



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ детский сад № 3

М.С. Шляпина

Приказом № 98 от «10» июня 2026г.

Примерное десятидневное меню
для воспитанников Муниципального казенного дошкольного общеобразовательного
учреждения детский сад № 3 комбинированного вида (от 3 до 7 лет)

с расчетом содержания пищевой и энергетической ценности
(белков, жиров, углеводов, калорийности)

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	16,08	24,36	2,91	295,42	0,23	0,06	0,43	0,30	2,82	105,19	218,44	16,63	2,49	234,12	27,96	0,03	0,06	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,00	3,85	24,42	149,91	0,52	0,04	0,12	0,02	0,00	112,70	102,07	31,70	1,09	223,89	9,00	0,00	0,00	397	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,34	8,44	15,13	145,85	0,00	0,05	0,03	0,07	0,15	8,10	27,10	9,90	0,62	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2012
Итого за прием пищи:	400	22,42	36,65	42,46	591,18	0,75	0,15	0,58	0,39	2,97	225,99	347,61	58,23	4,20	498,21	36,96	0,03	0,06		
II Завтрак																				
СОК	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,36	6,18	10,26	106,55	13,59	0,07	0,08	0,23	0,00	55,23	55,26	25,87	1,09	351,47	4,10	0,00	0,01	95	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	14,67	14,75	23,00	283,32	1,10	0,07	0,10	0,24	0,00	21,98	143,11	28,91	1,35	203,52	5,42	0,02	0,10	304	2012
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00	13,80	25,20	8,40	0,60	84,60	1,80	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	115	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,16	52,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,90	0,00	1,70	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	660	23,78	21,67	88,59	644,77	20,69	0,30	0,26	0,48	0,00	116,19	297,31	86,26	5,76	760,17	14,12	0,02	0,13		
Полдник																				
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	80	5,02	4,56	26,44	167,02	7,84	0,06	0,06	0,01	0,09	39,99	54,66	13,01	0,82	145,80	3,59	0,01	0,01	451	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,45	0,00	1,62	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	260	5,02	4,56	35,15	201,85	7,84	0,06	0,06	0,01	0,09	47,44	54,66	14,63	0,82	146,61	3,59	0,01	0,01		
Всего за день:		51,72	62,98	176,10	1 480,80	31,28	0,52	0,90	0,88	3,06	396,62	706,58	163,12	12,18	1 404,99	54,67	0,06	0,20		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5,54	5,57	29,62	191,25	0,38	0,10	0,11	0,03	0,05	105,76	163,99	25,21	0,74	179,90	6,48	0,01	0,03	418	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,71	2,79	13,75	91,68	0,47	0,04	0,10	0,01	0,00	97,47	70,52	13,40	0,19	140,12	8,10	0,00	0,00	395	2012	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15	5,77	4,62	15,05	125,65	0,11	0,06	0,07	0,05	0,00	138,90	100,20	15,15	0,75	51,90	0,00	0,00	0,01	3	2012	
Итого за прием пищи:	405	14,02	12,98	58,42	408,58	0,96	0,20	0,28	0,09	0,05	342,13	334,71	53,76	1,68	371,92	14,58	0,01	0,04			
II Завтрак																					
СОК	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	4,53	5,83	9,00	106,79	3,44	0,04	0,07	0,16	0,00	25,10	62,78	17,12	0,78	283,88	3,70	0,00	0,03	76	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,54	4,38	20,53	139,56	0,00	0,12	0,06	0,02	0,06	14,58	100,38	67,84	2,36	141,63	1,22	0,00	0,01	181	2008	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	80	8,41	23,56	14,16	301,16	0,22	0,05	0,05	0,02	0,00	47,24	47,19	10,03	0,36	89,44	3,92	0,00	0,00	315	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,38	4,49	2,70	52,92	0,88	0,00	0,01	0,11	0,00	8,34	8,78	4,38	0,19	48,29	0,72	0,00	0,00	349	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	115	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	
КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	27,06	108,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,92	3,24	1,70	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	411	2008	
Итого за прием пищи:	710	24,13	38,94	114,12	902,52	4,54	0,35	0,25	0,31	0,06	122,46	296,11	122,45	6,41	683,76	12,36	0,00	0,05			
Полдник																					
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80	7,44	5,85	47,58	272,47	0,13	0,10	0,07	0,02	0,06	40,11	72,73	12,32	0,68	119,49	3,76	0,02	0,01	466	2012	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	5,59	8,21	104,76	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:	260	12,50	11,44	55,79	377,23	1,07	0,15	0,26	0,05	0,06	223,71	202,33	32,48	0,82	382,29	19,96	0,02	0,01			
Всего за день:		51,15	63,46	238,23	1 731,33	8,57	0,71	0,79	0,45	0,17	695,30	840,15	212,69	10,31	1 437,97	46,90	0,03	0,10			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5,61	6,11	40,88	241,65	0,47	0,06	0,12	0,03	0,05	104,56	126,57	31,97	0,51	177,64	8,73	0,01	0,02	415	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,61	3,46	21,98	134,94	0,47	0,03	0,11	0,01	0,00	101,43	91,92	28,57	0,98	201,65	8,10	0,00	0,00	397	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,34	8,44	15,13	145,85	0,00	0,05	0,03	0,07	0,15	8,10	27,10	9,90	0,62	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2012
Итого за прием пищи:	400	11,56	18,01	77,99	522,44	0,94	0,14	0,26	0,11	0,20	214,09	245,59	70,44	2,11	419,49	16,83	0,01	0,02		
II Завтрак																				
СОК	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	6,59	4,78	30,71	192,74	4,07	0,16	0,07	0,18	0,00	35,17	80,17	29,65	1,78	420,88	3,65	0,00	0,01	81	2012
АЗУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	150	17,01	23,33	17,49	348,26	8,72	0,13	0,14	0,31	0,00	36,45	172,11	38,62	2,20	729,03	10,48	0,02	0,13	260	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	115	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,16	52,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,90	0,00	1,70	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	600	29,87	28,79	102,03	787,50	12,79	0,43	0,27	0,49	0,00	96,80	326,02	91,35	6,70	1 270,49	16,93	0,02	0,15		
Полдник																				
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	10,88	10,99	34,56	281,76	0,14	0,08	0,14	0,03	0,27	72,89	117,52	14,29	0,73	126,41	4,38	0,02	0,03	480	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,45	0,00	1,62	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	260	10,88	10,99	43,27	316,59	0,14	0,08	0,14	0,03	0,27	80,34	117,52	15,91	0,73	127,22	4,38	0,02	0,03		
Всего за день:		52,81	57,89	233,19	1 669,53	15,87	0,66	0,67	0,63	0,47	398,23	696,13	181,70	10,94	1 817,20	38,14	0,05	0,20		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5,61	6,11	40,88	241,65	0,47	0,06	0,12	0,03	0,05	104,56	126,57	31,97	0,51	177,64	8,73	0,01	0,02	415	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,61	3,46	21,98	134,94	0,47	0,03	0,11	0,01	0,00	101,43	91,92	28,57	0,98	201,65	8,10	0,00	0,00	397	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,34	8,44	15,13	145,85	0,00	0,05	0,03	0,07	0,15	8,10	27,10	9,90	0,62	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2012
Итого за прием пищи:	400	11,56	18,01	77,99	522,44	0,94	0,14	0,26	0,11	0,20	214,09	245,59	70,44	2,11	419,49	16,83	0,01	0,02		
II Завтрак																				
СОК	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	6,59	4,78	30,71	192,74	4,07	0,16	0,07	0,18	0,00	35,17	80,17	29,65	1,78	420,88	3,65	0,00	0,01	81	2012
АЗУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	150	17,01	23,33	17,49	348,26	8,72	0,13	0,14	0,31	0,00	36,45	172,11	38,62	2,20	729,03	10,48	0,02	0,13	260	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	115	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,16	52,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,90	0,00	1,70	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	600	29,87	28,79	102,03	787,50	12,79	0,43	0,27	0,49	0,00	96,80	326,02	91,35	6,70	1 270,49	16,93	0,02	0,15		
Полдник																				
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	10,88	10,99	34,56	281,76	0,14	0,08	0,14	0,03	0,27	72,89	117,52	14,29	0,73	126,41	4,38	0,02	0,03	480	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,45	0,00	1,62	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	260	10,88	10,99	43,27	316,59	0,14	0,08	0,14	0,03	0,27	80,34	117,52	15,91	0,73	127,22	4,38	0,02	0,03		
Всего за день:		52,81	57,89	233,19	1 669,53	15,87	0,66	0,67	0,63	0,47	398,23	696,13	181,70	10,94	1 817,20	38,14	0,05	0,20		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	180	6,07	6,06	31,37	204,87	0,38	0,13	0,09	0,03	0,05	88,14	128,35	35,80	1,06	182,03	8,10	0,00	0,01	417	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,71	2,79	13,75	91,68	0,47	0,04	0,10	0,01	0,00	97,47	70,52	13,40	0,19	140,12	8,10	0,00	0,00	395	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15	5,77	4,62	15,05	125,65	0,11	0,06	0,07	0,05	0,00	138,90	100,20	15,15	0,75	51,90	0,00	0,00	0,01	3	2012
Итого за прием пищи:	405	14,55	13,47	60,17	422,20	0,96	0,23	0,26	0,09	0,05	324,51	299,07	64,35	2,00	374,05	16,20	0,00	0,02		
II Завтрак																				
СОК	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	6,39	7,29	18,11	163,60	3,44	0,06	0,08	0,17	0,13	24,24	70,50	17,81	0,93	294,02	4,63	0,01	0,03	85	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,61	3,15	14,50	102,73	31,30	0,07	0,07	0,31	0,00	88,39	63,13	31,82	1,82	365,95	6,20	0,00	0,03	346	2008
РУЛЕТ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С ЯЙЦОМ	80	5,89	18,96	5,46	215,30	0,75	0,02	0,02	0,03	0,26	12,32	31,47	5,81	0,52	57,36	2,54	0,00	0,01	282	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	115	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
КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	27,06	108,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,92	3,24	1,70	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	411	2008
Итого за прием пищи:	680	22,16	30,08	105,80	783,72	35,49	0,29	0,23	0,51	0,39	152,15	242,08	78,52	5,99	837,85	16,17	0,01	0,08		
Полдник																				
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	80	5,46	9,31	50,70	308,14	0,04	0,05	0,06	0,05	0,23	18,55	47,90	7,76	0,51	74,00	2,16	0,01	0,01	483	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,45	0,00	1,62	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	260	5,46	9,31	59,41	342,97	0,04	0,05	0,06	0,05	0,23	26,00	47,90	9,38	0,51	74,81	2,16	0,01	0,01		
Всего за день:		42,67	52,96	235,28	1 591,89	38,49	0,58	0,55	0,65	0,67	509,66	596,05	156,25	9,90	1 286,71	34,53	0,02	0,11		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	3,19	3,82	11,64	94,24	0,38	0,04	0,08	0,02	0,03	80,81	60,91	10,53	0,27	119,02	6,64	0,00	0,00	112	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,61	3,46	21,98	134,94	0,47	0,03	0,11	0,01	0,00	101,43	91,92	28,57	0,98	201,65	8,10	0,00	0,00	397	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,34	8,44	15,13	145,85	0,00	0,05	0,03	0,07	0,15	8,10	27,10	9,90	0,62	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2012
Итого за прием пищи:	400	9,14	15,72	48,75	375,03	0,85	0,12	0,22	0,10	0,18	190,34	179,93	49,00	1,87	360,87	14,74	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	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:	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		
Обед																				
БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	6,01	7,03	7,33	117,54	6,74	0,05	0,08	0,24	0,00	36,65	72,28	21,40	1,13	350,39	6,15	0,01	0,04	76	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	5,14	21,98	147,26	10,74	0,13	0,11	0,04	0,08	36,19	85,27	29,97	1,26	785,48	8,45	0,00	0,04	321	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	80	13,74	1,47	9,10	104,92	0,79	0,09	0,10	0,02	0,13	40,67	192,79	44,80	1,11	373,11	114,50	0,01	0,48	69	2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	2,97	5,45	52,67	8,64	0,01	0,02	0,12	0,00	23,48	16,23	8,91	0,47	99,69	1,72	0,00	0,00		2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	115	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
Напиток витаминизированный "Витошка"	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		
Итого за прием пищи:	740	30,09	17,29	84,53	616,26	26,91	0,42	0,37	0,42	0,21	154,27	440,31	126,46	6,69	1 728,27	133,62	0,02	0,57		
Полдник																				
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	4,88	3,54	30,46	173,37	0,05	0,07	0,06	0,03	0,15	24,47	55,01	9,81	0,68	128,87	2,55	0,01	0,01	471	2008
СНЕЖОК 2,5% м.д.ж	180	2,60	2,50	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	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	260	7,48	6,04	30,46	173,37	0,05	0,07	0,06	0,03	0,15	24,47	55,01	9,81	0,68	128,87	2,55	0,01	0,01		
Всего за день:		47,11	39,45	173,54	1 211,66	37,81	0,64	0,67	0,56	0,54	385,08	686,25	193,27	11,44	2 496,01	152,91	0,03	0,59		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	180	6,07	5,57	30,50	196,84	0,38	0,10	0,11	0,03	0,05	92,35	137,42	28,35	1,51	188,87	6,48	0,03	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,71	2,79	13,75	91,68	0,47	0,04	0,10	0,01	0,00	97,47	70,52	13,40	0,19	140,12	8,10	0,00	0,00	395	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15	5,77	4,62	15,05	125,65	0,11	0,06	0,07	0,05	0,00	138,90	100,20	15,15	0,75	51,90	0,00	0,00	0,01	3	2012
Итого за прием пищи:	405	14,55	12,98	59,30	414,17	0,96	0,20	0,28	0,09	0,05	328,72	308,14	56,90	2,45	380,89	14,58	0,03	0,01		
II Завтрак																				
СОК	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	5,82	6,91	6,83	113,56	9,29	0,05	0,09	0,29	0,00	50,48	69,78	23,73	1,00	362,37	4,88	0,01	0,04	88	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,54	4,38	20,53	139,56	0,00	0,12	0,06	0,02	0,06	14,58	100,38	67,84	2,36	141,63	1,22	0,00	0,01	181	2008
СУФЛЕ КУРИНОЕ	80	17,75	24,29	3,72	304,36	0,77	0,06	0,18	0,10	0,44	58,96	161,89	17,89	1,46	236,97	11,30	0,02	0,10	310	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,38	4,49	2,70	52,92	0,88	0,00	0,01	0,11	0,00	8,34	8,78	4,38	0,19	48,29	0,72	0,00	0,00	349	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	115	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		
КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	27,06	108,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,92	3,24	1,70	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	411	2008
Итого за прием пищи:	710	34,76	40,75	101,51	912,49	10,94	0,37	0,40	0,52	0,50	159,56	417,81	136,92	7,73	909,78	20,92	0,03	0,16		
Полдник																				
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	80	5,50	4,73	41,77	231,50	0,08	0,06	0,06	0,03	0,14	23,05	53,80	9,22	0,70	100,88	2,65	0,01	0,01	453	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,45	0,00	1,62	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	260	5,50	4,73	50,48	266,33	0,08	0,06	0,06	0,03	0,14	30,50	53,80	10,84	0,70	101,69	2,65	0,01	0,01		
Всего за день:		55,31	58,56	221,19	1 635,99	13,98	0,64	0,74	0,64	0,69	525,78	786,75	208,66	12,28	1 392,36	38,15	0,07	0,18		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	180	6,24	8,34	27,78	211,61	0,38	0,14	0,12	0,03	0,08	96,36	156,40	49,65	1,35	221,81	8,58	0,00	0,02	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,61	3,46	21,98	134,94	0,47	0,03	0,11	0,01	0,00	101,43	91,92	28,57	0,98	201,65	8,10	0,00	0,00	397	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,34	8,44	15,13	145,85	0,00	0,05	0,03	0,07	0,15	8,10	27,10	9,90	0,62	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2012
Итого за прием пищи:	400	12,19	20,24	64,89	492,40	0,85	0,22	0,26	0,11	0,23	205,89	275,42	88,12	2,95	463,66	16,68	0,00	0,02		
II Завтрак																				
СОК	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	5,93	5,50	11,64	119,69	2,30	0,05	0,05	0,04	0,00	18,58	55,83	12,74	0,80	210,31	3,00	0,01	0,03	100	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	18,34	7,36	14,42	216,75	13,16	0,21	1,43	5,67	0,26	21,71	279,64	25,26	5,66	335,30	8,70	0,03	0,19	294	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,38	4,49	2,70	52,92	0,88	0,00	0,01	0,11	0,00	8,34	8,78	4,38	0,19	48,29	0,72	0,00	0,00	349	2012
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00	13,80	25,20	8,40	0,60	84,60	1,80	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	115	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,16	52,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,90	0,00	1,70	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	690	31,40	18,09	84,09	644,26	22,34	0,42	1,57	5,83	0,26	87,61	443,19	73,86	9,97	799,08	17,02	0,04	0,24		
Полдник																				
МАННИК	70	4,99	3,81	27,32	163,30	0,11	0,05	0,11	0,03	0,18	59,28	69,24	10,64	0,44	114,43	4,71	0,00	0,02	477	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,45	0,00	1,62	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	250	4,99	3,81	36,03	198,13	0,11	0,05	0,11	0,03	0,18	66,73	69,24	12,26	0,44	115,24	4,71	0,00	0,02		
Всего за день:		49,08	42,24	194,91	1 377,79	25,30	0,70	1,94	5,97	0,67	367,23	794,85	178,24	14,76	1 377,98	38,41	0,04	0,28		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг		
Завтрак																				
КАША КУКУРУЗНАЯ	180	3,89	7,35	12,99	134,47	0,58	0,04	0,14	0,04	0,05	135,74	74,89	12,28	0,17	150,73	9,23	0,00	0,00	4/4	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,71	2,79	13,75	91,68	0,47	0,04	0,10	0,01	0,00	97,47	70,52	13,40	0,19	140,12	8,10	0,00	0,00	395	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15	5,77	4,62	15,05	125,65	0,11	0,06	0,07	0,05	0,00	138,90	100,20	15,15	0,75	51,90	0,00	0,00	0,01	3	2012
Итого за прием пищи:	405	12,37	14,76	41,79	351,80	1,16	0,14	0,31	0,10	0,05	372,11	245,61	40,83	1,11	342,75	17,33	0,00	0,01		
II Завтрак																				
СОК	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	5,39	8,61	9,23	135,94	2,04	0,04	0,06	0,16	0,00	23,59	61,07	15,69	0,68	188,56	3,43	0,01	0,03	94	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	5,14	21,98	147,26	10,74	0,13	0,11	0,04	0,08	36,19	85,27	29,97	1,26	785,48	8,45	0,00	0,04	321	2012
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	11,22	1,65	6,61	86,55	0,20	0,08	0,09	0,02	0,11	44,45	158,36	35,64	0,78	298,03	92,46	0,01	0,38	239	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,38	4,49	2,70	52,92	0,88	0,00	0,01	0,11	0,00	8,34	8,78	4,38	0,19	48,29	0,72	0,00	0,00	349	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	115	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
КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	27,06	108,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,92	3,24	1,70	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	411	2008
Итого за прием пищи:	710	26,43	20,57	108,25	724,76	13,86	0,39	0,33	0,33	0,19	139,77	390,46	108,76	5,63	1 440,88	107,86	0,02	0,46		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С ТВОРОГОМ	205	15,51	13,91	39,86	347,39	0,12	0,06	0,15	0,08	0,23	108,31	150,09	20,16	0,75	136,49	1,17	0,02	0,03	194	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	5,59	8,21	104,76	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:	385	20,57	19,50	48,07	452,15	1,06	0,11	0,34	0,11	0,23	291,91	279,69	40,32	0,89	399,29	17,37	0,02	0,03		
Всего за день:		59,87	54,93	208,01	1 571,71	18,08	0,65	0,98	0,54	0,47	810,79	922,76	193,91	9,03	2 182,92	142,56	0,04	0,50		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4,93	5,39	26,51	173,86	0,38	0,05	0,09	0,03	0,05	85,16	74,89	13,71	0,35	143,55	6,48	0,00	0,01	184	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,61	3,46	21,98	134,94	0,47	0,03	0,11	0,01	0,00	101,43	91,92	28,57	0,98	201,65	8,10	0,00	0,00	397	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,34	8,44	15,13	145,85	0,00	0,05	0,03	0,07	0,15	8,10	27,10	9,90	0,62	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2012	
Итого за прием пищи:	400	10,88	17,29	63,62	454,65	0,85	0,13	0,23	0,11	0,20	194,69	193,91	52,18	1,95	385,40	14,58	0,00	0,01			
II Завтрак																					
СОК	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	6,49	5,73	18,41	151,27	4,27	0,12	0,09	0,18	0,00	22,69	104,53	49,87	1,93	393,93	4,63	0,00	0,03	93	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,47	4,65	34,92	203,49	0,00	0,07	0,03	0,02	0,08	12,54	41,37	7,54	0,96	63,57	0,77	0,01	0,01	317	2012	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	80	5,20	13,38	7,58	171,28	10,80	0,03	0,03	0,01	0,11	29,95	33,44	12,24	0,71	124,51	2,86	0,00	0,01	298	2012	
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,38	4,49	2,70	52,92	0,88	0,00	0,01	0,11	0,00	8,34	8,78	4,38	0,19	48,29	0,72	0,00	0,00	349	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	115	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	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,16	52,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,90	0,00	1,70	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00	402	2008	
Итого за прием пищи:	710	23,81	28,93	117,44	825,46	15,95	0,36	0,22	0,32	0,19	98,70	261,86	97,11	6,51	750,88	11,78	0,01	0,06			
Полдник																					
ШАНЬГА С КАРТОФЕЛЕМ	80	5,14	2,25	31,45	166,40	2,96	0,09	0,07	0,02	0,08	27,80	64,28	14,98	0,75	278,25	4,25	0,01	0,02	451	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,45	0,00	1,62	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	260	5,14	2,25	40,16	201,23	2,96	0,09	0,07	0,02	0,08	35,25	64,28	16,60	0,75	279,06	4,25	0,01	0,02			
Всего за день:			40,33	48,57	231,12	1 524,34	21,76	0,59	0,52	0,45	0,47	335,64	527,05	169,89	10,61	1 415,34	30,61	0,02	0,09		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	4,76	6,07	16,56	140,94	0,73	0,05	0,15	0,03	0,03	146,32	117,30	21,62	0,22	216,93	12,77	0,00	0,01	94	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,71	2,79	13,75	91,68	0,47	0,04	0,10	0,01	0,00	97,47	70,52	13,40	0,19	140,12	8,10	0,00	0,00	395	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15	5,77	4,62	15,05	125,65	0,11	0,06	0,07	0,05	0,00	138,90	100,20	15,15	0,75	51,90	0,00	0,00	0,01	3	2012
Итого за прием пищи:	425	13,24	13,48	45,36	358,27	1,31	0,15	0,32	0,09	0,03	382,69	288,02	50,17	1,16	408,95	20,87	0,00	0,02		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	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:	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		
Обед																				
УХА РЫБАЦКАЯ	180	6,35	2,75	9,40	88,02	4,82	0,09	0,06	0,00	0,00	25,00	106,01	30,20	0,83	466,28	53,12	0,01	0,23	84	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	150	10,51	9,99	21,78	219,21	11,22	0,14	0,13	0,17	0,09	25,54	135,67	36,59	1,91	858,19	10,20	0,01	0,08	299	2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,91	2,97	5,53	53,06	8,66	0,01	0,02	0,14	0,00	24,01	16,79	9,30	0,48	101,95	1,78	0,00	0,00		2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	115	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
КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	27,06	108,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,92	3,24	1,70	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	411	2008
Итого за прием пищи:	660	24,04	16,39	104,44	662,38	24,70	0,38	0,27	0,31	0,09	101,75	335,45	99,17	5,94	1 546,94	67,90	0,02	0,32		
Полдник																				
БУЛОЧКА ЯНТАРНАЯ	80	8,29	4,64	40,35	236,67	0,21	0,08	0,09	0,21	0,12	35,56	80,67	13,91	0,72	110,28	2,29	0,01	0,01		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,45	0,00	1,62	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	260	8,29	4,64	49,06	271,50	0,21	0,08	0,09	0,21	0,12	43,01	80,67	15,53	0,72	111,09	2,29	0,01	0,01		
Всего за день:		45,97	34,91	208,66	1 339,15	36,22	0,64	0,70	0,62	0,24	543,45	715,14	172,87	10,02	2 344,98	93,06	0,03	0,36		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	496,02	515,95	2 120,23	15 134,19	247,36	6,33	8,46	11,39	7,45	4 967,78	7 271,71	1 830,60	111,47	17 156,46	669,94	0,39	2,61
Среднее значение за период	49,60	51,60	212,02	1 513,42	24,74	0,63	0,85	1,14	0,75	496,78	727,17	183,06	11,15	1 715,65	66,99	0,04	0,26
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,1	30,7	56,2														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	405	100	687	272

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 642128716983724773353688762694743216767611711809

Владелец Шляпина Марина Сергеевна

Действителен с 29.05.2026 по 29.05.2027