

УТВЕРЖДАЮ:

и.о. руководителя МБДОУ

«Детский сад №4 «Геремок»



Приказ № 30-ог от 19.05.2015

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ- ОСЕННИЙ ПЕРИОД В ДОУ С 10-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ ОТ 3-Х ДО 7-МИ ЛЕТ БЕЗ НАЛИЧИЯ МОЛОКА И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ.

Используемые справочники:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях», 2012 г. – 584 с. Автор: Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна.
- 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 рецептов	
		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																					
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 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	12,58	8,41	14,72	179,31	0,06	0,00	0,00	0,34	0,00	0,07	12,06	18,88	114,59	1,88	188,70	0,01	0,02	0,00	54-4м-2020	2021
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,86	0,56	43,27	194,75	0,04	0,00	0,00	0,27	0,00	0,02	8,32	23,84	71,62	0,57	0,11	0,05	0,03	0,01	315	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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 ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	657	22,53	11,94	113,72	640,33	0,24	22,11	77,76	1,75	0,00	0,17	64,68	81,38	304,95	4,93	199,17	0,07	0,08	0,01		
Итого за прием пищи:																					
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	200	0,27	0,00	7,90	32,63	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,51	5,68	8,58	0,19	13,11	0,00	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	250	4,02	4,90	45,10	241,13	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	26,01	15,68	53,58	1,24	68,11	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		37,49	34,27	202,82	1 245,78	0,44	25,21	1 433,05	8,99	1,10	0,48	230,98	165,59	551,20	11,30	563,60	0,31	0,18	0,02		

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
	180	11,25	1,71	130,28	584,18	0,11	0,00	0,00	0,79	0,00	0,06	19,34	70,26	206,36	1,59	0,62	0,00	0,07	0,02	168	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
	200	0,08	0,00	6,62	26,65	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,61	3,00	2,22	0,25	8,24	0,00	0,00	0,00	392	2012
	400	12,83	1,91	146,74	657,71	0,13	0,01	0,00	0,79	0,00	0,07	32,95	76,06	221,58	2,06	8,86	0,00	0,07	0,02		
Итого за прием пищи:																					
II Завтрак																					
	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
	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		
Итого за прием пищи:																					
Обед																					
	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
	70	9,69	1,11	7,04	78,93	0,07	0,04	6,62	0,23	0,09	0,06	25,84	26,45	120,43	0,59	200,15	0,08	0,31	0,01	54-3р-2020	2021
	130	3,81	0,46	24,00	116,25	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	16,74	18,12	74,66	1,45	0,34	0,01	0,00	0,00	168	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	0,00	10,73	17,39	55,50	1,44	0,00	0,00	0,01	0,00	700	2012
	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
	637	24,14	6,81	81,99	484,72	0,38	24,80	103,82	0,23	0,09	0,19	91,89	95,41	343,99	5,21	583,73	16,09	29,12	2,01		
Итого за прием пищи:																					
Полдник																					
	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	54-24с-2020	2021
	100	1,84	0,39	15,81	74,69	0,09	3,20	1,60	0,10	0,00	0,06	9,03	18,01	52,21	0,90	0,00	0,00	0,03	0,00	318	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
	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
	360	4,21	3,39	35,97	192,19	0,13	10,59	11,66	0,10	0,00	0,09	39,40	33,83	84,66	1,77	210,93	4,60	6,23	0,22		
Итого за прием пищи:																					
Всего за день:																					
		41,57	12,50	274,21	1 380,21	0,66	37,00	115,48	1,75	0,09	0,37	178,64	212,35	660,13	11,02	1 034,26	20,69	35,43	2,25		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		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																					
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	5,08	0,64	34,80	166,88	0,07	0,00	0,00	1,07	0,00	0,02	26,35	9,45	40,93	0,69	53,01	0,06	0,01	0,00	317	2012
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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,27	0,00	7,90	32,63	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,51	5,68	8,58	0,19	13,11	0,00	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	400	13,79	6,52	57,80	345,98	0,14	0,00	46,80	2,07	1,10	0,18	83,80	24,50	149,19	2,35	124,67	0,27	0,03	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 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	12,87	4,56	8,95	110,71	0,05	0,15	2,09	0,84	0,00	0,04	10,00	8,41	29,95	1,24	152,01	0,01	0,05	0,01	54-5м-2020	2021
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	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
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
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:	657	22,04	12,82	67,26	446,54	0,24	15,55	111,42	4,25	0,00	0,19	135,06	75,79	200,90	5,65	198,98	0,47	0,10	0,01		
Полдник																					
ОЛАДЫ	70	6,00	9,28	36,92	246,01	0,08	0,00	2,99	3,63	0,07	0,04	15,71	8,11	51,24	0,62	65,32	0,10	0,01	0,00	449	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:	250	6,05	9,28	42,84	269,83	0,08	0,01	2,99	3,63	0,07	0,04	24,28	10,73	53,09	0,83	72,25	0,10	0,01	0,00		
Всего за день:		42,27	29,01	177,41	1 107,94	0,48	17,16	161,21	10,58	1,17	0,43	257,54	118,07	413,08	10,81	626,64	0,84	0,15	0,02		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		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	180	3,31	1,87	20,77	111,23	0,09	0,00	0,00	0,89	0,00	0,03	21,10	29,50	71,48	1,02	0,65	0,02	0,01	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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,00	6,62	26,65	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,61	3,00	2,22	0,25	8,24	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	400	4,89	1,87	37,23	184,76	0,11	0,01	0,00	0,89	0,00	0,04	34,71	35,30	86,70	1,49	8,89	0,02	0,01	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	3,66	3,04	20,25	120,87	0,06	1,50	83,06	1,07	0,13	0,07	24,61	15,53	53,80	0,82	26,29	0,02	0,01	0,00	85	2012
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	70	12,27	2,66	7,69	88,35	0,04	0,15	2,06	0,00	0,00	0,03	9,17	2,28	9,67	0,74	125,18	0,03	0,05	0,01	306	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,35	0,81	43,49	208,52	0,08	0,00	0,00	1,34	0,00	0,03	32,93	11,80	51,15	0,84	66,25	0,08	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	0,03	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	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	26,29	7,15	102,73	560,81	0,26	1,66	85,12	2,41	0,13	0,17	90,01	52,42	184,97	4,27	224,65	0,13	0,08	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	106,97	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	0,00	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:		41,62	21,14	178,31	1 046,98	0,49	8,04	132,74	7,78	1,23	0,45	231,88	131,31	434,05	11,03	670,64	1,82	0,15	0,03		

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 ВЯЗКАЯ МАННАЯ	180	1,88	0,19	18,35	82,41	0,02	0,00	0,00	0,51	0,00	0,01	10,66	4,21	13,52	0,17	0,61	0,01	0,00	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 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	392	2012
Итого за прием пищи:	400	3,46	0,39	34,81	155,94	0,04	0,01	0,00	0,51	0,00	0,02	24,26	10,01	28,74	0,64	8,85	0,01	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	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	200	1,37	4,03	7,90	68,49	0,04	2,90	96,79	1,86	0,00	0,04	33,75	17,50	35,80	0,92	25,89	0,27	0,01	0,00	57	2012
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ)	80/25	14,03	7,29	12,04	166,83	0,10	0,30	8,33	2,86	0,11	0,09	45,65	39,64	179,28	0,99	283,38	0,17	0,44	0,01	54-11р-20	2021
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,76	0,58	23,72	112,04	0,14	4,80	2,40	0,15	0,00	0,09	13,54	27,02	78,31	1,35	0,00	0,01	0,05	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
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	378	2012
Итого за прием пищи:	692	22,12	12,54	78,33	504,76	0,36	28,00	107,52	4,87	0,11	0,26	115,25	106,00	361,89	4,95	320,11	0,45	0,51	0,01		
Полдник																					
ВАФЛИ	50	1,40	1,65	38,65	177,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,00	5,00	18,00	0,75	70,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,00	6,62	26,65	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,56	2,99	2,22	0,25	8,24	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	250	1,46	1,65	45,27	203,65	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,02	17,56	7,99	20,22	1,00	78,24	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		27,43	14,97	167,92	909,94	0,44	29,62	107,52	6,01	0,11	0,32	171,47	131,05	420,75	8,57	637,94	0,46	0,52	0,01		

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																					
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	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	60	2,55	0,32	17,44	83,60	0,03	0,00	0,00	0,54	0,00	0,01	13,19	4,74	20,51	0,34	26,56	0,03	0,01	0,00	2012	
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	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	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	2012	
Итого за прием пищи:	400	12,85	6,40	42,76	278,93	0,13	2,41	64,81	1,54	1,10	0,19	79,29	28,10	154,43	2,42	143,38	0,24	0,03	0,69		
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	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	2012	
КНЕПЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	70	14,69	3,29	4,42	86,59	0,02	0,19	2,66	0,03	0,00	0,03	7,65	2,51	7,35	0,80	161,27	0,03	0,07	0,01	2012	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ	130	1,89	5,38	11,75	98,15	0,08	5,80	188,35	2,45	0,00	0,06	31,41	22,23	47,50	0,88	87,73	0,02	0,02	0,00	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	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	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	2012	
Итого за прием пищи:	637	22,74	11,74	63,64	421,19	0,25	8,11	268,83	3,66	0,00	0,17	82,19	68,49	181,69	4,46	256,38	0,06	0,12	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	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	2012	
Итого за прием пищи:	250	5,35	9,04	47,72	293,37	0,07	0,01	1,31	2,11	0,03	0,04	20,72	9,65	45,94	0,75	65,50	0,07	0,01	0,00		
Всего за день:		41,33	27,57	163,63	1 039,08	0,47	12,13	334,95	7,94	1,13	0,42	196,60	113,29	391,96	9,61	696,00	0,37	0,17	0,70		

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																					
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
РИС ОТВАРНОЙ	120	3,08	0,47	34,60	155,69	0,03	0,00	0,00	0,22	0,00	0,02	6,78	19,07	57,29	0,46	0,09	0,04	0,02	0,01	315	2012
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	9,60	3,00	2,22	0,25	8,24	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	400	11,58	6,35	56,32	328,81	0,09	0,01	46,80	1,22	1,10	0,18	62,32	31,44	159,19	2,18	66,88	0,25	0,04	0,02		
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
СУФЛЕ РЫБНОЕ (МИНТАЙ)	80	13,33	2,51	3,34	92,43	0,09	0,27	18,58	0,55	0,35	0,12	42,05	35,91	175,47	0,97	283,52	0,13	0,42	0,01	54-8P-2020	2021
КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	3,90	0,47	24,50	118,72	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	17,63	18,62	76,23	1,49	0,39	0,01	0,00	0,00	168	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
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:	667	23,36	5,93	75,32	446,51	0,31	2,39	96,34	1,69	0,35	0,23	101,95	94,06	367,95	5,12	299,45	0,15	0,45	0,01		
Полдник																					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,69	4,24	8,56	80,94	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	1,47	0,31	12,65	59,75	0,08	2,56	1,28	0,08	0,00	0,05	7,24	14,41	41,77	0,72	0,00	0,00	0,02	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
КОМПЛОТ 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:	400	5,68	4,75	40,34	224,72	0,14	33,19	26,53	1,99	0,00	0,12	85,49	39,44	96,08	2,40	33,20	0,37	0,03	0,00		
Всего за день:		41,01	17,42	181,49	1 045,63	0,56	37,19	169,67	5,53	1,45	0,55	264,16	171,99	633,13	11,68	630,27	0,77	0,53	0,03		

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 ПШЕННАЯ	180	4,33	1,16	33,73	163,07	0,13	0,00	0,33	1,07	0,00	0,02	17,25	28,26	86,82	1,15	0,65	0,01	0,01	0,00	165	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	200	0,27	0,00	7,90	32,63	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,51	5,68	8,58	0,19	13,11	0,00	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	400	6,12	1,36	51,47	242,58	0,16	0,00	0,33	1,07	0,00	0,03	32,76	36,74	108,40	1,56	13,76	0,01	0,01	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																					
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	2,83	7,23	22,74	160,49	0,13	4,05	4	0,07	25,690,0	0,08	22,13	28,11	75,95	1,31	3,47	0,01	0,05	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	22,06	13,20	83,32	526,91	0,32	26,60	228,09	4,13	0,00	0,22	83,94	113,22	294,04	4,72	164,83	11,70	71,35	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 САХАРОМ	200	0,06	0,00	6,62	26,65	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,62	3,00	2,22	0,25	8,24	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	250	3,81	4,90	43,82	235,15	0,04	0,01	0,01	0,00	0,00	0,03	24,12	13,00	47,22	1,30	63,24	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		32,38	19,85	188,12	1 050,23	0,54	26,21	228,43	5,83	0,00	0,30	155,22	170,01	459,56	9,56	472,57	11,71	71,37	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 ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ	180	11,25	1,71	130,28	584,18	0,11	0,00	0,00	0,79	0,00	0,06	19,14	70,21	206,36	1,59	0,60	0,00	0,07	0,02	168	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	200	0,06	0,00	6,62	26,65	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,65	3,01	2,22	0,25	8,25	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	400	12,83	1,91	146,74	657,71	0,13	0,01	0,00	0,79	0,00	0,07	32,79	76,02	221,58	2,06	8,85	0,00	0,07	0,02		
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 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
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	80	9,44	5,18	8,61	116,33	0,07	0,10	8,07	1,94	0,13	0,07	25,69	25,06	117,15	0,64	187,85	0,07	0,28	0,01	265	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,35	0,81	43,49	206,52	0,08	0,00	0,00	1,34	0,00	0,03	32,93	11,80	51,15	0,84	66,25	0,08	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	0,03	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:	667	26,44	11,23	107,93	631,97	0,38	24,86	105,27	3,28	0,13	0,20	110,98	87,80	321,54	4,65	638,25	16,15	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
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	1,62	3,34	9,40	71,22	0,06	3,88	173,84	1,54	0,00	0,04	33,51	18,50	44,32	0,94	0,11	0,02	0,03	0,00	54-9с-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 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	9,35	9,12	25,50	218,07	0,11	3,89	220,64	2,54	1,10	0,20	86,02	29,09	139,35	2,51	65,59	0,23	0,05	0,01		
Всего за день:		49,01	22,65	289,68	1 553,34	0,64	30,36	325,91	7,24	1,23	0,49	244,19	199,96	692,37	11,20	943,43	16,38	29,23	2,04		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ 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 ВЯЗКАЯ МАННАЯ	180	1,88	0,19	18,35	82,41	0,02	0,00	0,00	0,51	0,00	10,66	4,21	13,52	0,17	0,61	0,01	0,00	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	4,00	2,80	13,00	0,22	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	9,65	3,01	2,22	0,25	8,25	0,00	0,00	0,00	382	2012	
Итого за прием пищи:	400	3,46	0,39	34,81	155,94	0,04	0,01	0,00	0,51	0,00	24,31	10,02	28,74	0,64	8,86	0,01	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	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	14,40	7,05	9,90	1,98	230,74	0,00	0,01	0,00			
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,37	4,03	7,90	69,49	0,04	2,90	96,79	1,86	0,00	33,75	17,50	35,80	0,92	25,89	0,27	0,01	0,00	57	2012	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	13,09	2,64	11,68	107,52	0,06	0,15	2,06	0,00	0,00	12,11	8,67	31,81	1,24	147,79	0,03	0,05	0,01	305	2012	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,40	0,50	20,55	97,10	0,12	4,16	2,08	0,13	0,00	11,74	23,41	67,87	1,17	0,00	0,01	0,04	0,00	318	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,44	0,44	15,54	72,37	0,06	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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	20	1,52	0,20	9,84	46,88	0,02	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	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,27	0,00	7,90	32,63	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	11,51	5,68	8,56	0,19	13,11	0,00	0,00	0,00	395	2012	
Итого за прием пищи:	657	21,09	7,81	73,41	425,99	0,31	7,21	100,93	1,99	0,00	83,84	75,45	212,56	5,18	186,79	0,31	0,11	0,01			
Полдник																					
ОЛАДЬИ	70	6,00	9,28	36,92	246,01	0,08	0,00	2,99	3,63	0,07	0,04	15,71	8,11	51,24	0,62	65,32	0,10	0,01	0,00	449	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	5,92	23,82	0,00	0,01	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:	250	6,05	9,28	42,84	269,83	0,08	0,01	2,99	3,63	0,07	0,04	24,31	10,73	53,09	0,83	72,25	0,10	0,01	0,00		
Всего за день:		30,99	17,87	160,57	897,35	0,45	8,83	103,92	6,76	0,07	0,28	146,86	103,25	304,29	8,63	498,64	0,42	0,13	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 период	385,10	217,25	1 984,16	11 276,48	5,17	233,75	3 112,88	68,41	7,58	4,09	2 077,54	1 516,87	4 960,52	103,41	6 773,99	53,77	137,86	17,96
Среднее значение за период	38,51	21,73	198,42	1 127,65	0,52	23,38	311,29	6,84	0,76	0,41	207,75	151,69	496,05	10,34	677,40	5,38	13,79	1,80
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период	13.7	17.3	69.0															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад аппергики	400	100	657	300