	104	2008	
ПЛОВ С МЯСОМ	150	13.0	12.9	25.4	270.0	0.40	0.05	0.08	0.16	0.00	12.93	141.18	29.13	1.70	251.23	5.27	0.00	0.05	265	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	0.9	5.9	2.6	67.5	8.74	0.01	0.02	0.00	0.00	24.05	16.81	7.67	0.49	97.87	1.60	0.00	0.01		2012	
КОМПОТ	180	0.0	0.0	14.0	56.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.66	0.00	1.64	0.00	0.98	0.00	0.00	0.01	376	2012	
ХЛЕБ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.20	33.60	13.20	0.80	51.60	0.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	610	24.5	22.6	81.3	630.0	15.40	0.27	0.19	0.20	0.05	119.73	356.29	91.81	5.12	911.47	8.07	0.01	0.11			
Полдник																					
БАНАН	200	2.1	0.7	29.4	134.4	14.00	0.06	0.07	0.04	0.00	11.20	39.20	58.80	0.84	487.20	0.00	0.00	0.00		2008	
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С ТВОРОГОМ	200/30	22.6	28.3	17.2	418.7	0.23	0.06	0.25	0.15	0.45	166.20	226.48	24.26	0.70	162.31	1.43	0.03	0.04		2012	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.0	0.0	18.9	76.9	0.86	0.00	0.00	0.00	0.00	7.76	1.07	1.80	0.05	9.79	0.00	0.00	0.00	431	2008	
Итого за прием пищи:	637	24.7	29.0	65.5	630.0	15.09	0.12	0.32	0.19	0.45	185.16	266.75	84.86	1.59	659.30	1.43	0.03	0.04			
Всего за день:		60.6	67.0	213.1	1,710.0	31.24	0.50	0.71	0.48	0.64	521.40	808.14	214.40	8.10	1,904.85	22.14	0.04	0.16			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6.2	6.2	25.2	182.0	0.52	0.09	0.13	0.03	0.05	118.35	143.69	28.22	1.30	216.04	9.00	0.02	0.00	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5	1.9	9.0	12.9	140.3	0.00	0.03	0.02	0.07	0.15	5.95	18.15	3.25	0.27	24.50	0.00	0.00	0.00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.0	0.0	9.5	37.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.64	0.00	1.22	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	420	8.1	15.2	47.6	360.2	0.52	0.12	0.15	0.10	0.20	129.94	161.84	32.69	1.57	241.24	9.00	0.02	0.00		
II Завтрак																				
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	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		2008
СОК	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	120	2.0	2.1	24.8	126.4	2.00	0.03	0.01	0.00	0.00	12.80	25.00	8.00	1.82	22.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ПЕРЛОВОЙ НА К/Б	180	1.6	4.0	12.0	90.5	4.91	0.06	0.04	0.13	0.00	21.34	48.09	18.09	0.74	351.34	3.24	0.00	0.02	73	2012
КУРИНОЕ ФИЛЕ С ПОДЛИВОЙ	60	5.0	7.1	3.3	96.9	1.79	0.03	0.04	0.11	0.00	9.22	47.29	9.40	0.57	162.72	2.74	0.00	0.03	308	2008
ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ	130	7.4	4.7	33.3	204.7	0.00	0.19	0.10	0.02	0.05	19.11	162.33	109.07	3.82	228.91	1.98	0.00	0.01	181	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	50	0.5	2.2	1.8	29.5	3.34	0.02	0.02	0.03	0.00	8.32	15.40	7.28	0.43	104.78	1.19	0.00	0.00		2012
КИСЕЛЬ	180	0.1	0.1	25.1	101.7	1.80	0.01	0.00	0.00	0.00	4.50	7.20	1.80	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	10.35	37.80	14.85	0.90	58.05	0.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	645	18.0	18.4	98.1	629.9	11.84	0.38	0.22	0.29	0.05	72.84	318.11	160.49	6.82	905.80	9.15	0.00	0.07		
Полдник																				
ОЛАДЫ СО СМЕТАНОЙ	60	3.2	13.5	23.1	227.1	0.02	0.04	0.03	0.05	0.12	19.72	32.63	5.31	0.31	54.90	2.13	0.01	0.01	449	2012
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	5.4	12.2	18.5	206.9	0.68	0.05	0.15	0.07	0.15	139.79	107.65	17.62	0.41	211.28	11.94	0.00	0.00	112	2008
КОМПОТ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	21.00	23.00	16.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.50	42.00	16.50	1.00	64.50	0.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	510	13.0	26.1	98.4	683.4	0.70	0.19	0.21	0.13	0.27	192.01	205.28	55.43	2.42	330.68	14.07	0.01	0.02		
Всего за день:		41.1	61.8	268.9	1,799.9	15.06	0.72	0.59	0.52	0.52	407.59	710.23	256.61	12.63	1,499.72	32.22	0.03	0.09		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	180	4.1	6.4	16.2	139.0	0.48	0.05	0.11	0.03	0.06	100.93	95.41	20.46	0.38	161.22	8.83	0.00	0.01	190	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35/5	1.7	4.8	18.9	124.3	4.12	0.03	0.01	0.04	0.08	7.05	16.90	4.30	0.28	35.41	0.00	0.00	0.00	2	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.6	3.7	12.0	96.7	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	117.87	90.99	20.69	0.48	191.23	9.90	0.00	0.00	397	2012
Итого за прием пищи:	400	9.4	14.9	47.1	360.0	5.17	0.11	0.24	0.09	0.14	225.85	203.30	45.45	1.14	387.86	18.73	0.00	0.01		
II Завтрак																				
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.4	70.6	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	3.19	7.18	2.00	0.30	27.93	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	100/10	0.0	0.0	4.8	19.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.23	0.00	0.70	0.00	0.38	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	130	0.6	0.7	20.2	90.0	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	6.42	7.18	2.70	0.30	28.31	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА М/Б	180	1.6	3.3	6.8	64.5	8.72	0.04	0.04	0.20	0.00	36.41	35.01	16.16	0.70	244.01	3.84	0.00	0.02	67	2012
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	70	10.7	9.7	11.6	176.1	0.10	0.05	0.08	0.01	0.03	27.75	112.75	18.11	1.63	212.24	4.97	0.00	0.02	305	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4.7	4.6	30.1	180.5	0.00	0.06	0.02	0.02	0.08	8.03	35.21	6.34	0.80	54.87	0.66	0.01	0.01	209	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	50	0.6	3.5	3.2	46.9	1.51	0.01	0.01	0.00	0.00	14.51	15.06	7.57	0.49	108.31	2.63	0.00	0.01	48	2008
КОМПОТ	180	0.0	0.0	13.8	55.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.91	0.00	1.70	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	10.35	37.80	14.85	0.90	58.05	0.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	655	21.0	21.4	88.1	629.9	10.33	0.23	0.17	0.23	0.11	104.96	235.83	64.73	4.52	678.48	12.10	0.01	0.07		
Полдник																				
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ	60	9.6	14.5	58.8	403.1	1.79	0.13	0.07	0.01	0.11	25.36	91.16	18.23	1.12	238.27	3.39	0.02	0.02	454	2012
СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	200	5.3	8.5	13.4	152.8	0.78	0.07	0.18	0.04	0.07	157.85	132.65	33.40	0.69	253.77	13.79	0.00	0.00	90	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	10.00	5.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	517	18.5	23.5	108.6	719.9	5.57	0.29	0.29	0.05	0.18	200.21	277.31	66.13	4.81	560.04	19.98	0.02	0.02		
Всего за день:		49.5	60.5	264.0	1,799.8	21.07	0.64	0.71	0.37	0.43	537.44	723.62	179.01	10.77	1,654.69	50.81	0.03	0.10		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6.1	5.3	25.1	173.3	0.50	0.09	0.13	0.03	0.04	114.35	140.57	27.95	1.30	209.56	8.59	0.02	0.00	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5	1.9	9.0	12.9	140.3	0.00	0.03	0.02	0.07	0.15	5.95	18.15	3.25	0.27	24.50	0.00	0.00	0.00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.0	0.0	11.6	46.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.68	0.00	1.22	0.00	0.77	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	420	8.0	14.3	49.6	360.0	0.50	0.12	0.15	0.10	0.19	125.98	158.72	32.42	1.57	234.83	8.59	0.02	0.00		
II Завтрак																				
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	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		2008
СОК	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	120	2.0	2.1	24.8	126.4	2.00	0.03	0.01	0.00	0.00	12.80	25.00	8.00	1.82	22.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ НА К/Б	200	2.2	4.3	15.1	108.6	4.11	0.06	0.04	0.19	0.08	19.13	39.40	16.14	0.75	292.28	3.01	0.00	0.02	101	2008
КУРИНОЕ МЯСО С ПОДЛИВОЙ	70	5.7	9.8	4.3	128.6	0.85	0.03	0.04	0.26	0.00	14.22	51.72	10.29	0.60	101.76	2.66	0.01	0.04	302	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.7	5.0	18.5	130.7	9.00	0.11	0.09	0.03	0.08	31.07	72.98	25.24	1.03	660.85	7.32	0.00	0.03	321	2012
ВИНЕГРЕТ	50	0.7	3.2	4.1	48.1	2.05	0.02	0.02	0.15	0.00	12.06	20.23	9.33	0.43	141.91	1.92	0.00	0.01	45	2012
КИСЕЛЬ	180	0.0	0.0	26.8	107.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.42	3.89	1.73	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	10.35	37.80	14.85	0.90	58.05	0.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	675	14.7	22.6	91.4	629.9	16.01	0.29	0.21	0.63	0.16	97.25	226.02	77.58	3.71	1,255.68	14.91	0.01	0.11		
Полдник																				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4.5	9.4	38.1	254.9	0.00	0.06	0.02	0.00	0.02	10.87	37.64	6.82	0.42	58.77	0.85	0.01	0.01	469	2012
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	200	4.8	14.3	14.2	206.2	0.78	0.04	0.17	0.08	0.18	157.92	120.65	20.94	0.22	228.97	13.61	0.00	0.00	90	2012
КОМПОТ	200	0.5	0.2	27.3	115.8	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	33.11	14.75	15.27	0.97	215.09	1.60	0.00	0.01	372	2012
ХЛЕБ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	10.35	37.80	14.85	0.90	58.05	0.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	505	13.2	24.2	102.2	683.5	4.78	0.19	0.23	0.09	0.20	212.25	210.84	57.88	2.51	560.88	16.06	0.01	0.03		
Всего за день:		37.9	63.2	268.0	1,799.8	23.29	0.63	0.60	0.82	0.55	448.28	620.58	175.88	9.61	2,073.39	39.56	0.04	0.14		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	6.2	4.9	22.9	161.4	0.39	0.13	0.14	0.02	0.03	89.49	145.58	70.07	2.22	238.42	7.86	0.00	0.01	184	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/5	3.3	6.9	8.3	108.7	0.06	0.02	0.04	0.06	0.07	83.57	56.71	5.26	0.26	23.39	0.00	0.00	0.00	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.2	3.3	11.5	89.9	0.51	0.03	0.11	0.02	0.00	106.34	82.57	19.47	0.47	174.18	8.85	0.00	0.00	397	2012
Итого за прием пищи:	400	12.7	15.1	42.7	360.0	0.96	0.18	0.29	0.10	0.10	279.40	284.86	94.80	2.95	435.99	16.71	0.00	0.01		
II Завтрак																				
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.5	70.8	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	3.20	7.20	2.00	0.30	28.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	100/10	0.0	0.0	4.8	19.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.23	0.00	0.70	0.00	0.38	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	130	0.6	0.7	20.3	90.0	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	6.43	7.20	2.70	0.30	28.38	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ПЕРЛОВОЙ НА М/Б	200	2.5	4.4	18.3	123.7	7.44	0.09	0.07	0.25	0.08	28.59	72.55	27.77	1.10	539.71	4.89	0.00	0.03	91	2008
ПЛОВ С МЯСОМ	150	14.2	15.3	25.4	295.9	0.40	0.05	0.09	0.16	0.00	13.43	150.95	30.27	1.84	272.35	5.73	0.00	0.05	265	2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛ. ГОРОШ.	50	0.9	3.0	3.7	45.7	1.30	0.03	0.03	0.96	0.00	25.20	28.84	18.10	0.50	104.36	2.40	0.00	0.02	41	2012
КОМПОТ	180	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.92	0.00	1.70	0.00	1.02	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	10.35	37.80	14.85	0.90	58.05	0.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	625	21.0	23.0	84.5	630.0	9.14	0.24	0.21	1.37	0.08	85.49	290.14	92.69	4.34	975.49	13.02	0.00	0.11		
Полдник																				
ЯБЛОКИ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	4.00	0.02	0.02	0.00	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.01	423	2008
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С ТВОРОГОМ	200/30	25.6	32.1	29.2	512.4	0.25	0.07	0.29	0.18	0.56	183.95	255.20	27.49	0.86	187.29	2.11	0.04	0.04		2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.1	0.0	17.6	72.0	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	8.31	1.39	1.97	0.06	12.36	0.00	0.00	0.00	431	2008
Итого за прием пищи:	537	26.1	32.5	56.3	630.0	5.37	0.09	0.31	0.18	0.56	206.66	266.49	36.66	2.90	477.65	4.11	0.04	0.05		
Всего за день:		60.4	71.3	203.8	1,710.0	15.47	0.52	0.82	1.65	0.74	577.98	848.69	226.85	10.49	1,917.51	33.84	0.04	0.17		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4.3	7.9	13.8	144.7	0.90	0.06	0.13	0.05	0.08	120.01	111.68	23.91	0.51	200.31	9.81	0.00	0.01	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5	1.9	10.6	12.9	155.3	0.00	0.03	0.02	0.09	0.18	6.19	18.53	3.25	0.27	24.80	0.00	0.00	0.00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	420	6.4	18.6	41.7	360.0	0.90	0.09	0.15	0.14	0.26	131.20	138.21	31.16	1.78	225.11	9.81	0.00	0.01		
II Завтрак																				
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	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		2008
СОК	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	120	2.0	2.1	24.8	126.4	2.00	0.03	0.01	0.00	0.00	12.80	25.00	8.00	1.82	22.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
СУП ГОРОХОВЫЙ НА К/Б	180	4.1	4.4	13.5	110.2	3.31	0.13	0.05	0.17	0.08	27.17	56.43	23.47	1.38	337.92	3.11	0.00	0.02	99	2008
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	70	6.3	7.0	1.7	94.7	0.25	0.02	0.04	0.02	0.00	10.13	48.62	5.71	0.46	73.44	2.50	0.01	0.04	301	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4.7	4.6	30.1	180.5	0.00	0.06	0.02	0.02	0.08	8.03	35.21	6.34	0.80	54.87	0.66	0.01	0.01	209	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	60	0.6	2.8	2.1	36.3	9.60	0.03	0.02	0.05	0.00	10.55	19.53	9.30	0.55	120.15	1.36	0.00	0.01	23	2008
КИСЕЛЬ	180	0.1	0.1	25.1	101.7	1.80	0.01	0.00	0.00	0.00	4.50	7.20	1.80	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	10.35	37.80	14.85	0.90	58.05	0.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	665	19.2	19.2	95.1	630.0	14.96	0.32	0.15	0.26	0.16	70.73	204.79	61.47	4.45	644.43	7.63	0.02	0.09		
Полдник																				
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ	70/10	3.6	16.1	45.9	340.1	4.65	0.04	0.04	0.10	0.40	18.73	35.37	8.58	0.51	82.86	1.41	0.01	0.01	447	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	0.00	0.02	0.12	0.08	0.88	18.70	61.44	3.84	0.80	56.00	8.00	0.01	0.02	213	2012
КОМПОТ	180	0.6	0.3	29.6	127.0	5.13	0.02	0.02	0.01	0.00	37.00	18.77	18.27	1.28	277.99	2.07	0.00	0.01	372	2012
ХЛЕБ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	350	12.4	21.3	97.0	630.0	9.78	0.17	0.22	0.19	1.28	83.43	159.08	40.19	4.59	484.85	14.28	0.02	0.04		
Всего за день:		40.0	61.2	258.6	1,746.4	27.64	0.61	0.53	0.59	1.70	298.16	527.08	140.82	12.64	1,376.39	31.72	0.04	0.14		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ	180	5.1	4.2	24.7	156.9	0.36	0.05	0.09	0.02	0.03	81.51	74.76	13.87	0.34	143.66	6.30	0.00	0.01	416	2012
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35/5	1.7	4.7	17.4	118.0	3.60	0.02	0.01	0.04	0.08	6.57	16.04	3.99	0.27	32.67	0.00	0.00	0.00	2	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.3	2.7	11.6	85.1	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	108.08	83.79	19.66	0.48	176.66	9.00	0.00	0.00	397	2012
Итого за прием пищи:	400	10.1	11.6	53.7	360.0	4.48	0.10	0.21	0.08	0.11	196.16	174.59	37.52	1.09	352.99	15.30	0.00	0.01		
II Завтрак																				
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.5	70.8	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	3.20	7.20	2.00	0.30	28.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	100/10	0.0	0.0	4.8	19.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.23	0.00	0.70	0.00	0.38	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	130	0.6	0.7	20.3	90.0	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	6.43	7.20	2.70	0.30	28.38	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА М/Б	180	1.6	3.0	8.5	68.2	7.31	0.03	0.04	0.20	0.00	35.87	36.26	18.79	0.90	265.37	4.69	0.00	0.02	56	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ПОДЛИВОЙ	70	8.9	11.4	7.1	166.2	0.51	0.03	0.06	0.02	0.08	8.66	84.06	12.47	1.16	176.76	3.70	0.00	0.03	287	2012
ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ	130	7.4	6.3	33.3	219.2	0.00	0.19	0.11	0.02	0.08	19.31	162.63	109.07	3.82	229.21	1.98	0.00	0.01	181	2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛ. ГОРОШ.	50	0.7	2.1	3.2	35.0	1.04	0.02	0.03	0.90	0.00	22.74	24.58	16.21	0.44	94.01	2.27	0.00	0.02	41	2012
КОМПОТ	180	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.82	0.00	1.70	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	10.35	37.80	14.85	0.90	58.05	0.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	655	22.0	23.1	83.4	630.0	8.86	0.34	0.26	1.14	0.16	104.75	345.33	173.09	7.22	824.24	12.64	0.00	0.09		
Полдник																				
ЙОГУРТ	250	12.5	8.0	21.3	217.5	1.50	0.08	0.38	0.07	0.00	297.50	240.00	35.00	0.25	350.00	22.50	0.00	0.05		2008
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	250	6.7	18.1	26.9	298.9	0.99	0.06	0.22	0.10	0.23	200.65	165.27	30.87	0.35	299.47	17.37	0.00	0.01	94	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.0	0.0	21.3	85.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.86	0.00	1.22	0.00	1.07	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.50	42.00	16.50	1.00	64.50	0.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	750	23.0	26.4	94.6	719.9	2.49	0.22	0.63	0.17	0.23	515.51	447.27	83.59	1.60	715.04	39.87	0.00	0.07		
Всего за день:		55.7	61.8	252.0	1,799.9	15.83	0.67	1.11	1.39	0.50	822.85	974.39	296.90	10.21	1,920.65	67.81	0.00	0.17		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Итого за весь период	477.0	677.0	2,424.5	17,765.7	208.06	5.99	7.36	8.80	7.06	5,444.30	7,389.90	2,046.58	98.59	17,481.88	481.20	0.29	1.63	
Среднее значение за период	47.7	67.7	242.5	1,776.6	20.81	0.60	0.74	0.88	0.71	544.43	738.99	204.66	9.86	1,748.19	48.12	0.03	0.16	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	10.7	34.3	55.0															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	410	125	644	563