

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
Тимошилова
Ирина
Асипьевна
И.В. Тимошилова
2025 года

СОГЛАСОВАНО
Директор ТУОУ РК «Керченский учебно-воспитательный комплекс-интернат-лицей»
В.С. Арс্তুмян
2025 года

Основное(организованное меню) для детей
находящихся на обучении в школах-интернатах
«Керченский учебно-воспитательный комплекс-интернат-лицей»
Дошкольное отделение
(сезон: весна-лето)
Возрастная категория: 3-6 лет

1 день

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Группа
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Na, мг	F, мг					
Завтрак																							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ(пшено)	150	3,43	3,09	13,01	94,09	0,39	0,06	0,08	0,02	0,02	85,84	79,53	18,14	0,40	134,95	7,28	0,00	0,00	111	2011			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55	7,08	13,41	11,40	195,97	0,16	0,04	0,09	0,13	0,12	207,29	133,62	14,94	0,66	51,39	0,00	0,01	0,01	3	2008			
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,56	2,96	15,00	101,93	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	117,92	90,99	20,69	0,48	191,32	9,90	0,00	0,00	397	2012			
Итого за прием пищи:	385	14,07	19,46	39,41	391,99	1,12	0,13	0,29	0,17	0,14	411,05	304,14	53,77	1,54	377,66	17,18	0,01	0,01					
II Завтрак																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008			
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00					
Обед																							
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0,95	3,05	4,64	51,32	16,38	0,01	0,02	0,02	0,00	29,39	16,69	8,86	0,35	161,43	1,46	0,00	0,01	40	2008			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ(перловой)	200	2,10	2,28	15,85	92,60	5,28	0,07	0,05	0,16	0,00	19,71	62,75	20,30	0,83	384,98	3,64	0,00	0,03	80	2012			
ПЛОДЫ ИЗ ПТИЦЫ	210	40,65	44,16	35,89	703,49	3,38	0,15	0,31	0,46	0,12	43,94	388,81	63,23	3,78	555,37	14,73	0,05	0,27	304	2012			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	TK	2022			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	394	2008			
Итого за прием пищи:	710	46,91	49,90	103,49	1 053,26	26,64	0,30	0,41	0,64	0,12	115,40	505,81	110,02	6,55	1 265,82	20,63	0,05	0,32					
Полдник																							
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,47	13,05	13,62	182,73	9,73	0,07	0,07	0,50	0,11	41,49	58,21	24,36	1,05	395,11	5,64	0,00	0,03	143	2011			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,14	0,01	10,04	41,97	1,14	0,00	0,00	0,00	0,00	11,93	4,36	4,00	0,36	22,18	0,00	0,00	0,00	393	2012			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	85	0,33	0,33	8,08	38,75	3,40	0,02	0,01	0,00	0,00	12,24	8,42	6,12	1,68	236,30	1,70	0,00	0,01	1059				
Итого за прием пищи:	482	6,25	13,83	52,94	365,43	14,27	0,18	0,12	0,50	0,11	74,66	114,49	43,98	5,09	721,59	10,14	0,00	0,04					
Всего за день:		67,73	83,29	205,94	1 853,68	44,03	0,62	0,83	1,31	0,37	608,11	931,44	211,77	14,58	2 485,07	48,95	0,06	0,37					

Привес пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	срок годности
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Na, мг	F, мкг			
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ	180	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	184	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,35	17,37	15,58	228,20	0,00	0,03	0,03	0,15	0,30	8,10	23,30	3,90	0,34	30,60	0,00	0,00	0,00	1	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10	0,12	0,01	10,01	41,73	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	11,43	3,61	3,59	0,29	19,70	0,00	0,00	0,00	393	2012	
Итого за прием пищи:	427	2,47	17,38	25,59	269,93	1,13	0,03	0,03	0,15	0,30	19,53	26,91	7,49	0,63	50,30	0,00	0,00	0,00			
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00			
Обед																					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	9,20	9,60	5,60	0,24	56,40	0,00	0,00	0,00		2008	
КОЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	200	1,57	4,01	10,34	84,47	7,04	0,04	0,04	0,22	0,00	33,43	38,07	20,52	0,98	299,68	4,80	0,00	0,02	57	2012	
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	80	10,88	4,62	7,77	116,57	0,54	0,07	0,09	0,03	0,06	45,18	155,32	36,10	0,71	300,14	92,30	0,01	0,38	255	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	60	1,28	3,22	5,63	57,27	1,58	0,02	0,02	0,04	0,02	19,72	21,14	6,32	0,31	95,70	2,32	0,00	0,01	357	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	140	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	331	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	TK №21	2022	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,51	0,00	1,83	0,00	1,09	0,00	0,00	0,01	376	2012	
Итого за прием пищи:	810	20,41	12,58	81,18	572,14	11,16	0,29	0,22	0,29	0,08	134,24	301,23	93,07	5,04	872,61	102,22	0,01	0,43			
Полдник																					
ВАРЕНИКИ, ЛЕЗНИВЫЕ																					
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	110	17,89	8,77	17,67	224,61	0,18	0,04	0,20	0,05	0,15	132,18	180,19	19,20	0,56	125,98	1,51	0,03	0,03	229	2012	
ПЛОДЫ И ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	60	1,14	2,92	7,90	62,63	0,16	0,01	0,03	0,02	0,04	32,61	24,10	4,02	0,05	47,73	2,74	0,00	0,00	351	2012	
МОЛОКО КИПИЯЩЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94	0,05	0,19	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	400	2012	
Итого за прием пищи:	450	24,49	16,46	43,75	428,52	11,28	0,13	0,44	0,11	0,19	364,39	344,89	51,38	2,95	714,51	22,45	0,03	0,04			
Всего за день:		47,87	46,52	160,62	1 263,59	25,57	0,46	0,70	0,55	0,57	525,16	680,03	155,94	10,02	1 757,42	125,67	0,04	0,47			

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецепта	группа		
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. одн. г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Li, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ(рис)	180	4,29	4,60	14,99	119,36	0,66	0,04	0,14	0,03	0,03	131,69	105,57	19,46	0,20	195,23	11,49	0,00	0,00	94	2012			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,35	17,37	15,58	228,20	0,00	0,03	0,03	0,15	0,30	8,10	23,30	3,90	0,34	30,60	0,00	0,00	0,00	1	2008			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	98,87	74,33	15,10	0,26	145,61	8,10	0,00	0,00	395	2012			
Итого за прием пищи:	410	9,47	24,15	46,00	440,85	1,13	0,10	0,27	0,19	0,33	238,66	203,20	38,46	0,80	371,44	19,59	0,00	0,00					
II Завтрак																							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ	100	0,10	0,04	8,71	34,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,76	3,30	3,10	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	123				
Итого за прием пищи:	100	0,10	0,04	8,71	34,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,76	3,30	3,10	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00					
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	3,54	4,87	54,61	2,28	0,01	0,02	0,00	0,00	18,98	22,12	11,29	0,72	164,16	3,99	0,00	0,01	33	2012			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ(греч)	200	2,35	2,45	15,09	92,05	5,28	0,09	0,06	0,16	0,00	18,41	60,95	31,82	1,19	401,62	3,90	0,00	0,02	80	2012			
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	22,11	21,08	23,19	371,46	10,49	0,18	0,23	0,89	0,00	62,30	250,89	56,56	3,05	899,20	15,02	0,02	0,18	302	2012			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	1821	2022			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008			
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,51	0,00	1,83	0,00	1,09	0,00	0,00	0,01	376	2012			
Итого за прием пищи:	730	31,65	27,76	99,91	776,75	18,05	0,43	0,37	1,05	0,00	126,40	411,06	124,20	7,76	1585,67	25,71	0,02	0,23					
Полдник																							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	205	18,15	14,69	43,56	381,87	0,14	0,09	0,18	0,07	0,22	114,12	179,44	23,94	1,46	159,03	2,42	0,03	0,03	212	2012			
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	60	1,14	2,92	7,90	62,63	0,16	0,01	0,03	0,02	0,04	32,61	24,10	4,02	0,05	47,73	2,74	0,00	0,00	351	2012			
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50	0,05	0,21	0,03	0,00	183,60	136,80	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,03	401	2012			
Итого за прием пищи:	445	24,35	21,98	58,44	537,04	0,80	0,15	0,42	0,12	0,26	330,33	340,34	48,12	1,65	469,56	21,36	0,03	0,06					
Всего за день:		65,57	73,93	213,06	1789,36	19,98	0,68	1,06	1,36	0,59	699,15	957,90	213,88	10,36	2426,67	66,66	0,05	0,29					

Продукт, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность б, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборная рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. д-ль, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мкг	F, мг			
Завтрак																					
КАША МАННАЯ	180	5,01	4,88	26,35	176,27	0,21	0,05	0,06	0,03	0,07	52,87	59,29	11,73	0,39	110,14	3,64	0,00	0,01	416	2012	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2,88	11,40	19,38	191,75	0,00	0,04	0,02	0,09	0,19	8,63	26,75	4,88	0,40	36,38	0,00	0,00	0,00	1	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,56	2,96	15,00	101,93	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	117,92	90,99	20,69	0,48	191,32	9,90	0,00	0,00	397	2012	
Итого за прием пищи:	410	11,45	19,24	60,73	469,95	0,78	0,12	0,20	0,14	0,26	179,42	179,03	37,38	1,27	337,84	13,54	0,00	0,01			
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	6,76	31,17	1,15	0,03	0,03	1,15	0,00	26,49	28,51	19,70	0,52	115,29	2,88	0,00	0,03	41	2012	
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,77	4,18	13,13	97,74	5,36	0,06	0,05	0,16	0,00	20,12	51,66	19,96	0,78	388,05	3,52	0,00	0,02	76	2012	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	13,70	13,56	3,29	190,05	0,99	0,04	0,09	0,19	0,04	13,98	121,39	18,51	1,80	295,12	6,17	0,00	0,04	277	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,46	6,21	38,26	242,42	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	22,56	186,83	125,53	4,39	263,43	2,28	0,00	0,01	323	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	TK №21	2022	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	394	2008	
Итого за прием пищи:	740	27,87	24,42	108,55	767,23	9,10	0,42	0,32	1,52	0,12	105,51	425,95	201,33	9,08	1225,93	15,65	0,00	0,11			
Полдник																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,06	4,79	6,55	74,18	3,28	0,03	0,03	0,24	0,00	19,30	32,38	14,94	0,68	227,24	3,08	0,00	0,02	45	2012	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	213	2008	
ПЛОДЫ И ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	85	0,33	0,33	8,08	38,75	3,40	0,02	0,01	0,00	0,00	12,24	8,42	6,12	1,68	236,30	1,70	0,00	0,01	1059		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,12	0,01	10,01	41,73	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	11,43	3,61	3,59	0,29	19,70	0,00	0,00	0,00	393	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	452	9,78	10,06	46,11	317,94	7,81	0,16	0,23	0,34	0,89	71,89	157,46	38,50	5,56	607,59	15,63	0,01	0,05			
Всего за день:		49,60	53,82	227,49	1598,12	19,69	0,71	0,76	2,00	1,27	363,82	767,44	281,13	17,31	2291,36	45,82	0,01	0,17			

5. Results

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность б, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептурного п.	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. оиды, г		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	Е, мг					
Завтрак																						
СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ	180	6,21	6,00	18,46	153,62	0,75	0,10	0,17	0,03	0,03	158,91	160,49	35,24	0,77	275,82	13,77	0,00	0,01	89	2012		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2,92	10,55	18,92	182,31	0,00	0,06	0,03	0,09	0,19	10,13	33,88	12,38	0,78	50,25	0,00	0,00	0,01	1	2011		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	98,87	74,33	15,10	0,26	145,61	8,10	0,00	0,00	395	2012		
Итого за прием пищи:	410	11,96	18,73	52,81	429,22	1,22	0,19	0,30	0,13	0,22	267,91	268,70	62,72	1,81	471,68	21,87	0,00	0,02				
II Завтрак																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008		
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00				
Обед																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,66	0,00	1,44	8,40	6,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,60	174,00	0,00	0,00	0,00	70	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,24	2,28	16,15	94,35	5,28	0,07	0,05	0,17	0,04	19,07	46,08	18,68	0,83	381,46	3,76	0,00	0,02	100	2008		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	14,28	14,40	13,03	239,73	17,81	0,06	0,13	0,04	0,17	60,59	149,43	31,23	2,52	422,67	9,42	0,00	0,05	298	2012		
СОУС СМЕТАННЫЙ	60	0,84	2,24	3,56	37,86	0,02	0,01	0,01	0,02	0,00	15,17	11,02	2,11	0,08	22,02	1,42	0,00	0,00	354	2012		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	5,14	21,37	144,78	10,37	0,12	0,10	0,03	0,08	35,61	84,28	29,10	1,18	762,10	8,48	0,00	0,03	335	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,00	61,25	0,00	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00	0,01	TK №21	2022		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	394	2008		
Итого за прием пищи:	920	27,19	25,02	103,86	751,19	41,08	0,29	0,32	0,26	0,29	169,95	383,47	110,10	57,60	1 935,94	23,88	0,00	0,11				
Полдник																						
ВАТРУШКИ	80	5,62	2,77	57,56	277,31	0,08	0,07	0,05	0,01	0,09	17,78	50,99	10,39	0,91	118,80	1,53	0,01	0,01	458	2012		
ПЛОДЫ И ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	85	0,33	0,33	8,08	38,75	3,40	0,02	0,01	0,00	0,00	12,24	8,42	6,12	1,68	236,30	1,70	0,00	0,01	1059			
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94	0,05	0,19	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	400	2012		
Итого за прием пищи:	345	11,01	7,47	74,02	410,34	4,42	0,14	0,25	0,04	0,09	213,62	189,01	36,67	2,73	617,90	19,43	0,01	0,02				
Всего за день:		50,66	51,32	240,79	1 633,75	48,72	0,63	0,88	0,43	0,60	658,48	848,18	213,49	63,54	3 145,52	66,18	0,01	0,15				

6 день

Присоединение наименования блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность по ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептурного листа	Сборная
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мг	Вит. Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг						
Завтрак																								
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	6,20	7,66	18,01	166,76	0,04	0,04	0,04	0,05	0,06	126,53	82,72	8,85	0,66	46,46	0,39	0,01	0,01	206		2012			
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2,88	11,40	19,38	191,75	0,00	0,04	0,02	0,09	0,19	8,63	26,75	4,88	0,40	36,38	0,00	0,00	0,00	1		2011			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10	0,12	0,01	10,01	41,73	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	11,43	3,61	3,59	0,29	19,70	0,00	0,00	0,00	393		2012			
Итого за прием пищи:	397	9,20	19,07	47,40	400,24	1,17	0,08	0,16	0,14	0,25	146,59	113,08	17,32	1,35	102,54	0,39	0,01	0,01						
II Завтрак																								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442		2008			
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00						
Обед																								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,84	3,55	3,89	51,09	2,04	0,01	0,02	0,00	0,00	16,39	21,50	10,15	0,58	131,79	2,61	0,00	0,01	36		2012			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ (греч.)	200	2,35	2,45	15,09	92,05	5,28	0,09	0,06	0,16	0,00	18,41	60,95	31,82	1,19	401,62	3,90	0,00	0,02	80		2012			
ПЛОДЫ ИЗ ПТИЦЫ	210	40,67	44,18	35,96	704,05	3,38	0,15	0,31	0,46	0,12	43,96	389,10	63,29	3,78	555,66	14,73	0,05	0,27	304	TK	2022			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	№21		2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00			2008			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	394		2008			
Итого за прием пищи:	760	50,38	51,03	123,25	1155,02	12,30	0,41	0,46	0,62	0,12	110,12	552,61	132,39	9,14	1321,11	24,84	0,05	0,31						
Полдник																								
БУЛОЧКА "ВЕСЛУШКА"	100	8,05	7,23	57,69	327,78	0,00	0,11	0,05	0,03	0,13	19,72	71,23	13,18	0,86	132,94	1,48	0,02	0,01	471		2008			
ПЛОДЫ И ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	85	0,33	0,33	8,08	38,75	3,40	0,02	0,01	0,00	0,00	12,24	8,42	6,12	1,68	236,30	1,70	0,00	0,01	1059					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	98,87	74,33	15,10	0,26	145,61	8,10	0,00	0,00	395		2012			
Итого за прием пищи:	365	11,21	9,74	81,20	459,82	3,87	0,16	0,16	0,04	0,13	130,83	153,98	34,40	2,80	514,85	11,28	0,02	0,02						
Всего за день:		71,29	79,94	261,95	2058,08	19,34	0,66	0,69	0,80	0,50	394,54	826,67	188,11	14,69	2058,50	37,51	0,08	0,34						

7 день

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет м-ческая ценность к, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. олы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (греч.)	180	4,29	3,76	14,25	108,54	0,47	0,07	0,12	0,02	0,02	98,58	103,37	36,71	0,98	186,31	8,57	0,00	0,00	113	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2,88	11,40	19,38	191,75	0,00	0,04	0,02	0,09	0,19	8,63	26,75	4,88	0,40	36,38	0,00	0,00	0,00	1	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,12	0,01	10,01	41,73	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	11,43	3,61	3,59	0,29	19,70	0,00	0,00	0,00	393	2012	
Итого за прием пищи:	427	7,29	15,17	43,64	342,02	1,60	0,11	0,14	0,11	0,21	118,64	133,73	45,18	1,67	242,39	8,57	0,00	0,00			
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,54	2,98	1,63	36,66	1,45	0,01	0,01	0,00	0,00	13,70	16,54	7,92	0,37	91,88	0,28	0,00	0,00		2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ (греч.)	200	1,92	2,27	16,40	93,99	5,28	0,07	0,04	0,16	0,00	22,85	51,37	21,34	0,80	379,36	3,75	0,00	0,03	101	2011	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	80	9,45	0,87	7,19	74,75	0,83	0,06	0,06	0,01	0,00	25,73	132,33	32,12	0,72	263,13	81,80	0,01	0,34	260	2012	
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	60	1,28	3,22	5,63	57,27	1,58	0,02	0,02	0,04	0,02	19,72	21,14	6,32	0,31	95,70	2,32	0,00	0,01	357	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,51	4,50	20,28	131,88	10,24	0,12	0,08	0,03	0,08	15,34	68,25	26,69	1,19	727,88	6,40	0,00	0,03	335	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	TK №21	2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,51	0,00	1,83	0,00	1,09	0,00	0,00	0,01	376	2012	
Итого за прием пищи:	840	22,06	14,53	107,89	653,18	19,38	0,43	0,27	0,24	0,10	124,65	366,73	118,92	6,19	1 678,64	97,35	0,01	0,43			
Полдник																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СТУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/30	21,25	16,51	36,61	384,04	0,32	0,06	0,30	0,06	0,07	229,21	250,62	29,94	0,58	241,50	2,83	0,03	0,04	219	2008	
ПЛОДЫ И ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	85	0,33	0,33	8,08	38,75	3,40	0,02	0,01	0,00	0,00	12,24	8,42	6,12	1,68	236,30	1,70	0,00	0,01	1059		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94	0,05	0,19	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	400	2012	
Итого за прием пищи:	395	26,64	21,21	53,07	517,07	4,66	0,13	0,50	0,09	0,07	425,05	388,64	56,22	2,40	740,60	20,73	0,03	0,05			
Всего за день:		56,49	51,01	214,70	1 555,27	27,64	0,68	0,92	0,44	0,38	674,74	896,10	224,32	11,66	2 781,63	127,65	0,04	0,48			

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборная рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. олы, г		Вит. А, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мг	Вит. С, мг	Вит. Е, мг	Вит. К, мг	Вит. Р, мг	Вит. В6, мг	Вит. В12, мг	Вит. В9, мг	Вит. В5, мг	Вит. В3, мг	Вит. В7, мг	Вит. В11, мг	Вит. В13, мг	Вит. В15, мг	Вит. В17, мг				
Завтрак																											
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ ПРОТЕРТЫЙ	180	4,30	4,78	12,82	112,45	0,70	0,04	0,15	0,03	0,03	140,61	107,19	18,85	0,18	204,77	12,25	0,00	0,00	90	2012							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2,88	11,40	19,38	191,75	0,00	0,04	0,02	0,09	0,19	8,63	26,75	4,88	0,40	36,38	0,00	0,00	0,00	1	2011							
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,56	2,96	15,00	101,93	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	117,92	90,99	20,69	0,48	191,32	9,90	0,00	0,00	397	2012							
Итого за завтрак:	410	10,74	19,14	47,20	406,13	1,27	0,11	0,29	0,14	0,22	267,16	224,03	44,42	1,06	432,47	22,15	0,00	0,00									
II Завтрак																											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008							
Итого за завтрак:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00									
Обед																											
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00	70	2011							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОВЫМИ	200	4,58	4,30	15,10	117,74	3,72	0,14	0,05	0,20	0,00	28,91	62,62	26,64	1,53	378,58	3,56	0,00	0,02	81	2012							
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	20,97	24,37	18,43	376,97	10,31	0,16	0,20	0,08	0,00	28,96	220,76	42,04	2,65	857,24	12,30	0,02	0,16	258	2008							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	2621	2022							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008							
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,51	0,00	1,83	0,00	1,09	0,00	0,00	0,01	376	2012							
Итого за обед:	750	32,39	29,42	91,31	761,14	17,03	0,46	0,32	0,28	0,00	98,38	374,88	101,61	7,34	1,441,11	18,66	0,02	0,20									
Полдник																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23,27	15,21	21,21	319,28	0,25	0,06	0,26	0,06	0,08	182,57	246,17	29,45	0,96	175,26	1,17	0,03	0,04	224	2008							
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	60	1,14	2,92	7,90	62,63	0,16	0,01	0,03	0,02	0,04	32,61	24,10	4,02	0,05	47,73	2,74	0,00	0,00	351	2012							
ПЛОДЫ И ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	85	0,33	0,33	8,08	38,75	3,40	0,02	0,01	0,00	0,00	12,24	8,42	6,12	1,68	236,30	1,70	0,00	0,01	1059								
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50	0,05	0,21	0,03	0,00	183,60	136,80	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,03	401	2012							
Итого за полдник:	455	29,80	22,83	44,17	513,20	4,31	0,14	0,51	0,11	0,12	411,02	415,49	59,75	2,83	722,09	21,81	0,03	0,08									
Всего за день:		73,43	71,49	192,78	1723,47	24,61	0,72	1,13	0,53	0,34	783,56	1022,30	209,78	12,63	2715,67	63,62	0,05	0,28									

9 день

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Год
						Завтрак							Обед								
						Белки, г	Жиры, г	Углеб. ода, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Св, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Ca, мг	I, мкг		
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ(ПШЕНИЧНАЯ)		180	4,76	4,63	14,35	118,94	0,66	0,06	0,14	0,03	0,03	134,80	116,36	20,43	0,53	209,27	11,34	0,01	0,00	94	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		50	2,88	11,40	19,38	191,75	0,00	0,04	0,02	0,09	0,19	8,63	26,75	4,88	0,40	36,38	0,00	0,00	0,00	1	2011
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,56	2,96	15,00	101,93	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	117,92	90,99	20,69	0,48	191,32	9,90	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:		410	11,20	18,99	48,73	412,62	1,23	0,13	0,28	0,14	0,22	261,35	244,10	46,00	1,41	436,97	21,24	0,01	0,00		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:		100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ		60	0,98	2,51	4,86	46,17	3,20	0,02	0,02	0,00	0,00	15,55	23,19	10,18	0,75	138,25	2,45	0,00	0,01	53	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		200	2,23	2,30	16,13	94,38	5,28	0,07	0,04	0,16	0,00	18,34	45,76	18,58	0,83	381,06	3,76	0,00	0,02	82	2012
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)		80	10,43	12,88	9,65	196,15	0,60	0,04	0,06	0,03	0,09	10,34	98,77	14,81	1,35	206,53	4,30	0,00	0,03	287	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		150	3,52	4,21	14,93	113,86	31,91	0,05	0,07	0,10	0,08	83,89	58,13	28,76	1,77	369,66	5,84	0,00	0,02	346	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	№21	2022
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ		200	0,09	0,08	28,09	113,85	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	14,01	8,22	3,20	0,40	58,11	0,40	0,00	0,00	350	2011
Итого за прием пищи:		730	20,30	22,23	93,73	659,14	41,79	0,24	0,21	0,29	0,17	151,33	267,67	88,73	5,90	1 205,21	16,75	0,00	0,09		
Полдник																					
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ		85	8,13	14,50	1,55	169,30	0,12	0,04	0,26	0,20	1,46	55,92	122,60	9,20	1,40	119,51	14,15	0,02	0,03	223	2012
КОФЕЛИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ		60	4,50	5,88	44,64	250,20	0,00	0,05	0,03	0,01	0,00	17,40	54,00	12,00	1,26	66,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/10	0,12	0,01	10,01	41,73	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	11,43	3,61	3,59	0,29	19,70	0,00	0,00	0,00	393	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:		392	16,06	20,83	77,40	563,21	1,25	0,18	0,33	0,21	1,46	93,75	223,71	34,29	4,95	273,21	16,95	0,02	0,03		
Всего за день:			48,06	62,15	229,96	1 677,97	46,27	0,56	0,83	0,64	1,85	513,43	792,48	173,02	13,66	2 035,39	55,94	0,03	0,12		

10 день

Присев пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Год разработки
		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	Li, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ВЯЗАЯ	180	6,28	7,18	31,99	216,93	0,45	0,06	0,11	0,04	0,09	100,78	92,80	16,55	0,45	176,53	7,73	0,00	0,01	184	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2,88	11,40	19,38	191,75	0,00	0,04	0,02	0,09	0,19	8,63	26,75	4,88	0,40	36,38	0,00	0,00	0,00	1	2011
	180/107	0,12	0,01	10,01	41,73	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	11,43	3,61	3,59	0,29	19,70	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	427	9,28	18,59	61,38	450,41	1,58	0,10	0,13	0,13	0,28	120,84	123,16	25,02	1,14	212,61	7,73	0,00	0,01		
II Завтрак																				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ	100	0,10	0,04	8,71	34,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,76	3,30	3,10	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	123	
Итого за прием пищи:	100	0,10	0,04	8,71	34,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,76	3,30	3,10	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
КАША СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,60	2,97	8,62	68,77	5,29	0,03	0,04	0,05	0,00	21,73	33,90	18,18	1,04	299,96	5,14	0,00	0,01	54	2012
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,49	4,03	7,29	72,23	10,00	0,04	0,04	0,21	0,00	33,10	34,11	17,50	0,78	262,30	3,32	0,00	0,02	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	15,20	15,05	3,62	210,79	1,10	0,05	0,10	0,21	0,05	15,56	134,77	20,56	2,00	327,70	6,85	0,00	0,05	277	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	6,03	5,00	35,48	210,87	0,00	0,12	0,05	0,02	0,08	28,48	128,14	30,20	2,18	124,97	0,00	0,03	0,00	181	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	TK №21	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,00	61,25	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,06	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	394	2008
Итого за прием пищи:	790	30,33	28,01	103,32	788,73	17,99	0,25	0,24	0,49	0,13	129,98	407,98	115,82	7,59	1240,22	16,11	0,03	0,09		
Полдник																				
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	8,01	8,35	57,09	335,19	0,00	0,10	0,05	0,02	0,13	19,91	68,91	11,61	0,81	100,64	2,28	0,02	0,02	422	2011
ПЛОДЫ И ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	85	0,33	0,33	8,08	38,75	3,40	0,02	0,01	0,00	0,00	12,24	8,42	6,12	1,68	236,30	1,70	0,00	0,01	1059	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	98,87	74,33	15,10	0,26	145,61	8,10	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	365	11,17	10,86	80,60	467,23	3,87	0,15	0,16	0,03	0,13	131,02	151,66	32,83	2,75	482,55	12,08	0,02	0,03		
Всего за день:		50,88	57,50	254,01	1741,09	23,44	0,50	0,53	0,65	0,54	385,60	686,10	176,77	11,63	1955,38	35,92	0,05	0,13		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого																	
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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Е, мг
Итого за весь период	582,27	631,56	2 203,93	16 913,04	299,37	6,23	8,35	8,71	7,01	5 623,83	8 364,64	2 051,87	180,17	23 679,68	675,38	0,42	2,80
Среднее значение за период	58,23	63,16	220,39	1 691,30	29,94	0,62	0,84	0,87	0,70	562,38	836,46	205,19	18,02	2 367,97	67,54	0,04	0,28
Соотношение белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,8	33,6	52,6														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
с 3 до 6 лет	414	100	778	415