

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет). Новосибирск -2021г..с. 296.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,16	5,58	0,34	76,15	0,03	0,00	48,80	1,00	1,10	0,15	39,94	5,17	80,18	1,14	58,55	0,21	0,02	0,01	213	2012	
Икра морковная	140	2,06	11,16	13,47	148,44	0,07	1,49	1 308,48	5,61	0,00	0,10	71,38	49,49	81,24	1,47	0,10	0,03	0,07	0,00	54-123-2020	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	30	2,28	0,30	14,76	70,32	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	701	2012	
Чай с сахаром	180	0,05	0,00	5,92	23,82	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,57	2,62	1,85	0,21	6,93	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	400	10,55	17,04	34,49	318,73	0,13	1,50	1 355,28	6,61	1,10	0,26	125,89	61,48	182,77	3,15	65,58	0,24	0,09	0,01			
II Завтрак																						
Фрукты свежие	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	1,60	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,05	9,90	1,98	230,74	0,00	0,01	0,00	368	2012	
Итого за прием пищи:	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	1,60	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,05	9,90	1,98	230,74	0,00	0,01	0,00			
Обед																						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	2,31	16,18	92,29	0,06	2,11	77,76	1,14	0,00	0,04	18,94	16,72	45,90	0,79	8,61	0,01	0,02	0,00	82	2012	
Котлеты из говядины	70	12,81	12,25	11,60	207,00	0,05	0,08	15,53	0,00	0,07	0,11	28,08	18,71	129,08	1,81	206,72	14,03	43,03	2,76	54-44-2020	2021	
Рис отварной	130	3,00	5,17	33,36	192,68	0,03	0,00	0,95	0,34	0,08	0,03	7,71	18,36	56,08	0,45	1,56	0,04	0,02	0,01	315	2012	
Соус сметанный	20	0,28	0,75	1,19	14,85	0,00	0,01	0,19	0,00	0,00	0,01	5,18	0,68	3,70	0,04	6,40	0,01	0,00	0,00	354	2012	
Хлеб пшеничный 1 С	20	1,52	0,20	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	701	2012	
Хлеб ржано-пшеничный	37	2,44	0,44	15,54	72,37	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,73	17,39	55,50	1,44	0,00	0,00	0,01	0,00	700	2012	
Кисель из сухофруктов	180	0,01	0,00	14,17	54,73	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,63	1,75	4,34	0,03	1,75	0,00	0,00	0,00	379	2012	
Итого за прием пищи:	657	22,18	21,12	101,88	680,80	0,22	22,20	94,43	1,48	0,15	0,23	85,25	76,41	307,60	4,78	225,04	14,09	43,08	2,77			
Полдник																						
Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	14,50	10,00	45,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00			
Кофейный напиток с молоком	200	2,76	2,31	12,33	82,51	0,04	0,20	0,74	0,00	0,00	0,08	104,57	14,06	68,23	0,27	128,20	0,01	0,02	0,00	395	2012	
Итого за прием пищи:	250	6,51	7,21	49,53	291,01	0,08	0,20	0,75	0,00	0,00	0,11	119,07	24,06	113,23	1,32	183,20	0,01	0,02	0,00			
Всего за день:		39,63	45,76	195,41	1 336,13	0,45	25,50	1 450,46	8,72	1,25	0,62	344,61	169,00	613,50	11,23	704,58	14,34	43,20	2,78			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	180	4,28	5,45	27,05	176,15	0,05	0,20	1,32	0,20	0,05	0,09	105,41	20,87	93,23	0,37	116,31	0,05	0,03	0,00	54-21к-2020	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	20	1,52	0,20	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	701	2012	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,05	2,76	11,93	86,31	0,03	0,25	0,89	0,00	0,00	0,10	121,16	13,07	73,56	0,34	145,92	0,01	0,02	0,00	394	2012	
Итого за прием пищи:	400	8,85	8,41	48,82	309,34	0,10	0,45	2,21	0,20	0,05	0,20	230,57	36,74	179,79	0,93	262,23	0,06	0,05	0,00			
II Завтрак																						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	2,62	2,43	4,66	52,38	0,03	0,21	0,78	0,00	0,00	0,08	102,00	9,74	62,64	0,08	121,18	0,01	0,02	0,00	400	2012	
Итого за прием пищи:	100	2,62	2,43	4,66	52,38	0,03	0,21	0,78	0,00	0,00	0,08	102,00	9,74	62,64	0,08	121,18	0,01	0,02	0,00			
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	6,68	4,60	16,28	133,14	0,15	4,76	97,20	0,00	0,00	0,06	27,00	29,00	80,40	1,48	382,40	16,00	28,80	2,00	54-8с-2020	2021	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ)	70	9,80	1,98	5,95	80,00	0,06	0,12	13,64	0,00	0,23	0,06	25,66	29,16	131,78	0,62	211,08	96,80	396,51	9,68	54-3п-2020	2021	
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3,40	3,85	21,23	133,96	0,08	0,00	0,70	0,09	0,06	0,03	16,17	16,13	66,68	1,30	1,41	0,01	0,00	0,00	168	2012	
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,28	0,75	1,19	14,85	0,00	0,01	0,19	0,00	0,00	0,01	4,84	0,66	3,63	0,03	6,39	0,00	0,00	0,00	354	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	20	1,52	0,20	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	701	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,44	0,44	15,54	72,37	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,73	17,39	55,50	1,44	0,00	0,00	0,01	0,00	700	2012	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,29	37,15	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,58	1,65	0,00	0,03	0,84	0,00	0,00	0,00	376	2012	
Итого за прием пищи:	657	24,12	11,82	79,32	518,35	0,37	24,89	111,73	0,09	0,29	0,20	95,98	96,79	350,99	5,12	602,12	112,81	425,32	11,68			
Полдник																						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,80	2,80	4,40	46,80	0,02	7,38	10,06	0,00	0,00	0,02	17,80	10,40	17,60	0,44	204,00	4,60	6,20	0,22	54-24з-2020	2021	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,86	3,19	15,84	100,08	0,09	3,20	2,17	0,18	0,05	0,06	9,66	18,01	52,75	0,91	0,87	0,00	0,03	0,00	318	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	20	1,52	0,20	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	701	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	5,92	23,82	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,57	2,62	1,85	0,21	6,93	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	360	4,23	6,19	36,00	217,58	0,13	10,59	12,23	0,18	0,05	0,09	40,03	33,83	85,20	1,78	211,80	4,60	6,23	0,22	1 187,3		
Всего за день:		39,82	28,85	168,80	1 097,65	0,63	36,14	126,95	0,47	0,39	0,57	468,58	177,10	678,62	7,91	1 197,33	117,48	431,62	11,90			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
	130	16,99	12,12	20,96	262,65	0,03	0,08	9,47	0,26	0,28	0,21	135,76	6,36	29,66	0,63	103,56	0,03	0,04	0,03	236	2012
	40	0,71	1,96	5,25	41,76	0,01	0,04	0,45	0,04	0,02	0,01	21,87	2,36	14,20	0,05	26,67	0,00	0,00	0,00	351	2012
	30	1,57	8,45	9,92	121,68	0,02	0,00	2,70	0,22	0,13	0,02	6,11	2,80	14,90	0,24	2,49	0,00	0,00	0,00	2012	2012
	200	2,89	2,43	12,56	85,01	0,04	0,21	0,78	0,00	0,00	0,08	109,24	14,47	71,22	0,27	133,97	0,01	0,02	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	400	22,16	24,96	48,69	511,10	0,10	0,33	13,40	0,52	0,43	0,32	272,98	25,99	129,98	1,19	266,69	0,04	0,06	0,03		
II Завтрак																					
	100	2,90	2,50	4,00	53,00	0,04	0,70	0,03	0,07	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,10	146,00	9,00	0,02	0,00	401	
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,00	53,00	0,04	0,70	0,03	0,07	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,10	146,00	9,00	0,02	0,00		
Обед																					
	200	1,83	2,29	16,45	91,90	0,06	2,11	77,76	1,01	0,00	0,04	18,47	18,87	49,11	0,76	0,45	0,01	0,02	0,00	80	2012
	70	13,44	3,04	9,46	118,12	0,05	0,44	4,42	0,00	0,00	0,06	21,03	44,40	100,48	0,96	160,07	11,68	71,27	12,85	54-5м-2020	2021
	150	3,33	5,33	10,56	100,86	0,05	13,28	31,57	2,40	0,00	0,07	83,29	25,70	51,49	1,78	39,59	0,45	0,02	0,00	336	2012
	20	1,52	0,20	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	701	2012
	37	2,44	0,44	15,54	72,37	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,73	17,39	55,50	1,44	0,00	0,00	0,01	0,00	700	2012
	180	0,05	0,00	5,92	23,82	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,57	2,62	1,85	0,21	6,93	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	657	22,61	11,30	67,77	453,95	0,24	15,84	113,75	3,41	0,00	0,21	146,09	111,78	271,43	5,37	207,04	12,14	71,32	12,85		
Полдник																					
	50	4,32	6,02	26,41	174,44	0,06	0,00	2,77	1,10	0,10	0,03	11,87	5,80	37,25	0,44	47,79	0,07	0,01	0,00	449	2012
	30	1,98	2,47	16,15	95,45	0,02	0,12	11,28	0,07	0,02	0,09	82,89	7,98	59,13	0,05	94,62	0,00	0,01	0,00		
	180	4,71	4,37	8,38	94,28	0,05	0,38	1,40	0,00	0,00	0,15	183,60	17,54	112,75	0,14	218,12	0,01	0,02	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	260	11,01	12,86	50,94	364,17	0,13	0,50	15,45	1,17	0,12	0,27	278,36	31,32	209,13	0,63	360,53	0,08	0,04	0,00		
Всего за день:		58,68	51,62	171,40	1 382,22	0,51	17,37	142,63	5,17	0,55	0,97	817,43	183,09	705,54	7,29	980,26	21,26	71,44	12,88		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,07	6,72	23,89	177,24	0,11	0,14	1,22	0,98	0,06	0,09	86,78	35,33	113,77	1,09	82,05	0,03	0,02	0,01	185	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	20	1,52	0,20	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	701	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,62	3,16	12,08	93,27	0,03	0,24	0,89	0,00	0,00	0,11	123,51	22,31	87,41	0,64	179,52	0,01	0,02	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	400	10,21	10,08	45,81	317,39	0,16	0,38	2,11	0,98	0,06	0,21	214,29	60,44	214,18	1,95	261,57	0,04	0,04	0,01		
II Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	1,60	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,05	9,90	1,98	230,74	0,00	0,01	0,00	368	2012
Итого за прием пищи:	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	1,60	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,05	9,90	1,98	230,74	0,00	0,01	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,64	4,64	20,14	134,72	0,06	1,47	83,38	1,11	0,16	0,07	24,52	15,34	53,24	0,80	26,79	0,02	0,01	0,00	85	2012
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	70	12,10	4,72	6,48	101,31	0,03	0,15	2,48	0,06	0,03	0,03	9,17	1,95	8,54	0,73	125,83	0,03	0,05	0,01	308	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	5,55	7,83	37,75	245,23	0,07	0,00	1,44	1,35	0,12	0,02	30,01	10,20	45,66	0,76	59,61	0,07	0,01	0,00	317	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	20	1,52	0,20	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	701	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,44	0,44	15,54	72,37	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,73	17,39	55,50	1,44	0,00	0,00	0,01	0,00	700	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,74	2,48	10,69	77,53	0,03	0,22	0,80	0,00	0,00	0,08	109,00	11,69	66,08	0,29	130,88	0,01	0,02	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	637	27,99	20,31	100,44	678,04	0,27	1,84	88,10	2,52	0,31	0,24	187,43	59,37	242,02	4,24	343,11	0,13	0,10	0,01		
Полдник																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,16	5,58	0,34	76,15	0,03	0,00	46,80	1,00	1,10	0,15	39,94	5,17	80,18	1,14	58,55	0,21	0,02	0,01	213	2012
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	120	2,32	5,95	12,74	108,97	0,05	4,76	0,82	2,85	0,00	0,06	40,22	25,95	57,45	1,72	140,88	1,46	0,03	0,00	54,1	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	20	1,52	0,20	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	701	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	5,92	23,82	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	2,62	1,85	0,21	6,93	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	370	10,05	11,73	28,84	255,82	0,10	4,77	47,62	3,85	1,10	0,22	92,76	36,54	152,48	3,29	206,36	1,67	0,05	0,01		
Всего за день:		48,64	42,51	184,60	1 296,84	0,55	8,59	137,83	7,98	1,47	0,69	508,88	163,40	618,58	11,46	1 041,78	1,84	0,20	0,03		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	180	3,64	5,64	21,48	152,04	0,04	0,14	1,30	0,62	0,06	0,07	76,44	10,04	55,88	0,24	82,14	0,02	0,01	0,00	0,00	168,6А	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Т С	20	1,52	0,20	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	701	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,00	6,62	26,65	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	3,00	2,22	0,25	8,24	0,00	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	400	5,22	5,84	37,94	225,57	0,06	0,15	1,30	0,62	0,06	0,08	90,04	15,84	71,10	0,71	90,38	0,02	0,01	0,00	0,00		
II Завтрак																						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	2,62	2,43	4,66	52,38	0,03	0,21	0,78	0,00	0,00	0,00	102,00	9,74	62,64	0,08	121,18	0,01	0,02	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	100	2,62	2,43	4,66	52,38	0,03	0,21	0,78	0,00	0,00	0,00	102,00	9,74	62,64	0,08	121,18	0,01	0,02	0,00	0,00		
Обед																						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,47	4,61	8,04	77,48	0,04	2,90	96,95	1,86	0,00	0,04	36,67	17,75	37,72	0,93	29,74	0,27	0,01	0,00	0,00	57	2012
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ)	80/25	14,03	8,32	11,97	175,81	0,10	0,28	8,54	2,88	0,13	0,09	45,58	39,52	178,88	0,98	293,70	0,17	0,44	0,01	0,00	54-11р-20	2021
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,58	4,60	18,54	126,64	0,11	3,60	2,67	0,21	0,06	0,08	35,36	22,21	71,92	1,07	24,91	0,06	0,03	0,00	0,00	321	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Т С	20	1,52	0,20	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	701	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,44	0,44	15,54	72,37	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,73	17,39	55,50	1,44	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	700	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,29	37,15	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,58	1,65	0,00	0,03	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	672	22,04	18,17	73,22	536,33	0,33	26,78	108,16	4,95	0,19	0,25	139,92	101,32	357,02	4,87	349,19	0,50	0,49	0,01	0,01		
Полдник																						
ВАФЛИ	50	1,40	1,65	38,65	177,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	18,00	0,75	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,05	2,76	11,93	86,32	0,03	0,25	0,89	0,00	0,00	0,10	121,12	13,05	73,59	0,34	145,96	0,01	0,02	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	250	4,45	4,41	50,58	263,32	0,05	0,25	0,89	0,00	0,00	0,12	129,12	18,05	91,59	1,09	215,96	0,01	0,02	0,00	0,00		
Всего за день:		34,33	30,85	166,40	1 077,60	0,47	27,39	111,13	5,57	0,25	0,53	461,08	144,95	582,35	6,55	776,71	0,54	0,54	0,01	0,01		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	9,36	13,10	2,31	165,25	0,06	0,22	134,31	0,00	1,60	0,30	80,37	12,11	148,63	1,53	132,11	31,93	46,24	19,16	54-10-2020	2020
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый	60	1,80	0,20	3,60	22,21	0,04	2,40	18,01	0,00	0,00	0,02	10,61	11,01	32,02	0,36	50,03	0,00	0,00	0,68	54-203-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧный 1 С	30	2,28	0,30	14,76	70,32	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	701	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,00	6,62	26,65	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,55	2,98	2,22	0,25	8,24	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	400	13,50	13,60	27,29	284,43	0,13	2,63	152,32	0,00	1,60	0,33	106,53	30,30	202,37	2,47	190,38	31,93	46,24	19,84		
II Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	1,60	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,05	9,90	1,98	230,74	0,00	0,01	0,00	368	2012
Итого за прием пищи:	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	1,60	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,05	9,90	1,98	230,74	0,00	0,01	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬный С ПШЕНОМ	200	2,15	2,43	16,17	93,38	0,07	2,11	77,82	1,18	0,00	0,04	19,83	20,94	56,49	0,91	0,45	0,01	0,02	0,00	80	2012
КНЕПЫ КУРИные С РИСОМ	70	14,88	5,30	4,77	106,94	0,02	0,21	3,08	0,08	0,03	0,04	14,83	3,11	12,08	0,81	170,29	0,03	0,07	0,01	312	2012
РАГУ ИЗ ОВОЩЕй С КАБАЧКАМИ	130	2,18	8,97	10,66	135,78	0,08	4,64	189,07	2,45	0,01	0,06	45,00	20,64	50,44	0,83	76,19	0,03	0,02	0,00	54-24r-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧный 1 С	20	1,52	0,20	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	701	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧный	37	2,44	0,44	15,54	72,37	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,73	17,39	55,50	1,44	0,00	0,00	0,01	0,00	700	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,25	2,84	10,82	83,75	0,03	0,21	0,80	0,00	0,00	0,08	111,10	19,96	78,48	0,58	161,11	0,01	0,02	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	637	26,42	20,18	67,80	539,10	0,28	7,17	270,77	3,71	0,04	0,26	205,49	84,84	265,99	4,79	408,04	0,08	0,14	0,01		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,30	9,04	41,80	269,55	0,07	0,00	1,31	2,11	0,03	0,04	12,15	7,03	44,09	0,54	58,57	0,07	0,01	0,00	469	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,71	4,37	8,38	94,28	0,05	0,38	1,40	0,00	0,00	0,15	183,60	17,54	112,75	0,14	218,12	0,01	0,02	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	250	10,01	13,41	50,18	363,83	0,12	0,38	2,71	2,11	0,03	0,19	195,75	24,57	156,84	0,68	276,69	0,08	0,03	0,00		
Всего за день:		50,32	47,58	154,78	1 232,95	0,55	11,78	425,80	6,45	1,67	0,80	522,17	146,76	635,10	9,92	1 105,85	32,09	46,42	19,85		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетич- еская ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-т уры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод- ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	25,64	9,30	19,38	0,05	0,25	44,54	0,00	0,14	0,26	184,67	28,24	253,10	0,76	139,04	26,07	43,45	34,00	54-11-220	2021	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	40	0,71	1,96	5,25	0,01	0,04	0,45	0,04	0,02	0,01	21,87	2,36	14,20	0,05	26,67	0,00	0,00	0,00	351	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30	1,52	8,19	9,62	0,02	0,00	1,62	0,22	0,13	0,02	5,39	2,52	13,22	0,22	2,49	0,00	0,00	0,00	1	2012	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,05	2,76	11,93	0,03	0,25	0,89	0,00	0,00	0,10	121,12	13,05	73,59	0,34	145,96	0,01	0,02	0,00	394	2012	
Итого за прием пищи:	400	30,92	22,21	46,18	0,11	0,54	47,50	0,26	0,29	0,39	333,05	46,17	354,11	1,37	314,16	26,08	43,47	34,00			
II Завтрак																					
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	100	2,62	2,43	4,66	0,03	0,21	0,78	0,00	0,00	0,08	102,00	9,74	62,64	0,08	121,18	0,01	0,02	0,00	400	2012	
Итого за прием пищи:	100	2,62	2,43	4,66	0,03	0,21	0,78	0,00	0,00	0,08	102,00	9,74	62,64	0,08	121,18	0,01	0,02	0,00			
Обед																					
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,12	2,31	16,18	0,06	2,11	77,76	1,14	0,00	0,04	18,94	16,72	45,90	0,79	8,61	0,01	0,02	0,00	82	2012	
СУФЛЕ РЫБНОЕ (МИНТАЙ)	80	13,73	5,87	3,33	0,08	0,29	46,00	0,00	0,56	0,16	66,67	40,00	202,67	0,95	308,00	140,00	518,67	15,07	54-8P-2020	2021	
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3,40	3,85	21,23	0,08	0,00	0,70	0,09	0,06	0,03	16,17	16,13	66,68	1,30	1,41	0,01	0,00	0,00	168	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	20	1,52	0,20	9,84	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	701	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,44	0,44	15,54	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,73	17,39	55,50	1,44	0,00	0,00	0,01	0,00	700	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	5,92	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	2,62	1,85	0,21	6,93	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	647	23,26	12,67	72,04	0,30	2,41	124,46	1,23	0,62	0,27	125,11	95,66	385,60	4,91	324,95	140,02	518,70	15,07			
Полдник																					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,69	4,24	8,56	0,04	10,63	25,25	1,91	0,00	0,06	66,67	20,58	41,32	1,43	32,36	0,37	0,01	0,00	336	2012	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	80	1,48	2,55	12,67	0,08	2,56	1,74	0,14	0,04	0,05	7,74	14,41	42,19	0,73	0,70	0,00	0,02	0,00	318	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	20	1,52	0,20	9,84	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	701	2012	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,29	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,58	1,65	0,00	0,03	0,84	0,00	0,00	0,00	376	2012	
Итого за прием пищи:	400	5,69	6,99	40,36	0,14	33,19	26,99	2,05	0,04	0,12	85,99	39,44	96,51	2,41	33,90	0,37	0,03	0,00			
Всего за день:		62,49	44,30	163,24	1 299,07	0,58	36,35	199,73	3,54	0,95	0,86	646,15	191,01	898,86	8,77	794,19	166,48	562,22	49,07		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	180	5,49	7,17	32,97	219,78	0,13	0,14	1,73	1,06	0,07	0,08	81,82	30,40	117,36	1,06	82,40	0,02	0,02	0,00	0,00	185	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	20	1,52	0,20	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	701	2012		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,76	2,31	12,33	82,51	0,04	0,20	0,74	0,00	0,00	0,08	104,57	14,06	68,23	0,27	128,20	0,01	0,02	0,00	0,00	395	2012	
Итого за прием пищи:	400	9,77	9,68	55,14	349,17	0,19	0,34	2,47	1,06	0,07	0,17	190,39	47,26	198,59	1,55	210,60	0,03	0,04	0,00	0,00			
II Завтрак																							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	1,60	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,05	9,90	1,98	230,74	0,00	0,01	0,00	0,00	368	2012	
Итого за прием пищи:	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	1,60	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,05	9,90	1,98	230,74	0,00	0,01	0,00	0,00			
Обед																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	200	1,83	2,29	16,45	91,90	0,06	2,11	77,76	1,01	0,00	0,04	18,47	18,87	49,11	0,76	0,45	0,01	0,02	0,00	80	2012		
КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ	70	13,44	3,04	9,46	118,12	0,05	0,44	4,42	0,00	0,00	0,06	21,03	44,40	100,48	0,96	160,07	11,68	71,27	12,85	54-5м-2020	2021		
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	130	2,98	8,78	22,51	179,33	0,12	4,00	68,56	3,07	0,00	0,08	26,31	26,02	77,12	1,25	13,87	0,01	0,04	0,00	133	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	20	1,52	0,20	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	701	2012		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,44	0,44	15,54	72,37	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,73	17,39	55,50	1,44	0,00	0,00	0,01	0,00	700	2012		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,29	37,15	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,58	1,65	0,00	0,03	0,84	0,00	0,00	0,00	376	2012		
Итого за прием пищи:	637	22,21	14,75	83,09	545,75	0,31	26,55	150,74	4,08	0,00	0,22	88,12	111,13	295,21	4,66	175,23	11,70	71,34	12,85				
Полдник																							
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	14,50	10,00	45,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,05	2,76	11,93	86,32	0,03	0,25	0,89	0,00	0,00	0,10	121,14	13,05	73,59	0,34	145,96	0,01	0,02	0,00	394	2012		
Итого за прием пищи:	250	6,80	7,66	49,13	294,82	0,07	0,25	0,90	0,00	0,00	0,13	135,64	23,05	118,59	1,39	200,96	0,01	0,02	0,00				
Всего за день:		39,17	32,48	196,87	1 235,33	0,59	28,74	154,11	5,77	0,07	0,54	428,55	188,49	622,29	9,58	817,53	11,74	71,41	12,85				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	180	4,28	5,46	26,71	174,84	0,05	0,20	1,32	0,20	0,05	0,09	105,39	20,75	93,11	0,38	116,52	0,05	0,03	0,00	54-21к-2020	20	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	20	1,52	0,20	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	701	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,62	3,16	12,08	93,27	0,03	0,24	0,89	0,00	0,00	0,11	123,51	22,31	87,41	0,64	179,52	0,01	0,02	0,00	397	2012	
Итого за прием пищи:	400	9,42	8,82	48,63	314,99	0,10	0,44	2,21	0,20	0,05	0,21	232,90	45,86	193,52	1,24	296,04	0,06	0,05	0,00			
II Завтрак																						
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	100	2,90	2,50	4,00	53,00	0,04	0,70	0,03	0,07	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,10	146,00	9,00	0,02	0,00	401		
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,00	53,00	0,04	0,70	0,03	0,07	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,10	146,00	9,00	0,02	0,00			
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	6,68	4,60	16,28	133,14	0,15	4,76	97,20	0,00	0,00	0,06	27,00	29,00	80,40	1,48	382,40	16,00	28,80	2,00	54-8к-2020	0	2021
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯИЦАМИ	80	9,84	5,55	9,31	124,19	0,08	0,13	8,19	1,94	0,13	0,08	40,38	26,38	126,55	0,66	205,98	0,07	0,28	0,01	285	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	5,55	7,83	37,75	245,23	0,07	0,00	1,44	1,35	0,12	0,02	30,01	10,20	45,66	0,76	59,61	0,07	0,01	0,00	317	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	20	1,52	0,20	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	701	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,64	0,48	16,80	78,24	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	0,00	0,00	0,01	0,00	700	2012	
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,01	0,00	14,17	54,73	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,63	1,75	4,34	0,03	1,75	0,00	0,00	0,00	379	2012	
Итого за прием пищи:	650	26,24	18,66	104,15	682,41	0,39	24,89	106,83	3,29	0,25	0,20	123,62	86,93	329,95	4,71	649,74	16,14	29,10	2,01			
Полдник																						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,16	5,58	0,34	76,15	0,03	0,00	46,80	1,00	1,10	0,15	39,94	5,17	80,18	1,14	58,55	0,21	0,02	0,01	213	2012	
РАТУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	2,29	7,03	10,84	113,02	0,06	3,92	191,34	1,54	0,01	0,06	51,51	20,43	57,37	0,99	23,06	2,58	3,58	0,15	54-9к-2020	0	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	20	1,52	0,20	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	701	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	5,92	23,82	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,57	2,62	1,85	0,21	6,93	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	370	10,02	12,81	26,94	259,87	0,11	3,93	238,14	2,54	1,11	0,22	104,02	31,02	152,40	2,56	88,54	2,79	3,60	0,16			
Всего за день:		48,58	42,79	183,72	1 310,27	0,64	29,96	347,21	6,10	1,41	0,80	580,54	179,81	770,87	8,61	1 180,32	27,99	32,77	2,17			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ МАНАЯ С МАСЛОМ	180	3,66	5,66	21,52	152,44	0,04	0,14	1,30	0,62	0,06	0,07	77,21	10,12	56,35	0,24	83,06	0,02	0,01	0,00	168,6A	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	20	1,52	0,20	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	701	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,05	2,76	11,93	86,32	0,03	0,25	0,89	0,00	0,00	0,10	121,20	13,07	73,59	0,34	145,96	0,01	0,02	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	400	8,23	8,62	43,29	285,64	0,09	0,39	2,19	0,62	0,06	0,18	202,41	25,99	142,94	0,80	229,02	0,03	0,03	0,00		
II Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	1,60	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,05	9,90	1,98	230,74	0,00	0,01	0,00	368	2012
Итого за прием пищи:	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	1,60	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,05	9,90	1,98	230,74	0,00	0,01	0,00		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,47	4,61	8,04	77,48	0,04	2,90	96,95	1,86	0,00	0,04	36,67	17,75	37,72	0,93	29,74	0,27	0,01	0,00	57	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	13,41	5,00	11,42	129,22	0,06	0,19	2,59	0,05	0,03	0,05	30,32	10,02	42,42	1,24	170,87	0,03	0,05	0,01	305	2012
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,58	4,60	18,54	126,64	0,11	3,60	2,67	0,21	0,06	0,08	35,36	22,21	71,92	1,07	24,91	0,06	0,03	0,00	321	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	20	1,52	0,20	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	701	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,64	0,48	16,80	78,24	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	0,00	0,00	0,01	0,00	700	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,48	2,08	11,05	74,07	0,03	0,18	0,67	0,00	0,00	0,07	94,08	12,61	61,30	0,24	115,24	0,01	0,02	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	640	24,10	16,97	75,69	532,53	0,33	6,87	102,88	2,12	0,09	0,28	212,03	84,19	286,36	5,26	340,76	0,37	0,12	0,01		
Полдник																					
ОЛАДЫ	50	4,32	6,02	26,41	174,44	0,06	0,00	2,77	1,10	0,10	0,03	11,87	5,80	37,25	0,44	47,79	0,07	0,01	0,00	449	2012
МОЛОКО СТУЩЕННОЕ	30	1,98	2,47	16,15	95,45	0,02	0,12	11,28	0,07	0,02	0,09	82,89	7,98	59,13	0,05	94,62	0,00	0,01	0,00		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,71	4,37	8,38	94,28	0,05	0,38	1,40	0,00	0,00	0,15	183,60	17,54	112,75	0,14	218,12	0,01	0,02	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	260	11,01	12,86	50,94	364,17	0,13	0,50	15,45	1,17	0,12	0,27	278,36	31,32	209,13	0,63	360,53	0,08	0,04	0,00		
Всего за день:		43,73	38,84	179,43	1 227,93	0,57	9,36	120,52	4,54	0,27	0,75	707,20	146,55	646,33	8,67	1 161,05	0,48	0,20	0,01		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь	465,39	405,58	1 764,65	12 495,99	5,54	231,18	3 216,37	54,31	8,28	7,13	5 485,19	1 692,16	6 774,04	89,99	9 759,58	394,24	1 260,02	111,55
Среднее	46,54	40,56	176,47	1 249,60	0,55	23,12	321,64	5,43	0,83	0,71	548,52	169,22	677,40	9,00	975,96	39,42	126,00	11,16
Содержание белков, жиров,	14.9	29.2	55.9															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возра	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10	400	100	649	302