

"Согласовано"
МДОУ ДС



Примерное меню для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях возрастной группы 3-7 лет.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Св, мкг	Мд, мкг	Р, мкг	Ев, мкг	К, мкг	Л, мкг	Ф, мкг	Са, мкг	Туры				
Завтрак																							
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая с маслом слив. (180/5)	185	4,8	6,4	18,5	0,10	0,50	12,00	0,10	0,00	0,00	0,10	113,50	32,50	124,50	0,70	202,50	37,50	0,00	0,00	34	2015		
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	3,30	3,00	0,30	10,90	0,00	0,00	0,00	96	2015		
Маффины сливочные (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	0,00	0,00	20,00	0,10	0,00	1,20	0,00	1,50	0,00	0,80	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	14	2015		
Булочка поджаренная	30	2,3	0,9	45,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	9,30	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	400	7,2	10,9	47,6	0,10	0,50	32,00	0,20	0,10	131,50	45,50	154,50	1,60	253,50	38,50	0,00	0,00	0,00					
2 Завтрак																							
Бюбле	100	0,5	0,5	12,7	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,50	10,40	14,30	2,90	361,40	2,50	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,5	12,7	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,50	10,40	14,30	2,90	361,40	2,50	0,00	0,00	0,00					
Обед																							
Сум карбонильный с рыбными консервами (150/10)																							
Котлета Рыбик	150	3,7	2,1	14,3	0,10	7,10	0,20	0,00	0,40	20,50	21,40	50,40	1,10	487,50	43,10	0,00	0,10	0,10	97	2015			
Рис отварной	70	8,4	13,3	6,5	0,00	0,30	0,00	0,00	5,90	5,30	16,50	0,50	28,50	12,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	77	2015		
Напиток из травяных чаев (бюбле)	130	3,2	3,7	33,8	0,00	0,00	12,00	0,10	0,00	22,20	23,40	64,10	0,60	47,30	50,50	0,00	0,00	0,00	0,00	171	2015		
Хлеб ржаной	180	0,3	0,0	28,8	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	25,00	6,30	11,50	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015		
Итого за прием пищи:	40	2,6	0,5	13,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,50	34,90	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00	0,00					
Уплотненный полдник																							
Итого за прием пищи:	50	1,0	4,5	3,9	0,00	3,50	0,16	0,00	0,00	20,50	7,50	19,50	0,40	157,50	0,00	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	50	1,92	24,1	102,7	0,20	11,20	12,30	0,10	0,40	101,50	71,50	195,50	5,10	778,20	138,40	0,00	0,10	0,10					
Уплотненный полдник																							
Омлет картофельный	200	15,4	16,9	4,7	0,10	0,50	15,30	2,50	0,50	148,30	20,50	233,20	2,30	293,60	68,70	0,10	0,00	0,00	210	2015			
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,80	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2015			
Булочка поджаренная	40	3,0	1,2	20,9	0,10	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,10	52,40	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2015			
Сыр (порциями)	10	2,6	2,6	40,4	0,00	0,10	23,00	0,00	100,00	5,00	51,00	0,10	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	450	21,1	20,7	40,4	0,20	0,60	38,30	2,50	0,50	267,90	42,60	331,20	3,50	358,50	87,10	0,10	0,00	0,00					
Итого за день:	480	56,2	56,2	203,4	0,50	25,30	62,60	2,80	1,40	521,50	170,30	696,20	13,10	1747,6	257,00	0,10	0,10	0,10					



2 ДЕНЬ

Премь пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	Витаминный состав										№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мкг	Р, мкг	Ев, мкг	К, мг	Л, мг			Ф, мкг	Са, мг
Завтрак																				
Каша манная молочная жидкая с маслом слив. (180/9)	185	4,5	5,5	20,1	157,5	0,03	0,55	12,05	0,10	0,10	105,60	14,60	85,50	0,30	165,50	36,70	0,00	0,00	31	2010
Кефирный напиток на молоке	180	2,7	2,1	14,6	92,0	0,05	0,50	0,00	0,10	98,70	14,80	73,40	0,30	144,20	8,10	0,00	0,00	88	2010	
Масло сливочное (подрумян)	5	0,0	3,6	0,1	33,1	0,00	0,00	20,00	0,10	0,00	1,20	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
Батон картофельный	30	0,9	0,9	15,4	79,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	9,90	25,50	0,60	39,20	1,10	0,00	0,00		
Итого за преем пищи:	400	9,5	12,1	50,1	364,2	0,03	1,00	32,05	0,20	0,20	215,10	39,30	165,90	1,20	390,90	45,90	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Сок фруктовый	180	0,0	0,0	18,2	79,2	0,03	3,58	0,00	0,00	0,18	12,58	7,17	12,56	2,51	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Итого за преем пищи:	180	0,0	0,0	18,2	79,2	0,03	3,58	0,00	0,00	0,18	12,58	7,17	12,56	2,51	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Борщи на свежей капусте с картофелем мясок (180/10)	190	2,6	6,3	6,8	106,4	0,00	5,50	0,20	0,00	0,30	31,70	16,20	30,70	1,00	224,40	43,70	0,00	0,10	82	2015
Печень по-строгановски (35/15)	70	9,3	6,9	2,9	129,7	0,10	7,20	10,70	0,00	0,80	17,30	10,10	142,40	3,00	175,90	21,10	0,00	0,00	255	2015
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,5	3,6	29,3	178,1	0,20	0,00	7,20	0,00	0,10	16,70	93,50	139,20	3,20	195,20	37,10	0,00	0,00	171	2015
Наливка из яблок	200	0,2	0,0	13,1	53,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,90	4,90	9,10	0,20	65,50	0,00	0,00	0,00	388	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,90	0,00	0,00	0,00		
Итого за преем пищи:	640	21,9	17,4	70,8	555,0	0,40	12,70	18,10	0,00	1,20	86,90	134,10	364,90	9,40	790,00	105,50	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																				
Груш на яблоки с мясом	200	9,0	12,2	20,5	237,2	0,10	22,80	0,20	0,00	0,10	60,00	37,30	84,00	1,80	716,30	80,00	0,00	0,00	143/тк	2015
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,60	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	0,00	96	2010
Печенье	20	3,0	6,6	27,8	189,5	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	4039/475	
Батон картофельный	30	2,3	0,8	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Итого за преем пищи:	480	14,4	21,7	78,8	575,9	0,10	22,80	0,20	0,00	0,10	77,40	50,80	112,50	2,70	766,60	81,10	0,00	0,00		
Всего за день:		45,8	51,2	217,9	1 571,3	0,53	40,08	50,30	0,20	1,68	393,66	231,37	675,86	15,81	1947,4	232,30	0,00	0,10		

3 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Витамин А, мкг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин В6, мг	Витамин В12, мкг	Сод. магн., мг	Кальциевый, мг	Железистый, мг	Калиевый, мг	Литиевый, мг			Натриевый, мг	Селеновый, мкг	
С/д Молочный с мажорановыми изюминками с мажоран слив.																				
Кислое молоко	200	6.1	5.0	16.9	177.3	0.10	0.90	4.90	0.00	0.10	171.30	20.70	129.00	0.50	293.90	62.60	0.00	0.00	120	2015
Масло сливочное (жирным)	180	3.1	2.4	18.2	92.3	0.00	0.90	0.00	0.00	0.10	99.60	21.50	80.70	0.60	172.70	5.10	0.00	0.00	100	2010
Батон мажорановый	5	0.0	3.6	0.1	33.1	0.00	0.00	20.00	0.10	0.00	1.20	0.00	1.50	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	14	2015
Итого за прием пищи:	415	11.5	11.9	48.6	394.1	0.10	1.30	24.90	0.10	0.20	278.70	52.10	209.70	1.10	469.60	71.80	0.00	0.00		
Кефир																				
Итого за прием пищи:	180	5.2	5.6	16.2	142.1	0.10	1.30	36.00	0.00	0.30	216.20	25.20	171.00	0.20	330.10	63.80	0.00	0.00	386	2015
Итого за прием пищи:																				
	180	5.2	5.6	16.2	142.1	0.10	1.30	36.00	0.00	0.30	216.20	25.20	171.00	0.20	330.10	63.80	0.00	0.00		
С/д мажорановый с мажоран мажор (180г/10)																				
Котлетка рыбная	130	7.0	4.0	12.5	117.3	0.10	6.10	0.30	0.40	0.40	31.40	22.70	91.40	1.60	466.80	52.70	0.00	0.10	97	2015
Картофельное пюре	70	12.1	5.4	10.7	142.8	0.00	0.30	0.00	0.10	0.00	26.10	23.90	102.20	0.70	210.10	65.30	0.00	0.00	128	2015
Компот из яблок свежих	130	3.0	4.4	17.5	127.9	0.10	6.00	12.00	0.10	0.20	50.50	24.50	79.00	0.90	607.80	82.20	0.00	0.00	128	2015
Напиток из буран	180	0.1	0.1	10.3	43.6	0.00	1.90	0.00	0.00	0.00	12.40	4.00	3.00	0.60	84.20	0.90	0.00	0.00	342	2015
Хлеб ржаной	180	0.6	0.0	12.7	53.2	0.00	0.00	13.00	0.00	0.00	11.40	4.00	0.00	0.20	166.30	0.00	0.20	0.00	342	2015
Супец соевый консервированный	50	3.3	0.6	16.7	97.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	576	2004
Итого за прием пищи:	50	0.4	0.1	0.9	6.5	0.00	1.90	0.00	0.00	0.00	10.40	6.30	10.80	0.30	70.50	0.00	0.00	0.00		
	850	28.4	14.6	81.3	579.3	0.30	17.30	25.30	0.60	0.60	150.90	84.90	329.90	6.30	1604.7	173.60	0.00	0.30		
Уплотненный подник																				
Пудинг творожный	150	23.0	7.9	23.3	276.3	0.00	0.40	22.50	0.30	0.30	191.90	31.00	248.40	1.20	228.40	7.10	0.00	0.00	222	2015
Сливочный (сливки)	50	0.9	2.1	6.5	52.7	0.00	0.10	6.00	0.00	0.00	27.50	3.40	20.10	0.00	39.50	2.30	0.00	0.00	2015	
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15.1	60.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.80	3.60	3.00	0.30	11.00	0.00	0.00	0.00	98	2010
Батон мажорановый	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	16.50	42.50	42.50	1.80	69.50	1.80	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	450	27.8	11.5	70.6	520.6	0.10	0.50	28.50	0.30	0.30	241.20	94.50	314.00	2.50	342.40	11.20	0.00	0.00		
Батон за доня:		70.9	43.8	216.7	1 605.1	0.60	20.40	114.60	1.00	1.40	897.00	228.70	1051.6	10.70	2414	286.80	0.00	0.30		

4 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецепта	Субъект питания
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Са, мг	Мg, мг	Na, мг	К, мг	Мg, мг	Ca, мг	Fe, мкг	С, мкг	Se, мкг				
Каша пшеница молочная жидкая с маслом слив. (180г)	185	5,3	6,1	23,0	177,6	0,10	0,80	12,00	0,10	0,10	113,40	28,80	120,80	0,70	182,70	37,80	0,00	0,00	32	2019							
Чай с молоком	180	2,9	2,0	11,1	77,8	0,00	0,90	0,00	0,00	0,10	98,20	12,80	88,20	0,50	143,30	8,10	0,00	0,00	378	2015							
Масло сливочное (порции)	5	0,0	3,6	0,1	33,1	0,00	0,00	20,00	0,10	0,00	1,20	0,00	1,50	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	14	2015							
Батон фабричный	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	8,90	25,50	0,60	33,30	1,10	0,00	0,00	2015								
Рис вареный	40	4,8	4,0	0,3	62,8	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	18,70	3,80	61,40	0,80	56,00	8,00	0,00	0,00	209	2015							
Итого за прием пищи:	440	14,9	16,6	49,9	423,9	0,10	1,00	32,10	1,10	0,30	238,10	65,30	277,40	2,60	432,10	55,00	0,00	0,00									
Корень петрушки-зеленый	180	0,0	0,0	17,9	71,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	1,70	4,10	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	75	2015							
Итого за прием пищи:	180	0,0	0,0	17,9	71,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	1,70	4,10	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00									
2 Завтрак																											
Обед																											
Суп варено-жидкий с борщами (горшок ладный) жаря (180г/10)	190	7,2	3,6	14,0	118,9	0,10	3,60	0,20	0,00	0,30	30,70	25,70	73,90	1,90	365,10	47,90	0,00	0,10	122	2015							
Гречка жидкая из сметаны (3529)	70	8,1	12,5	3,2	171,3	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	8,00	3,20	9,40	0,10	37,90	24,50	0,00	0,00	439	2014							
Макаронные изделия отварные	130	4,9	2,5	31,2	169,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	23,20	9,10	36,30	0,80	55,60	52,70	0,00	0,00	309	2015							
Напиток из плодов шиповника (горшок)	180	0,3	0,0	28,8	116,0	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	28,00	6,30	11,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015							
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	67,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	75	2015							
Кисель сливовый	50	3,3	2,6	3,3	54,3	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	23,90	13,50	28,50	0,90	103,10	16,80	0,00	0,00	75	2015							
Итого за прием пищи:	670	24,8	21,8	97,2	716,7	0,30	7,40	0,20	0,00	0,30	119,80	67,30	203,20	6,60	717,90	144,50	0,00	0,10									
Уютный вечерний ужин																											
«Емеля» мясное со сметанным соусом (120/60)	170	0,7	6,9	2,0	79,3	0,00	0,00	16,80	0,00	0,00	18,00	2,10	12,10	0,00	24,60	12,20	0,00	0,00	279	2015							
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,60	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	0,00	98	2010							
Батон фабричный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	62,40	1,40	0,00	0,00	424	2015							
Булочки Домашняя с сахаром	30	2,7	2,8	17,6	105,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	3,80	21,90	0,20	32,40	16,60	0,00	0,00	424	2015							
Зеленый горошек консервированный	30	0,9	0,1	2,0	12,0	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	5,40	16,70	19,70	0,20	23,70	0,00	0,00	0,00	5	2010							
Итого за прием пищи:	470	7,4	11,0	57,3	382,6	0,10	1,30	16,80	0,00	0,00	49,20	28,40	67,60	1,50	150,10	39,20	0,00	0,00									
Всего за день:	471	49,4	222,2	1582,8	9,90	8,60	56,30	1,10	0,60	417,30	153,70	572,30	10,70	1300,6	229,70	0,00	0,00	0,10									

5 день

Группа пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	Витамины						Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур									
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В2, мг	В3, мг	В4, мг	В5, мг	В6, мг	В7, мг	В8, мг	В9, мг	В10, мг	В11, мг	В12, мг	В13, мг	В14, мг	В15, мг	В16, мг			В17, мг	В18, мг	В19, мг	В20, мг					
Каша молочная ванильная ложка (100/5)																																
Каша молочная ванильная ложка (100/5)	185	4,2	5,5	20,2	199,2	0,10	0,50	12,00	0,10	0,10	112,50	21,40	114,10	0,80	184,50	44,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35	2010			
Каша молочная ванильная ложка (100/5)	180	2,7	2,1	14,5	199,2	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	98,70	14,80	79,40	0,30	144,50	8,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	88	2010			
Масло сливочное (горячим)	5	0,0	3,6	0,1	33,1	0,00	0,00	20,00	0,10	0,00	1,20	0,00	1,50	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015			
Батон Жидковская	20	2,3	0,9	15,4	76,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	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:	400	9,7	12,1	50,2	382,9	0,10	1,00	32,00	0,20	0,20	219,10	46,10	214,50	1,70	389,90	53,90	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 Завтрак																																
Блинов	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,50	361,46	2,60	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	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,50	361,46	2,60	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	
Обед																																
Суп гречневый с мясом (150/10)																																
Булочка "Панчо"	180	2,7	6,8	9,5	118,1	0,00	5,30	0,20	0,00	0,00	21,30	13,70	29,70	0,70	161,60	2,90	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	
Булочка "Панчо"	70	6,3	13,4	8,5	198,9	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	7,40	22,80	0,50	41,40	16,70	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	
Карпась тушеный	130	3,1	3,0	13,2	99,0	0,00	27,60	11,10	0,10	0,10	71,80	24,90	60,30	1,60	319,80	37,10	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	
Наливка из смеси орехов	180	0,2	0,0	11,5	47,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,60	0,80	0,00	0,70	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	
Хлеб ржаной	50	3,2	0,8	16,7	67,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	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	
Печенье	20	3,0	9,6	27,8	193,5	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	640	20,6	32,4	87,2	745,1	0,10	33,30	11,30	0,10	0,10	117,70	57,00	146,30	4,80	591,50	58,80	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	
Уютный полдник																																
Каша молочная рисовая ложка с маслом слив.																																
Чай с сахаром	180	4,1	5,5	23,8	170,9	0,00	0,50	12,00	0,10	0,10	106,70	22,10	100,10	0,30	161,40	44,80	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	
Варенье с творогом	200	0,1	0,0	15,1	60,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,60	3,00	11,00	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
Варенье с творогом	60	7,9	3,1	28,7	178,0	0,10	0,00	7,00	0,00	0,00	39,90	10,10	71,80	0,40	83,30	22,00	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
Варенье с творогом	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,20	0,40	28,20	0,70	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:	460	13,6	9,2	77,9	461,8	0,10	0,50	19,00	0,10	0,10	161,80	42,40	191,90	1,40	281,90	67,50	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
Всего за день:	44,4	64,2	228,6	1 630,9	0,30	47,80	62,30	0,40	0,40	519,40	155,90	567,00	10,90	1603,6	182,60	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	

6 день

Премии пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Сн, мг	НВ, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Е, мг			Se, мг	
Каша из хлопьев яловых "Геркулес" молочная жидкая с маслом слив. (180/5)																			
Чай с сахаром	185	4,8	6,4	115,5	0,10	0,50	12,00	0,10	0,10	113,80	32,80	124,80	0,70	202,50	37,80	0,06	0,00	34	2010
Молоко сладочное (порошковое)	180	0,1	0,0	13,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	3,30	3,90	10,90	0,06	0,00	0,00	0,00	56	2010
Еатон какао-порошковый	5	0,0	3,6	0,4	0,00	0,00	20,00	0,10	0,00	1,20	0,00	1,50	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	14	2015
Итого за премию пиши:	400	2,3	0,9	15,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	9,80	25,50	0,00	39,20	1,10	0,00	0,00		
2 Завтрак																			
Кусочек подороже-ягодный	180	0,0	0,0	17,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	1,70	4,10	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	ТХ	
Итого за премию пиши:	180	0,0	0,0	17,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	1,70	4,10	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00		
Суп картофельный с картофелем и грибами (180/10)																			
Тертый "Кремль" с соусом (40/40)	180	6,3	2,4	21,0	0,00	3,60	0,20	0,00	0,30	25,60	17,70	63,50	1,30	285,30	55,90	0,00	0,10	1081108	2015
Каша ржаная рассыпчатая	80	6,7	9,9	7,7	0,00	0,00	12,70	0,00	0,10	28,80	12,60	73,00	0,80	65,70	34,30	0,00	0,00	ТХ 51644	
Наливка из смеси суфлериков	130	6,5	3,6	29,3	0,20	0,00	7,20	0,00	0,10	16,70	88,50	139,20	3,20	186,20	37,70	0,00	0,00	171	2015
Хлеб ржаной	50	0,2	0,6	11,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,80	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	349	2015
Квас кефирный	50	3,3	0,6	16,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	ТХ	
Итого за премию пиши:	680	1,0	4,5	3,9	0,00	3,50	0,10	0,00	0,00	20,50	7,50	18,50	0,40	157,50	0,00	0,00	0,00		2008
Уплотненный подник																			
Липор "Мягкий"	150	8,3	23,4	73,1	0,00	0,10	4,90	0,30	0,20	57,40	15,90	95,70	0,80	91,10	2,70	0,00	0,00	4035367	
Сыр молочный (слизкий)	50	0,9	2,1	6,5	0,00	0,10	6,00	0,00	0,00	27,50	3,40	20,10	0,00	38,50	2,30	0,00	0,00		2015
Чай с лимоном соевый	180	0,1	0,0	5,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00		2010
Белок	100	0,5	0,5	12,7	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,80	361,40	2,60	0,00	0,00		
Итого за премию пиши:	480	9,8	26,0	97,7	0,00	13,20	10,90	0,30	0,20	115,40	32,80	133,10	4,00	502,70	7,60	0,00	0,00		
Всего за день:		41,0	57,9	253,3	0,40	21,70	63,10	0,50	0,80	965,30	222,50	829,70	13,90	1530,1	177,20	0,00	0,10		

7 ДЕНЬ

Грэмк пицци, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кДж	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Субъект питания														
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Св, мкг	Мг, мкг	Р, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Л, мкг	Ca, мкг	Na, мкг	Cl, мкг	Mg, мкг	P, мкг	S, мкг																			
Каша ячневая молочная жидкая с маслом слив. (180/5)																				185	4,4	5,5	19,2	153,9	0,00	0,50	12,00	0,10	0,10	119,20	20,00	127,20	0,50	180,10	36,70	0,00	0,00	36	2010		
Каша с йогуртом																				180	3,1	2,4	13,2	93,3	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	59,60	21,50	80,70	0,50	172,70	8,10	0,00	0,00	100	2010		
Масло сливочное (жирным)																				5	0,0	3,6	0,1	33,1	0,00	0,00	20,00	0,10	0,00	1,20	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
Бутылка кефирная																				20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	2015	
Сыр (горячий)																				10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2015
Итого за прием пищи:																				400	11,6	14,7	42,8	368,1	0,00	1,10	50,00	0,20	0,20	324,40	59,70	287,40	1,95	389,30	45,50	0,00	0,00	0,00	0,00		
2 Завтрак																				100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,56	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																				100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,56	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				190	2,6	5,0	6,4	86,2	0,00	8,80	0,20	0,00	0,30	33,40	14,30	30,10	1,00	218,10	46,80	0,00	0,10	0,10	88	2015	
Уровень сахара (30/35)																				70	10,8	3,0	3,6	89,2	0,00	1,30	0,20	0,00	0,10	17,30	13,00	74,50	0,50	147,50	19,70	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК	
Макраэлемента натрия открытые																				130	4,8	2,5	31,2	169,2	0,10	0,00	7,20	0,00	0,00	23,20	9,10	36,30	0,80	55,80	52,70	0,00	0,00	0,00	0,00	2015	
Наличие на плодах сухих (бобов)																				180	0,3	0,0	28,8	116,0	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	25,00	6,30	11,60	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015
Итого за прием пищи:																				50	1,0	2,8	3,3	54,3	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	23,90	13,50	28,50	0,50	193,10	16,80	0,00	0,00	0,00	0,00	75	2015
Углеводы																				50	3,3	0,6	16,7	67,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	69,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТ
Итого за прием пищи:																				670	22,9	13,7	90,4	603,9	0,20	13,20	7,60	0,00	0,40	131,80	66,30	224,50	6,40	692,90	198,60	0,10	0,10	0,10	0,10		
Уплотненный подлник																				200	15,4	16,9	4,7	259,8	0,10	0,50	15,30	2,50	0,50	146,30	20,80	233,20	2,30	283,60	85,70	0,10	0,00	0,00	0,00	210	2015
Чай с сахаром																				200	0,1	0,0	15,1	60,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,60	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2010
Булочка вафельная																				50	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	422	2015
Итого за прием пищи:																				470	4,7	3,5	30,6	174,1	0,10	0,10	1,80	0,00	0,00	22,70	7,90	45,30	0,40	79,40	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:																				470	21,7	21,0	60,7	646,9	0,20	0,60	17,10	2,50	0,50	185,20	38,90	299,50	3,40	394,20	89,40	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	
Всего за день:																				56,7	49,9	206,2	1 578,6	0,40	27,90	79,70	2,70	1,10	639,20	168,30	624,70	14,30	1627,4	276,10	0,20	0,10	0,10	0,10	0,10		

8 ДЕНЬ

Принят пища, наименование блюда	Масса порции	Липидные вещества		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур		
		Жиры, г	Холестерин, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Na, мг	Ca, мг
Каша молочная жидкая "Дружба" с маслом слив. (180г/10)	185	5,5	5,9	38,2	206,5	0,10	0,30	12,00	0,10	109,50	31,60	128,00	0,70	189,00	45,40	0,00	0,00	38	2010
Чай с молоком	180	2,5	2,0	11,1	77,8	0,00	0,50	0,00	0,10	98,20	12,80	68,20	0,50	143,30	8,10	0,00	0,00	378	2015
Настоя сливочное (воздушный)	5	0,0	3,6	0,1	33,1	0,00	0,00	20,00	0,10	1,20	0,00	1,50	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	14	2015
Батон мякишенный	30	2,3	0,9	15,4	79,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	9,90	25,50	0,50	38,30	1,10	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	400	10,3	12,4	56,8	366,0	0,10	1,00	32,00	0,20	215,00	54,30	221,20	1,80	373,30	54,50	0,00	0,00		
Кефир	180	5,2	5,8	16,2	142,1	0,10	1,30	36,00	0,00	216,20	25,20	171,00	0,20	0,30	0,00	0,00	0,00	386	2015
Итого за прием пищи:	180	5,2	5,8	16,2	142,1	0,10	1,30	36,00	0,00	216,20	25,20	171,00	0,20	0,30	0,00	0,00	0,00		
Соединить со завтраком (180г/10)	190	4,6	2,6	10,5	63,3	0,00	4,80	3,10	0,00	32,80	20,40	57,10	1,30	348,40	45,80	0,00	0,10	83	2015
Булочка "Пчелка"	70	6,3	13,4	8,5	198,9	0,00	0,40	0,00	0,00	8,20	7,40	22,80	0,50	41,40	16,70	0,00	0,00	ТТК	
Картофельное пюре	130	3,0	4,4	17,5	127,9	0,10	8,00	12,00	0,10	50,50	24,50	78,00	0,50	807,80	52,20	0,00	0,00	128	2015
Компот из яблок свежих	180	0,1	0,1	10,3	43,6	0,00	1,80	0,00	0,00	12,40	4,00	3,00	0,50	84,20	0,50	0,00	0,00	342	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,8	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,50	0,00	0,00	ТУ	
Дрожжи сухие прессовый	50	1,6	0,1	3,3	20,0	0,10	2,00	6,00	0,00	9,00	9,50	27,90	0,40	49,50	0,00	0,00	0,00	5	2010
Итого за прием пищи:	670	20,9	21,2	66,8	592,7	0,30	17,10	18,10	0,10	121,80	75,30	233,30	5,70	1199,3	118,10	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																			
Йогурт натуральнй	150	23,0	7,8	23,3	276,3	0,00	0,40	22,50	0,30	191,80	31,00	248,40	1,20	228,40	7,10	0,00	0,00	222	2015
Сыр молочный (сливочный)	50	0,9	2,1	6,5	52,7	0,00	0,10	6,00	0,00	27,50	3,40	20,10	0,00	39,50	2,30	0,00	0,00		
Чай с мятой соевый	200	0,1	0,0	6,0	24,3	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,60	3,00	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	96	2010
Батон мякишенный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	11,00	15,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	450	27,8	11,5	61,5	484,3	0,10	0,50	28,50	0,30	241,00	54,50	314,00	2,50	342,10	11,20	0,00	0,00		
Всего за день:		64,2	50,9	201,3	1 585,1	0,60	19,90	111,60	0,60	794,70	209,30	939,50	10,20	1915	183,90	0,00	0,10		

Примен пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества						№ рецепт-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг	Se, мг						
Каша манная молочная жидкая с маслом слив. (180/5)	185	4,5	5,5	20,1	157,5	0,00	0,50	12,00	0,10	0,10	108,50	4,80	85,50	0,30	166,50	35,70	0,00	0,00	31	2010				
Кусочек хлеба на масле	180	2,7	2,1	14,5	62,0	0,00	0,50	0,00	0,10	98,70	14,80	73,40	0,30	144,20	8,10	0,00	0,00	88	2010					
Мясо свиное (порция)	5	0,0	3,6	0,1	33,1	0,00	0,00	20,00	0,10	0,00	1,20	0,00	1,50	0,00	0,80	0,00	0,00	14	2015					
Батон подорожный	50	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	38,30	4,10	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	400	9,5	12,1	50,1	361,2	0,00	1,00	32,00	0,20	0,20	215,10	39,30	185,90	1,20	250,80	45,50	0,00	0,00						
2 Завтрак																								
Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,80	361,40	2,80	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,80	361,40	2,80	0,00	0,00							
Обед																								
Рассольник ленинградский с термояй крутой и сметаной (180/10)	190	2,0	3,0	12,7	89,1	0,10	4,90	6,20	0,00	0,30	30,10	19,30	52,50	1,00	380,50	44,10	0,00	0,10	95	2015				
Гармош "Мат-бол"	70	0,0	3,5	0,0	31,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТК				
Рис да ошпац	130	2,7	2,9	14,9	80,4	0,10	13,80	0,60	0,00	0,10	48,20	31,40	68,70	1,60	450,70	22,20	0,00	0,00	143	2015				
Напиток из фруктов	180	0,5	0,0	12,7	63,2	0,00	0,00	13,00	0,00	0,00	11,40	4,00	0,00	0,20	105,30	0,00	0,00	0,20	342	2015				
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	15,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		TV					
Итого за прием пищи:	620	8,5	10,0	57,0	359,2	0,30	18,70	19,80	0,00	0,40	98,70	84,20	184,90	4,80	1024,5	68,10	0,00	0,30						
Уплотненный полдник																								
Сыр творожный	200	41,1	13,9	2,5	328,0	0,10	0,60	18,30	1,80	0,40	140,80	87,00	483,00	2,40	877,50	325,90	0,00	0,00	400	2004				
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60,6	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,60	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2010				
Батон подорожный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00							
Печенье	40	5,9	17,1	55,6	389,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4039475						
Итого за прием пищи:	490	50,8	32,5	98,9	818,6	0,20	0,60	18,30	1,80	0,40	162,60	107,10	508,50	3,70	954,00	327,70	0,00	0,00						
Всего за день:	894	55,1	216,7	1700,4	3300,4	0,50	33,30	70,10	1,70	1,00	497,30	221,00	873,50	12,60	2580,7	445,30	0,00	0,30						

10 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация										Минеральные вещества										№ рецепта-пайленг	Стороник пайленг
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг								
Каша из овсяной пшеничной муки (180г)																										
Чай с сахаром	180	4,7	5,5	20,2	154,2	0,10	0,50	12,00	0,10	0,10	112,50	21,40	114,10	0,80	184,50	44,70	0,00	0,00	0,00	35	2010					
Магги сливочное (попучки)	5	0,0	3,6	0,1	54,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	3,30	3,00	0,30	10,50	0,00	0,00	0,00	0,00	56	2010					
Батон вкрапленный	20	1,5	0,6	10,3	33,1	0,00	0,00	20,00	0,10	0,00	1,20	1,50	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015					
Итого за прием пищи:	380	6,3	9,7	44,2	239,4	0,10	0,50	32,00	0,20	0,10	128,10	31,50	135,90	1,50	222,40	45,50	0,00	0,00	0,00							
2 Завтрак																										
Сок фрешовый	180	0,0	0,0	18,2	79,2	0,03	3,58	0,00	0,00	0,18	12,58	7,17	12,58	2,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015					
Итого за прием пищи:	180	0,0	0,0	18,2	79,2	0,03	3,58	0,00	0,00	0,18	12,58	7,17	12,58	2,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Обед																										
Суп с макаронными изделиями и грибами (180г/10)																										
Жирное подсолнечное со сливками	200	7,9	18,3	25,2	312,6	0,30	12,30	0,30	0,00	0,50	34,50	57,40	81,80	2,30	848,20	88,30	0,00	0,00	0,00	111	2015					
Орехи соевый концентрированный	50	0,4	0,1	0,8	6,5	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	10,40	6,30	10,80	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	576	2004					
Напиток из яблок	180	0,2	0,0	11,8	48,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	4,20	8,10	0,20	58,80	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2015					
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00		TY					
Печенье	20	3,0	8,6	27,8	139,5	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	4039475						
Итого за прием пищи:	890	19,6	29,6	90,9	737,8	0,40	14,10	0,50	0,00	0,80	86,70	86,90	191,30	5,70	1122	136,70	0,00	0,00	0,00							
Уплотненный полдник																										
Каша гречневая молочная с маслом сливоч.	200	6,2	6,5	23,5	156,4	0,10	0,60	12,00	0,10	0,20	123,40	60,30	147,80	1,70	255,10	42,40	0,00	0,00	0,00	171	2015					
Кефир 1,8%-жирный	200	19,8	0,0	19,8	79,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	2,00	4,50	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	TK						
Батон вкрапленный	40	3,0	1,2	20,6	194,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	82,40	1,40	0,00	0,00	0,00							
Сыр (подпленный)	10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	180,00	5,00	61,00	0,10	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2015					
Итого за прием пищи:	480	11,8	10,3	64,0	485,2	0,20	0,70	58,00	0,10	0,20	243,70	80,50	247,30	2,60	317,60	45,80	0,00	0,00	0,00							
Всего за день:		37,7	49,6	220,3	1 521,6	0,73	18,86	67,50	0,30	1,28	471,06	185,67	586,76	12,31	1662	229,90	0,00	0,00	0,00							

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Е1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ся, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ca, мг	Na, мг					
Итого за весь период	523,2	516,2	2 188,1	16 082,2	3,06	294,38	750,10	11,30	10,56	5 530,42	1 944,94	7 417,12	123,82	18 538,48	2 476,00	0,30	1,40					
Среднее значение за период	52,9	51,9	218,8	1 608,2	0,51	26,49	75,80	1,10	1,05	553,04	194,49	741,71	12,38	1 853,80	247,70	0,01	0,10					
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,1	29,0	57,9																			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	2. Завтрак	Обед	Ужин
3-7 лет	405	148	679	462