

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							№ 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	I, мкг	Se, мг			F, мг		
<b>Завтрак</b>																						
КАША "ДРУЖБА"	100	3.1	5.0	13.4	112.0	1.00	0.05	0.00	0.04	0.00	91.00	86.00	17.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	190	2008		
СОК	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>3.1</b>	<b>5.0</b>	<b>13.4</b>	<b>112.0</b>	<b>1.00</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>	<b>91.00</b>	<b>86.00</b>	<b>17.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>Обед</b>																						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	8.0	8.9	15.0	172.9	16.38	0.09	0.11	0.16	0.00	45.39	106.23	33.56	1.95	639.98	8.09	0.00	0.05	66	2012		
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ	120	18.5	9.4	57.5	387.3	0.20	0.13	0.10	0.01	0.05	25.42	149.68	22.64	2.00	283.03	5.61	0.03	0.04	439	2012		
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.1	0.0	9.9	40.7	0.96	0.00	0.00	0.00	0.00	11.01	1.19	2.58	0.05	10.72	0.00	0.00	0.00	436	2008		
Хлеб пшеничный	70	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	300			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>26.5</b>	<b>18.3</b>	<b>82.3</b>	<b>600.9</b>	<b>17.54</b>	<b>0.22</b>	<b>0.21</b>	<b>0.17</b>	<b>0.05</b>	<b>81.82</b>	<b>257.10</b>	<b>58.78</b>	<b>4.00</b>	<b>933.73</b>	<b>13.70</b>	<b>0.03</b>	<b>0.09</b>				
<b>Ужин</b>																						
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.2	2.9	21.7	121.4	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	7.83	24.30	5.40	0.57	33.00	0.00	0.00	0.00		2008		
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ ПРОТЕРТЫЙ	180	3.8	5.2	20.5	144.7	0.47	0.04	0.11	0.03	0.05	95.70	89.37	18.58	0.24	150.01	8.35	0.00	0.01	90	2012		
ЙОГУРТ	150	1.9	1.5	2.9	46.5	0.68	0.03	0.16	0.02	0.00	116.16	91.96	13.55	0.00	141.33	0.00	0.00	0.02		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>7.9</b>	<b>9.5</b>	<b>45.0</b>	<b>312.5</b>	<b>1.15</b>	<b>0.09</b>	<b>0.29</b>	<b>0.05</b>	<b>0.05</b>	<b>219.69</b>	<b>205.63</b>	<b>37.53</b>	<b>0.81</b>	<b>324.34</b>	<b>8.35</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>37.5</b>	<b>32.8</b>	<b>140.8</b>	<b>1 025.4</b>	<b>19.69</b>	<b>0.36</b>	<b>0.50</b>	<b>0.26</b>	<b>0.10</b>	<b>392.51</b>	<b>548.73</b>	<b>113.31</b>	<b>4.81</b>	<b>1 258,07</b>	<b>22.05</b>	<b>0.03</b>	<b>0.12</b>				

## 2 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	
<b>Завтрак</b>																					
КАША МАННАЯ	155	4.3	5.2	24.3	159.9	0.18	0.05	0.06	0.03	0.08	45.80	51.21	10.08	0.34	95.02	3.15	0.00	0.01	416	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.6	3.0	15.0	101.9	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	117.92	90.99	20.69	0.49	191.32	9.90	0.00	0.00	397	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>	<b>7.9</b>	<b>8.1</b>	<b>39.3</b>	<b>261.9</b>	<b>0.75</b>	<b>0.08</b>	<b>0.18</b>	<b>0.05</b>	<b>0.08</b>	<b>163.72</b>	<b>142.20</b>	<b>30.77</b>	<b>0.83</b>	<b>286.34</b>	<b>13.05</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>			
<b>Обед</b>																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.8	4.2	13.1	97.7	5.36	0.05	0.04	0.16	0.00	20.12	51.66	19.96	0.78	388.05	3.52	0.00	0.02	76	2012	
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ В ТОМАТЕ	70	0.5	0.0	2.1	10.8	1.39	0.01	0.02	0.17	0.00	10.00	11.84	6.08	0.28	73.54	1.08	0.00	0.00	309	2022	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	5.5	8.0	35.0	234.0	0.00	0.07	0.03	0.04	0.14	9.66	41.33	7.34	0.94	64.11	0.77	0.01	0.01	317	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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 пшеничный	70	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	300		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>8.3</b>	<b>12.3</b>	<b>81.9</b>	<b>473.5</b>	<b>6.75</b>	<b>0.15</b>	<b>0.09</b>	<b>0.38</b>	<b>0.14</b>	<b>60.78</b>	<b>127.83</b>	<b>49.38</b>	<b>2.70</b>	<b>525.70</b>	<b>5.37</b>	<b>0.01</b>	<b>0.03</b>			
<b>Ужин</b>																					
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	4.80	10.80	3.00	0.45	42.00	0.00	0.00	0.00		2008	
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5.4	5.4	14.7	129.9	0.73	0.08	0.17	0.03	0.03	147.62	133.28	37.82	0.87	250.53	13.00	0.00	0.00	94	2012	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>6.5</b>	<b>6.5</b>	<b>52.9</b>	<b>296.1</b>	<b>0.73</b>	<b>0.09</b>	<b>0.18</b>	<b>0.03</b>	<b>0.03</b>	<b>157.42</b>	<b>152.08</b>	<b>44.82</b>	<b>2.32</b>	<b>292.53</b>	<b>13.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>22.7</b>	<b>27.0</b>	<b>174.1</b>	<b>1 031.5</b>	<b>8.23</b>	<b>0.32</b>	<b>0.45</b>	<b>0.46</b>	<b>0.25</b>	<b>381.92</b>	<b>422.11</b>	<b>124.97</b>	<b>5.85</b>	<b>1 104.57</b>	<b>31.42</b>	<b>0.01</b>	<b>0.04</b>			

## 3 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	155	6.4	7.3	25.5	194.0	0.52	0.14	0.14	0.03	0.05	120.05	161.02	46.84	1.17	245.81	10.80	0.00	0.02	413	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.4	2.5	13.9	87.7	0.42	0.02	0.08	0.01	0.00	86.99	60.78	11.28	0.12	121.95	7.20	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>	<b>8.8</b>	<b>9.8</b>	<b>39.3</b>	<b>281.8</b>	<b>0.94</b>	<b>0.16</b>	<b>0.22</b>	<b>0.04</b>	<b>0.05</b>	<b>207.04</b>	<b>221.80</b>	<b>58.12</b>	<b>1.29</b>	<b>367.76</b>	<b>18.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>		
<b>Обед</b>																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.3	0.0	1.0	5.6	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	15.10	5.00	0.40	56.40	1.20	0.00	0.00		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4.2	6.3	5.7	98.1	8.00	0.00	0.00	0.20	0.00	33.70	53.60	17.00	1.00	259.40	4.10	0.00	0.00	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15.1	15.2	3.5	124.0	0.60	0.00	0.10	0.30	0.00	18.00	136.80	21.50	2.10	314.90	6.80	0.00	0.00	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	115	6.1	5.0	28.0	166.5	0.00	0.20	0.10	0.00	0.10	13.80	142.60	95.70	3.30	201.60	1.70	0.00	0.00	181	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0.1	0.0	6.8	28.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	2.70	2.80	0.30	16.10	0.00	0.00	0.00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	31.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	11.80	2.60	0.50	20.40	0.80	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>26.8</b>	<b>26.7</b>	<b>51.4</b>	<b>453.2</b>	<b>10.30</b>	<b>0.20</b>	<b>0.20</b>	<b>0.50</b>	<b>0.10</b>	<b>83.80</b>	<b>362.60</b>	<b>144.60</b>	<b>7.60</b>	<b>868.80</b>	<b>14.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КУКУРУЗНОЙ КРУПОЙ	200	2.8	5.5	7.5	91.6	0.52	0.03	0.11	0.03	0.05	102.36	72.46	11.20	0.09	146.54	9.00	0.00	0.00		
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	2.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>2.9</b>	<b>5.6</b>	<b>35.4</b>	<b>204.6</b>	<b>2.52</b>	<b>0.04</b>	<b>0.11</b>	<b>0.03</b>	<b>0.05</b>	<b>107.36</b>	<b>80.46</b>	<b>13.20</b>	<b>0.49</b>	<b>146.54</b>	<b>9.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38.5</b>	<b>42.1</b>	<b>126.1</b>	<b>939.5</b>	<b>13.76</b>	<b>0.40</b>	<b>0.53</b>	<b>0.57</b>	<b>0.20</b>	<b>398.20</b>	<b>664.86</b>	<b>215.92</b>	<b>9.38</b>	<b>1 383.10</b>	<b>41.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>		

## 4 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3.2	4.1	7.0	62.0	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	4.40	13.20	2.30	0.20	19.90	0.00	0.00	0.00	1	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.5	2.6	13.4	88.1	0.42	0.02	0.08	0.01	0.00	86.09	63.50	13.49	0.26	132.42	7.20	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>5.7</b>	<b>6.7</b>	<b>20.4</b>	<b>150.1</b>	<b>0.42</b>	<b>0.02</b>	<b>0.08</b>	<b>0.11</b>	<b>0.20</b>	<b>90.49</b>	<b>76.70</b>	<b>15.79</b>	<b>0.46</b>	<b>152.32</b>	<b>7.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	200	10.0	9.4	20.8	207.7	5.69	0.19	0.10	0.16	0.05	36.24	118.20	37.21	2.53	618.35	6.51	0.00	0.04		
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	7.6	4.0	15.1	114.0	0.20	0.00	0.00	0.00	0.10	33.30	103.50	14.50	0.40	180.10	57.60	0.00	0.00	269	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	255	5.0	9.7	33.2	241.7	15.54	0.20	0.20	1.04	0.16	71.33	142.06	57.49	2.10	<sup>1</sup> 167.16	14.24	0.00	0.08	125	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	51.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.01	19.71	4.34	0.84	34.07	1.34	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>24.3</b>	<b>23.3</b>	<b>79.7</b>	<b>615.0</b>	<b>21.43</b>	<b>0.39</b>	<b>0.30</b>	<b>1.20</b>	<b>0.31</b>	<b>144.88</b>	<b>383.47</b>	<b>113.54</b>	<b>5.87</b>	<sup>1</sup> 999.68	<b>79.69</b>	<b>0.00</b>	<b>0.12</b>		
<b>Ужин</b>																				
КРУПЕНИК ИЗ СМЕСИ КРУП	155	19.1	17.5	35.2	378.7	0.49	0.16	0.30	0.11	0.47	175.04	282.25	79.06	2.75	328.73	10.97	0.02	0.04	187	2012
КЕФИР С САХАРОМ	180	6.0	0.2	8.0	62.0	2.00	0.08	0.00	0.00	0.00	252.00	196.00	30.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>	<b>25.1</b>	<b>17.7</b>	<b>43.2</b>	<b>440.7</b>	<b>2.49</b>	<b>0.24</b>	<b>0.30</b>	<b>0.11</b>	<b>0.47</b>	<b>427.04</b>	<b>478.25</b>	<b>109.06</b>	<b>2.75</b>	<b>328.73</b>	<b>10.97</b>	<b>0.02</b>	<b>0.04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55.1</b>	<b>47.8</b>	<b>143.3</b>	<b>1 205.8</b>	<b>24.34</b>	<b>0.65</b>	<b>0.68</b>	<b>1.42</b>	<b>0.98</b>	<b>662.41</b>	<b>938.42</b>	<b>236.39</b>	<b>9.08</b>	<sup>2</sup> 480.73	<b>97.86</b>	<b>0.02</b>	<b>0.16</b>		

## 5 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	І, мкг	Se, мг			Ф, мг	
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2.6	1.9	10.3	69.0	0.03	0.02	0.02	0.01	0.00	43.84	35.75	4.19	0.25	22.40	0.00	0.00	0.00	3	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	155	6.7	7.5	25.8	197.5	0.38	0.14	0.16	0.03	0.08	85.41	155.06	77.05	2.48	250.53	7.73	0.00	0.01	184	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2.7	2.8	19.9	115.6	0.14	0.03	0.11	0.02	0.02	103.74	76.54	16.07	0.25	138.23	2.38	0.00	0.01	396	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>12.0</b>	<b>12.2</b>	<b>56.0</b>	<b>382.1</b>	<b>0.55</b>	<b>0.19</b>	<b>0.29</b>	<b>0.06</b>	<b>0.10</b>	<b>232.99</b>	<b>267.35</b>	<b>97.31</b>	<b>2.98</b>	<b>411.16</b>	<b>10.11</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0.6	2.3	1.2	36.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.80	0.90	0.50	0.00	6.90	0.20	0.00	0.00	33	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	3.4	1.8	9.4	67.4	5.20	0.10	0.00	0.10	0.00	18.90	66.20	19.60	1.10	423.30	4.90	0.00	0.00	83	2012	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	6.3	9.0	10.0	224.0	11.90	0.20	0.20	0.00	0.00	22.00	164.50	42.20	2.70	1 006.10	11.10	0.00	0.00	291	2012	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.3	0.0	5.8	85.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	0.00	1.40	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	31.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	11.80	2.60	0.50	20.40	0.80	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>11.6</b>	<b>13.2</b>	<b>32.8</b>	<b>443.9</b>	<b>17.20</b>	<b>0.30</b>	<b>0.20</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>50.40</b>	<b>243.40</b>	<b>66.30</b>	<b>4.30</b>	<b>1 457.40</b>	<b>17.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Ужин</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.9	5.5	8.2	94.9	0.52	0.03	0.11	0.03	0.05	106.78	73.58	12.02	0.12	148.01	9.02	0.00	0.00	93	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3	0.1	0.0	7.0	28.7	0.57	0.00	0.00	0.00	0.00	8.42	2.18	2.54	0.18	11.33	0.00	0.00	0.00	393	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>3.0</b>	<b>5.5</b>	<b>15.1</b>	<b>123.6</b>	<b>1.09</b>	<b>0.03</b>	<b>0.11</b>	<b>0.03</b>	<b>0.05</b>	<b>115.20</b>	<b>75.76</b>	<b>14.56</b>	<b>0.30</b>	<b>159.34</b>	<b>9.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>26.6</b>	<b>30.9</b>	<b>103.9</b>	<b>949.6</b>	<b>18.84</b>	<b>0.52</b>	<b>0.60</b>	<b>0.19</b>	<b>0.15</b>	<b>398.59</b>	<b>586.51</b>	<b>178.17</b>	<b>7.58</b>	<b>2 027.90</b>	<b>36.13</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>			

## 6 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1.4	2.1	15.8	68.0	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	5.20	11.50	3.30	0.30	30.60	0.00	0.00	0.00	2	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5.5	7.2	26.9	194.6	0.40	0.12	0.10	0.03	0.08	89.39	118.80	31.49	0.90	175.30	8.19	0.00	0.01	189	2008
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	2.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>385</b>	<b>7.0</b>	<b>9.4</b>	<b>70.6</b>	<b>375.6</b>	<b>4.20</b>	<b>0.13</b>	<b>0.10</b>	<b>0.03</b>	<b>0.08</b>	<b>99.59</b>	<b>138.30</b>	<b>36.79</b>	<b>1.60</b>	<b>205.90</b>	<b>8.19</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>		
<b>Обед</b>																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.3	0.0	1.0	5.6	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	15.10	5.00	0.40	56.40	1.20	0.00	0.00		
ЩИ	250	2.9	4.1	5.2	69.0	20.00	0.04	0.00	0.20	0.00	42.00	39.00	18.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	83	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	8.0	2.1	4.4	121.0	0.20	0.00	0.00	0.00	0.10	15.70	101.20	14.00	0.50	170.00	62.00	0.00	0.00	263	2012
РИС ОТВАРНОЙ	150	2.4	3.5	24.9	140.9	0.00	0.02	0.01	0.02	0.06	7.87	48.41	15.90	0.37	35.39	0.49	0.01	0.02	325	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	31.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	11.80	2.60	0.50	20.40	0.80	0.00	0.00		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.1	0.5	7.7	39.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	8.80	1.80	0.20	13.80	0.00	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	11.6	47.8	0.80	0.01	0.00	0.00	0.00	9.86	1.98	2.95	0.40	56.40	0.40	0.00	0.00	396	2008
Хлеб пшеничный	70	5.2	0.4	34.1	160.8	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	14.49	52.92	20.79	1.28	90.30	0.00	0.00	0.01	300	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>20.9</b>	<b>10.9</b>	<b>95.2</b>	<b>615.5</b>	<b>22.60</b>	<b>0.15</b>	<b>0.04</b>	<b>0.22</b>	<b>0.16</b>	<b>103.22</b>	<b>279.21</b>	<b>81.04</b>	<b>4.33</b>	<b>442.69</b>	<b>64.89</b>	<b>0.01</b>	<b>0.03</b>		
<b>Ужин</b>																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5.0	6.0	21.0	159.2	0.52	0.09	0.12	0.03	0.05	109.61	113.98	26.53	0.62	188.50	9.89	0.00	0.01	94	2012
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>5.2</b>	<b>6.1</b>	<b>36.0</b>	<b>219.2</b>	<b>0.52</b>	<b>0.09</b>	<b>0.12</b>	<b>0.03</b>	<b>0.05</b>	<b>114.61</b>	<b>121.98</b>	<b>30.53</b>	<b>1.62</b>	<b>188.50</b>	<b>9.89</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>33.2</b>	<b>26.4</b>	<b>201.8</b>	<b>1 210.2</b>	<b>27.32</b>	<b>0.37</b>	<b>0.26</b>	<b>0.28</b>	<b>0.29</b>	<b>317.42</b>	<b>539.49</b>	<b>148.36</b>	<b>7.55</b>	<b>837.09</b>	<b>82.97</b>	<b>0.01</b>	<b>0.05</b>		

## 7 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	
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3.2	4.1	7.0	62.0	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	4.40	13.20	2.30	0.20	19.90	0.00	0.00	0.00	1	2012	
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	155	6.4	7.3	25.5	194.0	0.52	0.14	0.14	0.03	0.05	120.05	161.02	46.84	1.17	245.81	10.80	0.00	0.02	413	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.7	3.8	11.1	94.0	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	118.23	93.35	22.20	0.57	197.23	9.90	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>13.3</b>	<b>15.2</b>	<b>43.5</b>	<b>350.0</b>	<b>1.09</b>	<b>0.17</b>	<b>0.26</b>	<b>0.15</b>	<b>0.25</b>	<b>242.68</b>	<b>267.57</b>	<b>71.34</b>	<b>1.94</b>	<b>462.94</b>	<b>20.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0.3	0.0	3.2	33.0	1.10	0.00	0.00	0.40	0.00	12.20	12.20	8.60	0.60	91.30	1.50	0.00	0.00	40	2012	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4.1	3.4	3.0	107.0	4.00	0.10	0.00	0.10	0.00	21.70	65.70	18.40	1.10	348.80	4.40	0.00	0.00	76	2012	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0.3	0.0	5.8	85.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	0.00	1.40	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0.9	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.19	15.69	3.46	0.67	27.13	1.06	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>5.6</b>	<b>3.6</b>	<b>20.5</b>	<b>265.8</b>	<b>5.10</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>43.39</b>	<b>93.59</b>	<b>31.86</b>	<b>2.37</b>	<b>467.93</b>	<b>6.96</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Ужин</b>																					
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	155	13.5	11.8	32.3	292.2	0.10	0.07	0.13	0.06	0.19	85.01	132.24	17.59	1.07	118.05	1.78	0.03	0.03	212	2012	
ЙОГУРТ	150	4.2	3.8	6.8	84.8	1.05	0.05	0.26	0.04	0.00	180.00	142.50	21.00	0.00	219.00	0.00	0.00	0.03		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>17.7</b>	<b>15.5</b>	<b>39.1</b>	<b>377.0</b>	<b>1.15</b>	<b>0.12</b>	<b>0.39</b>	<b>0.10</b>	<b>0.19</b>	<b>265.01</b>	<b>274.74</b>	<b>38.59</b>	<b>1.07</b>	<b>337.05</b>	<b>1.78</b>	<b>0.03</b>	<b>0.06</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>36.7</b>	<b>34.3</b>	<b>103.0</b>	<b>992.8</b>	<b>7.34</b>	<b>0.39</b>	<b>0.65</b>	<b>0.75</b>	<b>0.44</b>	<b>551.08</b>	<b>635.90</b>	<b>141.79</b>	<b>5.38</b>	<b>1267.92</b>	<b>29.44</b>	<b>0.03</b>	<b>0.08</b>			

## 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.4	6.9	10.0	69.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	78.20	51.70	5.10	0.30	27.20	0.00	0.00	0.00	3	2012	
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	155	4.5	6.6	22.2	165.5	0.40	0.04	0.10	0.03	0.08	86.24	73.49	12.81	0.30	141.90	6.84	0.00	0.00	189	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.6	2.8	9.5	74.1	0.47	0.03	0.10	0.01	0.00	95.63	64.80	10.91	0.07	131.83	8.10	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>10.4</b>	<b>16.3</b>	<b>41.6</b>	<b>308.6</b>	<b>0.87</b>	<b>0.07</b>	<b>0.20</b>	<b>0.04</b>	<b>0.08</b>	<b>260.07</b>	<b>189.99</b>	<b>28.82</b>	<b>0.67</b>	<b>300.93</b>	<b>14.94</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	100	1.3	15.1	8.4	174.9	8.80	0.04	0.04	0.29	0.00	29.60	26.54	12.98	0.56	112.10	1.25	0.00	0.02	42	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4.5	3.3	11.9	96.1	6.40	0.10	0.00	0.10	0.00	24.40	66.00	21.30	1.00	446.90	5.20	0.00	0.00	77	2012	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2.4	6.9	13.4	125.1	3.80	0.10	0.00	0.00	0.10	17.20	34.50	11.50	0.50	290.00	3.50	0.00	0.00	344	2012	
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	150	0.0	0.0	15.0	57.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	3.20	1.50	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.01	19.71	4.34	0.84	34.07	1.34	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>9.9</b>	<b>25.5</b>	<b>59.3</b>	<b>504.1</b>	<b>19.00</b>	<b>0.24</b>	<b>0.04</b>	<b>0.39</b>	<b>0.10</b>	<b>83.91</b>	<b>149.95</b>	<b>51.62</b>	<b>2.90</b>	<b>883.67</b>	<b>11.29</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>			
<b>Ужин</b>																					
АНАНАС КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	75	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	155	4.7	5.2	21.1	149.8	0.00	0.12	0.08	0.02	0.08	12.21	102.68	69.48	2.40	145.51	1.25	0.00	0.01	414	2012	
КЕФИР С САХАРОМ	180	6.0	0.2	8.0	62.0	2.00	0.08	0.00	0.00	0.00	252.00	196.00	30.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>10.7</b>	<b>5.4</b>	<b>29.1</b>	<b>211.8</b>	<b>2.00</b>	<b>0.20</b>	<b>0.08</b>	<b>0.02</b>	<b>0.08</b>	<b>264.21</b>	<b>298.68</b>	<b>99.48</b>	<b>2.40</b>	<b>145.51</b>	<b>1.25</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>31.0</b>	<b>47.2</b>	<b>130.0</b>	<b>1 024.4</b>	<b>21.87</b>	<b>0.51</b>	<b>0.32</b>	<b>0.45</b>	<b>0.26</b>	<b>608.19</b>	<b>638.62</b>	<b>179.92</b>	<b>5.97</b>	<b>1 330.11</b>	<b>27.48</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>			



## 9 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	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1.4	2.1	15.8	68.0	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	5.20	11.50	3.30	0.30	30.60	0.00	0.00	0.00	2	2012	
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5.0	7.9	20.3	172.4	0.41	0.10	0.11	0.03	0.08	95.04	125.75	36.09	0.91	192.27	8.49	0.00	0.01	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.8	11.2	81.6	0.47	0.04	0.10	0.01	0.00	98.29	72.42	14.29	0.22	142.77	8.10	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>9.2</b>	<b>12.7</b>	<b>47.3</b>	<b>322.0</b>	<b>2.68</b>	<b>0.14</b>	<b>0.21</b>	<b>0.04</b>	<b>0.08</b>	<b>198.53</b>	<b>209.67</b>	<b>53.68</b>	<b>1.43</b>	<b>365.64</b>	<b>16.59</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>			
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0.3	0.0	0.7	5.2	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	8.60	5.00	0.20	56.40	0.00	0.00	0.00			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4.2	6.2	7.7	105.7	5.10	0.00	0.00	0.20	0.00	31.60	55.70	18.50	1.10	273.30	5.00	0.00	0.00	57	2012	
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	11.0	0.4	0.0	109.0	0.40	0.10	0.10	0.10	0.00	19.00	147.70	21.80	0.40	270.10	103.90	0.00	0.00	228	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.5	4.3	17.1	117.6	8.30	0.10	0.08	0.02	0.06	28.69	67.30	23.30	0.97	609.70	6.75	0.00	0.03	321	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0.1	0.0	7.1	29.0	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	9.51	3.61	3.20	0.33	18.04	0.00	0.00	0.00	TKN#024		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	31.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	11.80	2.60	0.50	20.40	0.80	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>558</b>	<b>19.1</b>	<b>11.1</b>	<b>39.0</b>	<b>397.5</b>	<b>15.50</b>	<b>0.20</b>	<b>0.18</b>	<b>0.32</b>	<b>0.06</b>	<b>99.50</b>	<b>294.71</b>	<b>74.40</b>	<b>3.50</b>	<b>1 247.94</b>	<b>116.45</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>			
<b>Ужин</b>																					
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.30	15.00	2.70	0.24	21.30	0.00	0.00	0.00		2008	
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ ПРОТЕРТЫЙ	250	6.7	8.4	25.7	206.5	0.98	0.07	0.21	0.04	0.05	196.07	162.19	30.59	0.34	294.32	17.16	0.00	0.01	90	2012	
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.55	4.32	1.93	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	411	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>8.4</b>	<b>9.8</b>	<b>76.4</b>	<b>429.1</b>	<b>0.98</b>	<b>0.09</b>	<b>0.22</b>	<b>0.04</b>	<b>0.05</b>	<b>210.92</b>	<b>181.51</b>	<b>35.22</b>	<b>0.58</b>	<b>316.49</b>	<b>17.16</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>36.7</b>	<b>33.6</b>	<b>162.6</b>	<b>1 148.5</b>	<b>19.16</b>	<b>0.43</b>	<b>0.61</b>	<b>0.40</b>	<b>0.19</b>	<b>508.95</b>	<b>685.89</b>	<b>163.30</b>	<b>5.51</b>	<b>1 930.07</b>	<b>150.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>			

## 10 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	І, мкг	Se, мг			Ф, мг	
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3.2	4.1	7.0	62.0	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	4.40	13.20	2.30	0.20	19.90	0.00	0.00	0.00	1	2012	
КАША "ДРУЖБА"	100	3.0	4.9	13.3	110.3	0.39	0.04	0.08	0.02	0.05	79.76	71.87	14.55	0.27	125.65	7.05	0.00	0.00	190	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	186	0.0	0.0	7.0	28.0	0.96	0.00	0.24	0.00	0.00	113.40	177.96	96.48	17.76	595.92	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>316</b>	<b>6.3</b>	<b>9.0</b>	<b>27.3</b>	<b>200.3</b>	<b>1.35</b>	<b>0.04</b>	<b>0.32</b>	<b>0.12</b>	<b>0.25</b>	<b>197.56</b>	<b>263.03</b>	<b>113.33</b>	<b>18.23</b>	<b>741.47</b>	<b>7.05</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0.6	2.3	3.2	36.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.80	0.90	0.50	0.00	6.90	0.20	0.00	0.00	33	2012	
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4.3	5.6	9.8	97.4	4.00	0.10	0.00	0.00	0.00	20.20	55.90	15.60	1.00	336.90	4.20	0.00	0.00	73	2012	
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	10.2	5.1	1.8	94.0	0.40	0.00	0.10	0.00	0.20	25.00	90.20	9.60	0.90	115.70	5.60	0.00	0.00	310	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	3.2	2.7	15.5	97.4	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	9.90	32.90	6.10	0.70	50.60	0.60	0.00	0.00	205	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0.1	0.1	18.1	73.5	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	4.30	4.40	0.50	47.10	0.30	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.01	19.71	4.34	0.84	34.07	1.34	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>20.1</b>	<b>16.0</b>	<b>59.0</b>	<b>449.8</b>	<b>5.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.30</b>	<b>70.31</b>	<b>203.91</b>	<b>40.54</b>	<b>3.94</b>	<b>591.27</b>	<b>12.24</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Ужин</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ СЛИЗИСТЫЙ	200	6.1	7.2	17.1	158.8	0.78	0.10	0.18	0.03	0.03	164.87	158.56	34.04	0.70	277.43	14.22	0.00	0.01	91	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.6	3.7	14.9	108.3	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	117.92	90.99	20.69	0.49	191.32	9.90	0.00	0.00	397	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>9.7</b>	<b>10.9</b>	<b>31.9</b>	<b>267.1</b>	<b>1.35</b>	<b>0.13</b>	<b>0.30</b>	<b>0.05</b>	<b>0.03</b>	<b>282.79</b>	<b>249.55</b>	<b>54.73</b>	<b>1.19</b>	<b>468.75</b>	<b>24.12</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>36.1</b>	<b>36.0</b>	<b>118.3</b>	<b>917.1</b>	<b>7.80</b>	<b>0.37</b>	<b>0.72</b>	<b>0.17</b>	<b>0.58</b>	<b>550.66</b>	<b>716.49</b>	<b>208.60</b>	<b>23.36</b>	<b>1 801.49</b>	<b>43.41</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>			

## 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	353,9	357,9	1404,0	10444,8	168.35	4.32	5.32	4.95	3.44	4 769.93	6 377.02	1 712.73	84.47	15 421.05	562.56	0.10	0.58
Среднее значение за период	35.4	35.8	140.4	1 044.5	16.84	0.43	0.53	0.50	0.34	476.99	637.70	171.27	8.45	1 542.11	56.26	0.01	0.06
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.6	30.8	55.6														

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Ужин
Сад 12 часов	332	579	386