Согласовано:

и.о. директора образов. учреждения

Общество с ограниченной ответственностью «Промпит»

Примерное меню для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях возрастной группы 3-7 лет.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая с маслом слив.	180/5	4,90	6,45	18,42	160,87	0,09	0,50	12,02	0,08	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	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	2,53	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	0,00	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:	420	**12,60**	**19,77**	**47,91**	**435,68**	**0,18**	**1,09**	**78,04**	**0,23**	**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	10,48	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	ттк	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	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	58,00	2,80	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**	**82,77**	**60,37**	**192,54**	**4,75**	**229,85**	**98,59**	**0,04**	**0,07**		
Уплотненный 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	10,64	3,52	2,97	0,30	10,75	0,00	0,00	0,00	96	2010
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ТУ	
Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	560	**15,95**	**14,18**	**40,94**	**378,73**	**0,20**	**15,37**	**11,46**	**1,85**	**0,40**	**158,03**	**48,81**	**245,50**	**5,80**	**673,70**	**65,96**	**0,04**	**0,02**		
Всего за день:	10	48,08	63,17	209,78	1 674,92	0,61	22,11	95,32	2,08	1,29	568,61	177,08	729,60	15,02	1 310,86	212,23	0,09	0,09		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша манная молочная жидкая с маслом слив.	180/5	4,54	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
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:	**410**	**11,27**	**16,17**	**51,33**	**407,66**	**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	14,31	60,03	0,01	2,31	0,00	0,00	0,01	11,66	3,99	3,56	0,71	100,96	0,72	0,00	0,00	4036983	2004
Итого за прием пищи:	**180**	**0,14**	**0,14**	**14,31**	**60,03**	**0,01**	**2,31**	**0,00**	**0,00**	**0,01**	**11,66**	**3,99**	**3,56**	**0,71**	**100,96**	**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	128,97	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	196,13	37,70	0,01	0,00	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	9,00	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**	**426,51**	**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/ттк	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	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	31,88	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**	**113,84**	**68,35**	**173,71**	**3,70**	**1 008,67**	**103,57**	**0,01**	**0,00**		
Всего за день:		**56,46**	**70,68**	**246,87**	**1 909,15**	**0,88**	**43,01**	**35,77**	**0,28**	**1,73**	**435,08**	**263,14**	**799,68**	**16,13**	**2 386,40**	**271,04**	**0,12**	**0,09**		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша ячневая молочная жидкая с маслом слив.	180/5	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	66,20	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	
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	2015
Итого за прием пищи:	**420**	**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	0,05	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**	**0,05**	**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	46,97	1,27	365,44	48,64	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	0,00	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	87,00	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**	**23,42**	**19,37**	**71,38**	**577,01**	**0,34**	**13,55**	**33,07**	**0,36**	**0,61**	**169,89**	**90,35**	**335,78**	**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	307,87	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	10,64	3,52	2,97	0,30	10,75	0,00	0,00	0,00	96	2010
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ТУ	
Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	**560**	**26,51**	**17,45**	**67,42**	**566,93**	**0,19**	**13,66**	**12,97**	**0,74**	**0,42**	**278,40**	**61,25**	**345,62**	**5,27**	**719,32**	**17,43**	**0,05**	**0,03**		
Всего за день:		**68,26**	**61,46**	**194,57**	**1 678,90**	**0,74**	**29,56**	**120,08**	**1,18**	**1,62**	**982,54**	**224,86**	**1 130,75**	**11,94**	**2 482,01**	**283,36**	**0,07**	**0,10**		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша пшенная молочная жидкая с маслом слив.	180/5	5,38	6,10	22,86	177,54	0,11	0,50	12,02	0,08	0,13	113,40	29,66	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	7,25	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:	**410**	**13,06**	**17,42**	**63,39**	**475,84**	**0,21**	**1,20**	**12,04**	**0,08**	**0,29**	**265,07**	**61,86**	**259,12**	**1,78**	**452,47**	**51,21**	**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																				
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	40,18	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	31,97	130,96	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	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	68,00	2,80	0,00	0,00		ТУ
Итого за прием пищи:	**700**	**19,35**	**23,07**	**96,26**	**692,44**	**0,25**	**11,36**	**14,73**	**0,05**	**0,49**	**119,94**	**59,41**	**225,50**	**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	42,94	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	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,03	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4039475	
Итого за прием пищи:	**520**	**16,58**	**32,83**	**100,07**	**781,33**	**0,31**	**15,48**	**0,44**	**0,00**	**0,71**	**64,72**	**66,93**	**159,93**	**3,87**	**1 138,03**	**112,12**	**0,02**	**0,12**		
Всего за день:		**48,99**	**73,32**	**278,04**	**2 029,44**	**0,81**	**31,64**	**27,21**	**0,13**	**1,67**	**462,38**	**195,44**	**657,20**	**14,58**	**2 017,90**	**293,84**	**0,05**	**0,19**		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша молочная пшеничная жидкая	180/5	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	62,80	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:	**450**	**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 сежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	14,31	60,03	0,01	2,31	0,00	0,00	0,01	11,66	3,99	3,56	0,71	100,96	0,72	0,00	0,00	4036983	2004
Итого за прием пищи:	**180**	**0,14**	**0,14**	**14,31**	**60,03**	**0,01**	**2,31**	**0,00**	**0,00**	**0,01**	**11,66**	**3,99**	**3,56**	**0,71**	**100,96**	**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 ленивые	200	9,50	20,21	20,09	322,50	0,04	15,00	0,20	0,30	0,06	50,16	25,66	61,29	1,15	206,98	83,50	0,01	0,00	306	2008
Напиток из курги	200	0,52	0,03	13,08	55,12	0,00	0,04	14,40	0,00	0,01	12,46	4,52	0,00	0,24	116,99	0,00	0,00	0,20	342	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**	**17,55**	**25,24**	**65,82**	**585,37**	**0,23**	**22,87**	**14,78**	**0,00**	**0,48**	**94,48**	**63,63**	**160,84**	**4,70**	**933,64**	**134,12**	**0,01**	**0,26**		
Уплотненный полдник																				
Суп молочный с макаронными изделиями с маслом слив.	200/5	6,16	6,92	19,93	179,91	0,06	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	ТК	
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	40,37	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**	**103,73**	**0,01**	**0,02**		
Всего за день:		**44,87**	**57,44**	**225,05**	**1 648,28**	**0,56**	**26,53**	**38,92**	**1,14**	**1,03**	**457,41**	**145,82**	**577,02**	**9,53**	**1 691,58**	**292,58**	**0,04**	**0,30**		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая с маслом слив.	180/5	4,90	6,45	18,42	180,87	0,09	0,50	12,02	0,08	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	66,20	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:	410	11,20	16,82	47,92	399,38	0,18	1,02	12,04	0,08	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 лущеным)	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	13,06	16,96	96,72	1,56	41,88	17,22	0,00	0,00	4035732	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 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	87,00	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	21,59	21,25	89,97	654,06	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	10,64	3,52	2,97	0,30	10,75	0,00	0,00	0,00	96	2010
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,06	0,00	0,00	ТУ	
Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	560	26,51	17,45	67,42	566,93	0,19	13,66	12,97	0,74	0,42	278,40	61,25	345,62	5,27	719,32	17,43	0,05	0,03		
Всего за день:		59,30	55,52	223,63	1 700,20	0,75	22,03	32,53	0,94	1,33	600,44	188,07	820,03	15,78	1 638,01	189,07	0,07	0,10		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша ячневая молочная жидкая с маслом слив.	180/5	4,49	5,56	19,07	153,85	0,07	0,50	12,02	0,08	0,13	119,21	19,96	127,23	0,43	179,99	36,75	0,02	0,01	36	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:	410	**11,22**	**16,22**	**50,39**	**404,06**	**0,16**	**0,97**	**12,03**	**0,08**	**0,26**	**226,39**	**52,90**	**237,70**	**1,73**	**398,58**	**46,11**	**0,02**	**0,01**		
2 Завтрак																				
Компот из сежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	14,31	60,03	0,01	2,31	0,00	0,00	0,01	11,66	3,99	3,56	0,71	100,96	0,72	0,00	0,00	4036983	2004
Итого за прием пищи:	180	**0,14**	**0,14**	**14,31**	**60,03**	**0,01**	**2,31**	**0,00**	**0,00**	**0,01**	**11,66**	**3,99**	**3,56**	**0,71**	**100,96**	**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	102,81	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	3,62	29,39	178,14	0,17	0,00	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	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	**25,95**	**13,49**	**85,06**	**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**		
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/ттк	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	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	31,88	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**	**113,84**	**68,35**	**173,71**	**3,70**	**1 008,67**	**103,57**	**0,01**	**0,00**		
Всего за день:		**55,71**	**65,46**	**235,28**	**1 807,64**	**0,82**	**38,75**	**27,14**	**0,22**	**0,99**	**452,27**	**273,40**	**769,33**	**14,13**	**2 510,59**	**256,64**	**0,10**	**0,08**		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша молочная пшеничная жидкая	180/5	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	184,45	44,75	0,00	0,01	35	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	
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	2015
Итого за прием пищи:	**420**	**13,38**	**18,88**	**49,62**	**434,03**	**0,16**	**1,09**	**38,04**	**0,08**	**0,29**	**311,49**	**49,52**	**265,18**	**1,98**	**387,85**	**54,60**	**0,00**	**0,01**		
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																				
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
Котлета рыбная	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		
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 (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	348	2015
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	15,70	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**	**28,60**	**17,82**	**96,93**	**676,49**	**0,27**	**14,95**	**17,58**	**0,08**	**0,51**	**127,41**	**63,87**	**201,87**	**5,44**	**946,07**	**102,13**	**0,01**	**0,06**		
Уплотненный 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	10,64	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	104,80	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	
Пряник	60	3,54	2,82	45,00	219,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	6,60	5,40	30,00	0,48	42,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**500**	**19,72**	**16,77**	**78,34**	**563,43**	**0,22**	**2,37**	**11,45**	**1,85**	**0,38**	**146,03**	**47,11**	**269,70**	**3,62**	**368,00**	**63,72**	**0,03**	**0,02**		
Всего за день:		**61,70**	**53,47**	**243,21**	**1 753,78**	**0,69**	**22,01**	**67,07**	**2,01**	**1,36**	**597,58**	**167,74**	**749,40**	**13,58**	**1 701,92**	**220,45**	**0,04**	**0,09**		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша манная молочная жидкая с маслом слив.	180/5	4,54	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	214,06	12,15	0,00	0,00	98	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:	**410**	**12,22**	**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	0,05	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**	**0,05**	**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	1,77	579,09	66,47	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	
Рис отварной	130	3,23	3,65	33,73	184,57	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 кураги	200	0,52	0,03	13,08	55,12	0,00	0,04	14,40	0,00	0,01	12,46	4,52	0,00	0,24	116,99	0,00	0,00	0,20	342	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**	**23,25**	**21,58**	**88,44**	**660,63**	**0,28**	**7,98**	**26,64**	**0,67**	**0,51**	**90,23**	**79,47**	**301,93**	**5,92**	**878,18**	**153,30**	**0,05**	**0,27**		
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	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ТУ	
Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	**560**	**26,51**	**17,45**	**76,40**	**602,84**	**0,19**	**13,66**	**12,97**	**0,74**	**0,42**	**278,54**	**61,25**	**345,62**	**5,27**	**719,59**	**17,43**	**0,05**	**0,03**		
Всего за день:		**67,20**	**61,62**	**232,58**	**1 825,42**	**0,67**	**24,10**	**87,65**	**1,49**	**1,53**	**845,05**	**212,70**	**1 042,37**	**12,68**	**2 024,10**	**220,89**	**0,10**	**0,30**		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша ячневая молочная жидкая с маслом слив.	180/5	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 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	62,80	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:	**450**	**12,98**	**17,88**	**51,04**	**429,21**	**0,15**	**0,52**	**12,10**	**0,96**	**0,28**	**155,56**	**38,68**	**221,40**	**2,23**	**292,75**	**46,81**	**0,04**	**0,02**		
2 Завтрак																				
Компот из сежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	14,31	60,03	0,01	2,31	0,00	0,00	0,01	11,66	3,99	3,56	0,71	100,96	0,72	0,00	0,00	4036983	2004
Итого за прием пищи:	**180**	**0,14**	**0,14**	**14,31**	**60,03**	**0,01**	**2,31**	**0,00**	**0,00**	**0,01**	**11,66**	**3,99**	**3,56**	**0,71**	**100,96**	**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	7,85	18,27	25,27	312,47	0,19	12,36	0,34	0,00	0,55	34,35	37,52	91,58	2,05	649,20	88,25	0,01	0,09	4044253	
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
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
Итого за прием пищи:	**650**	**23,15**	**27,90**	**110,38**	**808,06**	**0,52**	**16,48**	**5,83**	**0,00**	**0,67**	**88,40**	**111,51**	**322,33**	**6,50**	**1 322,70**	**155,25**	**0,03**	**0,09**		
Уплотненный полдник																				
Макаронник	200	8,43	8,91	56,31	343,69	0,10	0,00	12,02	0,26	0,08	25,02	15,32	76,45	1,61	104,66	2,56	0,01	0,02	207	2011
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	
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	
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	2015
Итого за прием пищи:	**430**	**12,25**	**12,44**	**86,49**	**512,09**	**0,13**	**0,07**	**38,02**	**0,26**	**0,12**	**128,78**	**27,32**	**147,95**	**2,11**	**140,22**	**3,28**	**0,01**	**0,02**		
Всего за день:		**48,52**	**58,36**	**262,22**	**1 809,39**	**0,81**	**19,38**	**55,95**	**1,22**	**1,08**	**384,40**	**181,50**	**695,24**	**11,55**	**1 856,63**	**206,06**	**0,08**	**0,13**		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	539,80	599,70	2 609,80	18 001,20	7,34	279,12	587,64	10,69	13,63	5 785,76	2 029,75	7 970,62	134,92	19 620,00	2 446,16	0,76	1,47
Среднее значение за период	54,00	60,00	261,00	1 800,00	0,73	27,91	58,76	1,07	1,36	578,58	202,98	797,06	13,49	1 962,00	244,62	0,08	0,15
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,54	31,31	56,15														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Категория питающихся	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
3-7 лет	421	180	655	527