



Примерное меню для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях возрастной группы 3-7 лет.
Меню разработано с учётом требований санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.4282-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания"

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	1 день																			№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества											
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	180	4,83	6,46	18,42	160,67	0,09	0,50	11,02	0,01	0,14	113,79	32,56	124,86	0,78	268,42	37,83	0,01	0,09	34	2010		
Чай с молоком	180	2,67	2,10	11,37	80,81	0,03	0,52	0,02	0,00	0,10	193,27	13,05	71,36	0,36	146,74	8,59	0,00	0,00	378	2015		
Масло сливочное (порция)	10	0,09	7,26	0,13	66,10	0,00	0,00	49,00	0,15	0,01	2,40	0,00	3,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015		
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,76	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,68	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ			
Сыр (порция)	10	2,32	2,98	0,00	36,46	0,00	0,07	25,00	0,00	0,03	58,00	3,50	60,00	0,16	6,80	0,00	0,00	0,00	15	2015		
Итого за прием пищи:	415	12,59	19,77	47,91	435,68	0,18	1,09	73,04	0,15	0,30	315,16	60,66	278,91	1,93	407,31	47,88	0,01	0,09				
2 Завтрак																						
Сок фруктовый	180	0,00	0,00	18,32	79,83	0,04	3,80	0,00	0,00	0,18	12,65	7,24	12,65	2,54	6,00	0,00	0,00	0,00	389	2015		
Итого за прием пищи:	180	0,00	0,00	18,32	79,83	0,04	3,80	0,00	0,00	0,18	12,65	7,24	12,65	2,54	6,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																						
Суп с макаронными изделиями и курой	200	5,42	7,00	12,69	139,73	0,05	0,61	5,82	0,00	0,34	23,40	11,67	50,49	1,00	55,02	45,93	0,00	0,06	111	2015		
Плов с мясом	200	10,48	21,82	41,29	422,96	0,05	0,81	9,30	0,00	0,03	22,62	32,01	85,67	0,76	106,83	46,86	0,04	0,01	тк	2022		
Напиток из плодов сушеных (яблочки)	200	0,33	0,00	31,97	130,98	0,00	0,33	0,00	0,00	0,00	27,75	6,99	12,88	1,00	6,00	0,00	0,00	0,00	348	2015		
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,79	87,06	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	6,59	43,59	2,00	86,90	2,89	0,00	0,00	ТУ			
Итого за прием пищи:	650	19,53	29,22	102,61	780,68	0,19	2,05	5,82	0,00	0,41	62,77	60,37	192,54	4,78	226,85	95,59	0,04	0,07				
Успокоительный полдник																						
Омлет натуральный с зеленым горошком	160/50	13,10	12,79	6,77	214,86	0,11	2,55	11,45	1,85	0,35	119,98	24,08	202,73	2,04	282,28	62,28	0,03	0,02	219	2015		
Чай с низким сод. сахара	200	0,08	0,00	6,91	24,34	0,00	0,42	0,00	0,00	0,00	16,64	3,52	2,97	0,30	10,76	0,00	0,00	0,00	66	2010		
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,76	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ			
Печенье	20	2,95	8,53	27,80	189,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	4039475			
Итого за прием пищи:	455	18,76	22,36	59,57	530,23	0,17	2,97	11,45	1,85	0,37	136,33	40,06	235,45	3,04	311,85	63,64	0,03	0,02				
Всего за день:		60,86	74,35	227,41	1826,43	0,58	9,11	95,31	2,01	1,20	646,91	168,33	718,63	12,26	966,91	205,61	0,06	0,09				

Согласовано



Примерное меню для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях возрастной группы 3-7 лет.
Меню разработано с учётом требований санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.4282-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания"

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
1 день																				
Завтрак																				
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	180	4,86	6,45	18,42	160,87	0,09	0,50	12,02	0,01	0,14	113,78	32,56	124,80	0,76	202,42	37,83	0,01	0,00	34	2010
Чай с молоком	180	2,67	2,10	11,37	80,61	0,03	0,52	0,02	0,00	0,10	103,27	13,05	71,36	0,35	148,74	8,59	0,00	0,00	378	2015
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	40,00	0,15	0,01	2,40	0,00	3,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ	
Сыр (порциями)	10	2,32	2,96	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,00	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2015
Итого за прием пищи:	415	12,56	19,77	47,91	435,68	0,18	1,09	78,04	0,16	0,30	315,16	60,66	278,91	1,93	407,31	47,68	0,01	0,00		
2 Завтрак																				
Сок фруктовый	180	0,00	0,00	18,32	79,83	0,04	3,60	0,00	0,00	0,18	12,65	7,24	12,65	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Итого за прием пищи:	180	0,00	0,00	18,32	79,83	0,04	3,60	0,00	0,00	0,18	12,65	7,24	12,65	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и курой	200	5,42	7,00	12,65	139,72	0,05	0,91	5,52	0,00	0,34	23,40	11,87	50,49	1,00	55,02	48,93	0,00	0,06	111	2015
Плов с мясом	200	10,43	21,62	41,29	422,98	0,05	0,81	0,30	0,00	0,03	22,62	32,01	85,67	0,75	106,83	46,86	0,04	0,01	тпк	2022
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200	0,33	0,00	31,97	130,98	0,00	0,33	0,00	0,00	0,00	27,75	6,99	12,88	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	346	2015
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,90	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТУ	
Итого за прием пищи:	650	19,53	29,22	102,61	780,88	0,19	2,05	5,82	0,00	0,41	82,77	60,37	192,54	4,75	229,85	98,59	0,04	0,07		
Успокоительный полдник																				
Омлет натуральный с зеленым горошком	150/50	13,10	12,79	6,77	214,69	0,11	2,35	11,45	1,85	0,35	119,99	24,99	202,73	2,04	262,25	62,28	0,03	0,02	210	2015
Чай с низким сод. сахара	200	0,08	0,00	6,01	24,34	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,54	3,52	2,97	0,30	10,75	0,00	0,00	0,00	96	2010
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ	
Печенье	20	2,95	8,55	27,80	199,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4039475	
Итого за прием пищи:	455	18,76	22,36	58,57	530,23	0,17	2,37	11,45	1,85	0,37	138,33	40,06	235,45	3,04	318,85	63,54	0,03	0,02		
Всего за день:		50,85	71,35	227,41	1 826,42	0,58	9,11	95,31	2,01	1,26	548,91	168,33	719,55	12,26	956,01	209,81	0,08	0,09		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
Каша манная молочная жидкая	180	4,50	5,51	20,01	167,45	0,05	0,50	12,02	0,08	0,13	108,61	14,58	85,43	0,27	166,42	36,75	0,00	0,00	31	2010		
Какао с молоком	180	3,10	2,39	13,19	92,31	0,03	0,47	0,01	0,00	0,11	99,48	21,39	80,72	0,60	172,74	8,10	0,00	0,00	100	2010		
Масло сливочное (порциями)	10	1,00	7,25	0,14	66,20	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	14	2015		
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ			
Итого за прием пищи:	405	11,23	16,17	51,33	407,65	0,14	0,97	12,03	0,08	0,26	215,79	47,52	195,90	1,57	385,01	46,11	0,00	0,00				
2 Завтрак																						
Компот из сежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	14,30	60,02	0,01	2,30	0,00	0,00	0,01	11,65	3,98	3,56	0,71	100,97	0,72	0,00	0,00	4036983	2004		
Итого за прием пищи:	180	0,14	0,14	14,30	60,02	0,01	2,30	0,00	0,00	0,01	11,65	3,98	3,56	0,71	100,97	0,72	0,00	0,00				
Обед																						
Суп картофельный с клецками и курой	200	7,10	7,49	23,24	193,38	0,10	4,00	5,53	0,05	0,36	28,97	20,93	79,42	1,30	288,17	58,93	0,00	0,07	108/109	2015		
Печень по-строгановски	70	9,29	6,95	5,24	128,87	0,10	7,19	10,70	0,01	0,80	16,60	9,96	141,19	3,03	172,62	21,21	0,10	0,02	255	2015		
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,50	3,62	29,39	178,14	0,17	0,00	7,20	0,05	0,09	16,58	93,53	139,18	3,28	198,13	37,70	0,01	0,00	171	2016		
Напиток из изюма	200	0,48	0,10	21,14	88,12	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	22,64	9,36	23,22	0,54	166,84	0,00	0,00	0,00	388	2015		
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТУ			
Итого за прием пищи:	650	26,65	18,76	95,71	675,61	0,48	11,19	23,43	0,11	1,31	93,79	143,28	428,51	10,15	891,76	120,64	0,11	0,09				
Уплотненный полдник																						
Рагу из овощей с мясом	250	12,54	26,75	25,64	421,52	0,15	28,48	0,30	0,00	0,11	75,11	46,50	104,86	2,31	895,25	100,00	0,01	0,00	143/111	2015		
Чай с сахаром	200	0,08	0,00	14,99	60,25	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,76	3,52	2,07	0,30	11,02	0,00	0,00	0,00	96	2010		
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,80	11,20	34,00	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00	ТУ			
Пирог Манник	50	2,78	7,70	24,33	179,28	0,04	0,04	0,01	0,09	0,02	19,15	5,13	31,88	0,29	50,00	2,13	0,00	0,00	4046117			
Итого за прием пищи:	540	18,40	35,61	85,52	765,85	0,25	28,54	0,31	0,09	0,15	113,64	68,35	173,71	3,70	1 008,67	103,57	0,01	0,00				
Всего за день:		56,42	70,68	246,86	1 909,14	0,88	43,00	35,77	0,28	1,73	435,07	263,13	798,68	16,13	2 386,41	271,04	0,12	0,09				

3 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Каша ячневая молочная жидкая		180	4,49	5,56	19,07	153,85	0,07	0,50	12,02	0,08	0,13	119,28	19,96	127,24	0,43	179,99	37,55	0,02	0,01	36	2010
Чай с молоком		180	2,67	2,10	11,37	80,61	0,03	0,52	0,02	0,00	0,10	103,27	13,05	71,36	0,35	148,74	8,59	0,00	0,00	378	2015
Масло сливочное (порциями)		10	1,00	7,25	0,14	66,28	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
Хлеб пшеничный		35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ	
Сыр (порциями)		10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,06	0,07	26,00	0,00	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2015
Итого за прием пищи:		415	13,11	18,88	48,57	428,76	0,16	1,09	38,04	0,08	0,28	318,25	48,06	278,35	1,58	383,38	47,40	0,02	0,01		
2 Завтрак																					
Кефир		180	5,22	5,76	7,20	106,20	0,06	1,26	36,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2015
Итого за прием пищи:		180	5,22	5,76	7,20	106,20	0,06	1,26	36,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
Свекольник со сметаной		200	1,90	5,79	11,77	109,72	0,07	5,26	7,34	0,00	0,35	39,10	20,90	46,94	1,27	365,44	46,64	0,00	0,06	83	2015
Суфле из рыбы		70	14,65	8,52	5,55	168,98	0,08	0,30	13,72	0,28	0,11	62,97	33,66	166,25	0,69	337,24	114,93	0,00	0,00	268	2011
Картофельное пюре		130	2,99	4,38	17,54	127,79	0,10	7,99	12,01	0,08	0,11	50,58	24,49	79,06	0,95	607,79	52,16	0,00	0,00	128	2015
Напиток из смеси сухофруктов		200	0,58	0,08	19,82	83,52	0,03	6,00	0,00	0,00	0,00	8,24	1,80	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	349	2015
Хлеб ржаной		50	3,30	0,60	16,70	87,60	0,09	6,00	0,00	0,00	0,04	9,90	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		ТУ
Итого за прием пищи:		650	23,42	19,37	71,38	577,61	0,34	13,55	33,07	0,36	0,61	169,89	90,35	335,75	4,91	1 379,31	218,53	0,00	0,06		
Уплотненный полдник																					
Пудинг творожный с соусом молочным сладким		150/50	23,66	16,06	33,25	402,89	0,10	0,64	12,96	0,74	0,37	240,36	37,43	302,85	1,51	307,97	13,75	0,04	0,03	222	2015
Чай с низким сод. сахара		200	0,08	0,00	6,01	24,34	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,64	3,52	2,97	0,30	10,75	0,00	0,00	0,00	96	2010
Хлеб пшеничный		35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ	
Итого за прием пищи:		435	26,37	17,08	57,25	518,93	0,16	0,66	12,96	0,74	0,39	258,70	52,50	335,57	2,51	364,47	15,01	0,04	0,03		
Всего за день:			68,12	61,09	184,40	1 630,90	0,72	16,56	120,07	1,18	1,59	962,84	216,11	1 120,67	9,18	2 127,16	280,94	0,06	0,10		

4 день

4 день																					№ рецеп-туры		Сборник рецептов	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества													
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																								
Каша пшеничная молочная жидкая	180	5,38	6,10	22,86	177,54	0,11	0,50	12,02	0,08	0,13	113,40	29,68	120,73	0,74	192,56	37,80	0,01	0,00	32	2010				
Кофейный напиток на молоке	180	4,05	3,05	22,40	140,40	0,04	0,70	0,02	0,00	0,14	143,97	20,65	108,64	0,34	214,06	12,15	0,00	0,00	98	2010				
Масло сливочное (порциями)	10	1,00	7,26	0,14	66,26	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	14	2015				
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ					
Итого за прием пищи:	405	13,06	17,42	63,39	475,84	0,21	1,20	12,04	0,08	0,29	265,07	61,88	259,12	1,78	452,47	51,21	0,01	0,00						
2 Завтрак																								
Яблоко	100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	13,01	0,01	0,00	0,03	20,83	10,41	14,31	2,86	361,78	2,60	0,01	0,00						
Итого за прием пищи:	100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	13,01	0,01	0,00	0,03	20,83	10,41	14,31	2,86	361,78	2,60	0,01	0,00						
Обед																								
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,83	5,76	7,75	93,43	0,06	9,83	7,42	0,00	0,36	46,83	18,07	40,15	1,10	259,38	52,22	0,01	0,06	88	2015				
Тефтели "Нежные" с соусом	70/50	9,01	14,22	8,64	211,80	0,04	1,20	0,11	0,00	0,07	13,15	15,84	92,73	1,45	44,28	22,83	0,00	0,00	ТТК					
Макаронные изделия отварные	130	4,88	2,49	31,20	169,23	0,06	0,00	7,20	0,05	0,02	23,21	9,01	36,21	0,84	55,74	52,66	0,01	0,01	309	2015				
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200	0,33	0,00	31,93	130,85	0,00	0,33	0,00	0,00	0,00	27,73	6,98	12,86	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015				
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	60,00	2,80	0,00	0,00	ТУ					
Итого за прием пищи:	700	19,35	23,07	96,22	692,31	0,25	11,36	14,73	0,05	0,49	119,92	59,40	225,45	6,39	427,40	130,51	0,02	0,07						
Уплотненный полдник																								
Жаркое по-домашнему с мясом	250	9,80	22,83	31,58	390,58	0,23	15,46	0,44	0,00	0,68	42,54	46,91	114,46	2,57	1 061,51	110,32	0,02	0,12	4044253					
Чай с сахаром	200	0,08	0,00	14,99	60,25	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,78	3,52	2,97	0,30	11,02	0,00	0,00	0,00	96	2010				
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00	ТУ					
Итого за прием пищи:	490	12,88	23,99	67,13	555,63	0,29	15,48	0,44	0,00	0,70	62,62	63,63	151,43	3,67	1 124,93	111,76	0,02	0,12						
Всего за день:		45,81	65,00	239,49	1 784,55	0,79	41,05	27,22	0,13	1,51	468,34	195,32	650,31	14,70	2 366,56	296,08	0,06	0,19						

5 день

5 день																						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
Каша молочная пшеничная жидкая	180	4,76	5,56	20,12	159,12	0,07	0,50	12,02	0,08	0,14	112,52	21,42	114,07	0,83	184,46	44,75	0,00	0,01	35	2010		
Чай с сахаром	180	0,08	0,00	13,59	54,66	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,88	3,33	2,97	0,30	10,91	0,00	0,00	0,00	96	2010		
Масло сливочное (порциями)	10	1,00	7,25	0,14	66,20	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	14	2015		
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ			
Яйца вареные	40	4,78	4,05	0,25	62,89	0,02	0,00	0,08	0,88	0,13	18,70	3,84	61,44	0,80	56,00	8,00	0,02	0,01	209	2015		
Итого за прием пищи:	445	13,25	17,88	52,09	434,48	0,15	0,52	12,10	0,96	0,29	148,80	40,14	208,23	2,63	297,22	54,01	0,02	0,02				
2 Завтрак																						
Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	14,30	60,02	0,01	2,30	0,00	0,00	0,01	11,65	3,98	3,56	0,71	100,97	0,72	0,00	0,00	4036983	2004		
Итого за прием пищи:	180	0,14	0,14	14,30	60,02	0,01	2,30	0,00	0,00	0,01	11,65	3,98	3,56	0,71	100,97	0,72	0,00	0,00				
Обед																						
Суп картофельный с рыбными консервами	200	4,23	4,40	15,95	120,75	0,10	7,83	0,18	0,00	0,37	22,86	23,95	56,05	1,31	541,67	47,82	0,00	0,06	97	2015		
Голубцы пенивые	200	9,50	20,21	20,09	322,60	0,04	15,00	0,20	0,00	0,06	50,16	25,66	61,29	1,15	206,98	83,50	0,01	0,00	306	2008		
Напиток из изюма	200	0,46	0,10	21,14	88,12	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	22,64	9,36	23,22	0,54	166,84	0,00	0,00	0,00	388	2015		
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТУ			
Итого за прием пищи:	650	17,49	25,31	73,88	618,37	0,25	22,83	0,38	0,00	0,49	104,66	68,47	184,06	5,00	983,49	134,12	0,01	0,06				
Уплотненный полдник																						
Суп молочный с макаронными изделиями с маслом слив.	200/5	6,16	6,92	19,93	179,91	0,08	0,83	12,02	0,08	0,19	171,94	20,67	129,74	0,46	254,26	62,64	0,00	0,00	120	2015		
Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	19,90	79,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,36	1,90	4,50	0,00	0,56	0,00	0,00	0,00	тпк			
Булочка Домашняя с сахаром	70	6,27	6,68	42,72	256,49	0,08	0,00	0,02	0,10	0,05	14,77	8,89	53,15	0,63	78,74	40,32	0,01	0,02	424	2015		
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	ТУ			
Итого за прием пищи:	495	13,93	14,18	92,83	568,40	0,17	0,83	12,04	0,18	0,25	202,47	38,06	204,39	1,49	359,76	103,68	0,01	0,02				
Всего за день:			44,81	57,51	233,10	1 681,27	0,58	26,48	24,52	1,14	1,04	467,58	150,65	900,24	9,83	1 741,44	292,53	0,04	0,10			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	180	4,86	6,45	18,42	160,87	0,09	0,50	12,02	0,01	0,14	113,79	32,56	124,80	0,76	202,42	37,83	0,01	0,00	34	2010		
Чай с молоком	180	2,67	2,10	11,37	80,61	0,03	0,52	0,02	0,00	0,10	103,27	13,05	71,36	0,35	148,74	8,59	0,00	0,00	378	2015		
Масло сливочное (порциями)	10	1,00	7,25	0,14	66,23	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	14	2015		
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ			
Итого за прием пищи:	405	11,16	16,82	47,92	399,38	0,18	1,02	12,04	0,01	0,26	224,76	57,16	225,91	1,81	397,01	47,68	0,01	0,00				
2 Завтрак																						
Сок фруктовый	180	0,00	0,00	18,32	79,83	0,04	3,60	0,00	0,00	0,18	12,65	7,24	12,65	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015		
Итого за прием пищи:	180	0,00	0,00	18,32	79,83	0,04	3,60	0,00	0,00	0,18	12,65	7,24	12,65	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																						
Суп картофельный с бобовыми (горохом пущеным)	200	4,54	4,43	14,68	117,12	0,15	3,62	0,17	0,00	0,34	31,12	25,15	59,42	1,76	355,22	51,28	0,00	0,06	102	2015		
Котлета Рыжик	70	8,29	13,65	7,57	197,19	0,04	0,13	0,15	0,07	0,07	13,66	16,96	96,72	1,56	41,88	17,22	0,00	0,00	4035732	2017		
Макаронные изделия отварные	130	4,88	2,49	31,20	169,23	0,08	0,00	7,20	0,05	0,02	23,21	9,01	36,21	0,84	55,74	52,66	0,01	0,01	309	2015		
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,58	0,08	19,82	83,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,24	1,80	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	349	2015		
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,60	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,90	2,80	0,00	0,00		ТУ		
Итого за прием пищи:	650	21,59	21,25	89,97	654,66	0,34	3,75	7,52	0,12	0,47	84,63	62,42	235,85	6,16	521,68	123,96	0,01	0,07				
Уплотненный полдник																						
Пудинг творожный с соусом молочным сладким	150/50	23,66	16,06	33,25	402,89	0,10	0,64	12,96	0,74	0,37	240,36	37,43	302,85	1,51	307,87	13,75	0,04	0,03	222	2015		
Чай с низким сод. сахара	200	0,08	0,00	6,01	24,34	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,54	3,52	2,97	0,30	10,75	0,00	0,00	0,00	96	2010		
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ			
Итого за прием пищи:	435	26,37	17,08	57,25	518,33	0,16	0,66	12,96	0,74	0,39	258,70	52,50	335,57	2,51	364,47	15,01	0,04	0,03				
Всего за день:		59,12	55,15	213,46	1 652,20	0,72	9,03	32,52	0,87	1,30	580,74	179,32	809,98	13,02	1 283,16	186,65	0,06	0,10				

7 день

7 день																					№ рецеп-туры		Сборник рецептов	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества													
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																								
Каша молочная пшеничная жидкая	180	4,76	5,56	20,12	159,12	0,07	0,50	12,02	0,08	0,14	112,52	21,42	114,07	0,83	184,46	44,75	0,00	0,01	35	2010				
Какао с молоком	180	3,10	2,39	13,19	92,31	0,03	0,47	0,01	0,00	0,11	99,48	21,39	80,72	0,60	172,74	8,10	0,00	0,00	100	2010				
Масло сливочное (порциями)	10	1,00	7,25	0,14	66,29	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015				
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ					
Итого за прием пищи:	405	11,49	16,22	51,44	409,33	0,16	0,97	12,03	0,08	0,27	219,70	54,36	224,54	2,13	403,05	54,11	0,00	0,01						
2 Завтрак																								
Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	14,30	60,02	0,01	2,30	0,00	0,00	0,01	11,65	3,98	3,56	0,71	100,97	0,72	0,00	0,00	4036983	2004				
Итого за прием пищи:	180	0,14	0,14	14,30	60,02	0,01	2,30	0,00	0,00	0,01	11,65	3,98	3,56	0,71	100,97	0,72	0,00	0,00						
Обед																								
Рассольник ленинградский с перловой крупой, и сметаной	200	2,20	5,90	14,13	121,63	0,07	5,53	7,38	0,00	0,35	33,67	21,34	58,61	1,17	401,41	47,27	0,00	0,06	96	2015				
Гуляш из птицы	70	13,49	3,27	3,70	102,61	0,05	1,40	0,22	0,00	0,07	18,49	14,43	89,85	1,00	170,00	18,47	0,06	0,01	ТТК					
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,50	3,02	29,39	176,14	0,17	6,00	7,20	0,05	0,09	16,58	93,53	139,18	3,28	196,13	37,70	0,01	0,00	171	2015				
Напиток из изюма	200	0,46	0,10	21,14	88,12	0,02	6,00	0,00	0,00	0,02	22,64	9,36	23,22	0,54	166,84	0,00	0,00	0,00	388	2015				
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,60	0,09	6,00	0,00	0,00	0,04	9,00	8,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТУ					
Итого за прием пищи:	650	25,96	13,49	65,06	577,70	0,40	6,93	14,80	0,05	0,57	100,38	148,16	354,36	7,99	1 002,38	106,24	0,07	0,07						
Успокоенный полдник																								
Рагу из овощей с мясом	250	12,54	26,75	25,64	421,52	0,15	28,48	0,30	0,00	0,11	75,11	46,50	104,86	2,31	895,29	100,00	0,01	0,00	143/тк	2015				
Чай с сахаром	200	0,09	0,00	14,99	60,25	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,78	3,52	2,97	0,30	11,02	0,00	0,00	0,00	96	2010				
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00	ТУ					
Пирог Манник	50	2,78	7,70	24,33	179,28	0,04	0,04	0,01	0,09	0,02	19,15	5,13	31,68	0,29	50,00	2,13	0,00	0,00	4046117					
Итого за прием пищи:	540	18,40	35,61	85,52	765,35	0,25	28,54	0,31	0,09	0,15	113,84	68,35	173,71	3,70	1 008,67	103,57	0,01	0,00						
Всего за день:		55,98	65,46	236,32	1 812,90	0,82	38,74	27,14	0,22	1,00	445,57	274,85	756,17	14,53	2 515,07	264,64	0,08	0,08						

8 день:

8 день																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Na, мг		
Завтрак																				
Каша молочная рисовая жидкая	180	4,29	2,37	24,56	142,38	0,05	0,50	0,02	0,00	0,12	109,03	22,75	162,18	0,32	165,85	45,08	0,01	0,00	4036977	2010
Чай с молоком	180	2,67	2,10	11,37	80,61	0,03	0,52	0,02	0,00	0,10	103,27	13,05	71,36	0,35	148,74	8,59	0,00	0,00	378	2015
Масло сливочное (порциями)	10	1,00	7,25	0,14	66,20	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	14	2015
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ	2015
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,00	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	15	
Итого за прием пищи:	415	12,91	15,69	54,06	417,29	0,14	1,09	26,04	0,00	0,27	308,00	50,85	253,29	1,47	369,25	54,93	0,01	0,00		
2 Завтрак																				
Яблоко	100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	13,01	0,01	0,00	0,03	20,83	10,41	14,31	2,86	361,76	2,60	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	13,01	0,01	0,00	0,03	20,83	10,41	14,31	2,86	361,76	2,60	0,01	0,00		
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем,курой	200	4,90	6,90	10,56	128,75	0,08	6,63	5,57	0,00	0,36	40,08	22,89	66,38	1,49	270,28	47,17	0,01	0,06	82	2015
Биточки рыбные	70	17,08	5,94	20,16	201,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	тпк	2017
Картофельное пюре	130	2,99	4,38	17,54	127,79	0,10	7,99	12,01	0,08	0,11	50,58	24,49	79,06	0,95	607,79	52,16	0,00	0,00	128	2015
Напиток из плодов сушеных (яблока)	200	0,33	0,00	31,93	130,65	0,00	6,33	0,00	0,00	0,00	27,73	6,98	12,86	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	6,00	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		ТУ
Итого за прием пищи:	650	28,60	17,82	96,89	676,36	0,27	14,95	17,58	0,08	0,51	127,39	63,86	201,85	5,44	946,07	102,13	0,01	0,06		
Уплотненный полдник																				
Омлет натуральный с зеленым горошком	150/50	13,19	12,79	6,77	214,69	0,11	2,36	11,45	1,85	0,36	119,99	24,99	202,73	2,04	262,25	62,28	0,03	0,02	210	2015
Чай с низким сол. сахара	200	0,08	0,00	6,01	24,34	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,64	3,52	2,97	0,30	10,75	0,00	0,00	0,00	96	2010
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,90	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00	ТУ	4039475
Печенье	20	2,95	8,55	27,80	199,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	460	19,13	22,50	61,14	543,33	0,17	2,37	11,45	1,85	0,37	139,43	41,71	239,70	3,14	325,40	63,72	0,03	0,02		
Всего за день:		61,16	56,53	224,84	1 698,15	0,62	31,42	55,08	1,93	1,18	595,65	166,83	709,15	12,91	2 002,48	223,38	0,06	0,08		

9 день

9 день																					№ рецеп-туры		Сборник рецептов	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества													
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																								
Каша манная молочная жидкая	180	4,50	5,51	20,01	157,45	0,05	0,50	12,02	0,08	0,13	108,61	14,58	85,43	0,27	166,42	36,75	0,00	0,00	31	2010				
Кофейный напиток на молоке	180	4,05	3,05	22,40	140,40	0,04	0,70	0,02	0,00	0,14	143,97	20,65	108,64	0,34	214,05	12,15	0,00	0,00	98	2010				
Масло сливочное (порциями)	10	1,00	7,25	0,14	86,20	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	14	2015				
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ					
Итого за прием пищи:	405	12,18	16,83	60,54	455,75	0,15	1,20	12,04	0,08	0,29	260,28	46,78	223,82	1,31	426,33	50,16	0,00	0,00						
2 Завтрак																								
Кефир	180	5,22	5,76	7,20	106,20	0,06	1,26	36,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2015				
Итого за прием пищи:	180	5,22	5,76	7,20	106,20	0,06	1,26	36,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00						
Обед																								
Суп картофельный с яйцом	200	5,25	7,10	16,10	153,82	0,11	7,79	0,23	0,59	0,36	37,16	26,70	97,20	1,70	579,09	65,47	0,01	0,06	97	2015				
Биточек Сочный	70	10,95	10,20	8,83	180,12	0,05	0,15	0,01	0,00	0,07	9,31	15,34	97,25	1,44	66,83	3,39	0,02	0,00	ТТК	2017				
Рис отварной	130	3,23	3,05	33,73	184,67	0,03	0,00	12,00	0,08	0,03	22,30	23,41	63,98	0,47	47,27	80,64	0,02	0,01	171	2015				
Напиток из изюма	200	0,46	0,10	21,14	88,12	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	22,64	9,36	23,22	0,54	166,84	0,00	0,00	0,00	388	2015				
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,60	9,50	43,50	2,00	68,80	2,80	0,00	0,00	ТУ					
Итого за прием пищи:	650	23,19	21,65	96,50	693,63	0,30	7,94	12,24	0,67	0,52	100,41	84,31	325,15	6,15	928,03	153,30	0,05	0,07						
Уплотненный полдник																								
Пудинг творожный с соусом молочным сладким	150/50	23,66	16,06	33,25	402,89	0,10	0,64	12,96	0,74	0,37	240,36	37,43	302,85	1,51	307,87	13,75	0,04	0,03	222	2015				
Чай с сахаром	200	0,08	0,00	14,99	60,25	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,78	3,52	2,97	0,30	11,02	0,00	0,00	0,00	96	2010				
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ					
Итого за прием пищи:	435	26,37	17,08	66,23	554,84	0,16	0,66	12,96	0,74	0,39	258,84	52,50	335,37	2,51	364,74	15,01	0,04	0,03						
Всего за день:		66,95	61,32	230,47	1 810,42	0,67	11,06	73,24	1,49	1,51	835,53	208,79	1 055,54	10,15	1 719,10	218,47	0,09	0,10						

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
		Белки, г	Жиры, г	Углебо-ды, г																		
Завтрак																						
Каша ячневая молочная жидкая	180	4,49	5,56	19,07	153,85	0,07	0,50	12,02	0,08	0,13	119,28	19,56	127,24	0,43	179,99	37,55	0,02	0,01	36	2010		
Чай с сахаром	180	0,08	0,00	13,50	54,66	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,88	3,33	2,97	0,30	10,91	0,00	0,00	0,00	96	2010		
Масло сливочное (порциями)	10	1,00	7,25	0,14	66,20	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	14	2015		
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ			
Яйца вареные	40	4,78	4,05	0,25	62,80	0,02	0,00	0,08	0,88	0,13	18,70	3,84	61,44	0,80	56,00	8,00	0,02	0,01	209	2015		
Итого за прием пищи:	445	12,98	17,88	51,04	429,21	0,15	0,52	12,10	0,96	0,28	155,55	38,68	221,40	2,23	292,75	46,81	0,04	0,02				
2 Завтрак																						
Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	14,30	60,02	0,01	2,30	0,00	0,00	0,01	11,65	3,98	3,56	0,71	100,97	0,72	0,00	0,00	4036983	2004		
Итого за прием пищи:	180	0,14	0,14	14,30	60,02	0,01	2,30	0,00	0,00	0,01	11,65	3,98	3,56	0,71	100,97	0,72	0,00	0,00				
Обед																						
Суп картофельный с пшеном и курой	200	11,41	8,95	48,59	325,07	0,24	4,12	5,49	0,00	0,08	36,81	62,69	187,25	2,45	404,66	64,20	0,02	0,00	102	2015		
Жаркое по-домашнему с мясом	200	7,86	18,27	25,28	312,54	0,19	12,36	0,34	0,00	0,55	34,44	37,59	91,67	2,05	849,60	88,26	0,02	0,09	4044253			
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,58	0,08	19,82	83,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,24	1,60	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	349	2015		
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,60	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТУ			
Итого за прием пищи:	650	23,15	27,90	110,39	808,13	0,52	16,48	5,83	0,00	0,67	88,49	111,58	322,42	6,50	1 323,10	155,26	0,04	0,09				
Уплотненный полдник																						
Каша молочная гречневая в молоке	200/5	8,73	7,69	34,85	254,29	0,18	0,55	24,72	0,08	0,20	123,55	95,48	201,57	3,03	330,72	51,06	0,01	0,00	40	2010		
Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	19,90	79,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,36	1,90	4,50	0,00	0,56	0,00	0,00	0,00	ТТК			
Булочка Домашняя с сахаром	70	6,27	5,68	42,72	256,49	0,08	0,00	0,02	0,10	0,05	14,77	8,89	53,15	0,63	78,74	40,32	0,01	0,02	424	2015		
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	ТУ			
Итого за прием пищи:	495	16,50	14,95	107,75	642,78	0,29	0,55	24,74	0,18	0,26	154,08	112,87	276,22	4,06	436,22	92,10	0,02	0,02				
Всего за день:		52,77	60,87	283,46	1 940,14	0,57	19,85	42,67	1,14	1,22	409,78	267,11	823,60	13,50	2 153,04	294,89	0,10	0,13				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Na, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	562,00	624,96	2 479,46	17 746,49	7,35	246,30	533,54	10,39	13,34	5 750,01	2 090,44	8 044,39	126,21	19 250,43	2 538,43	0,75	1,06
Среднее значение за период	56,20	62,50	247,95	1 774,65	0,74	24,63	53,35	1,04	1,33	575,00	209,04	804,49	12,62	1 925,04	253,84	0,08	0,11
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,67	31,69	55,64														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Категория питающихся	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
3-7 лет	416	164	655	478

Нормативная документация:

23/2.4.3590-20 «САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 86

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного, 2007 г

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. Коровки Л.С., доц. Добросердова И.И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004г

Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н.А.Таргонская. –М.: ЛИНКА –ПРЕСС, 2002.

Организация детского питания в дошкольных учреждениях: Методические материалы / Под ред. И.Я.Кояя –М.: АРКТИ-МИПКРО,

Н.В. Злобина, Н.А. Киселева. Алгоритм разработки перспективного меню при приготовлении питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ РИЦ «Мир Кубани» г.Краснодар, 2007г – 182 с

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков Санкт-Петербурга – СПб : Речь, 2008 – 800с