



УТВЕРЖДАЮ
Н.Е. Богданова
01.09.2025 г.
Приказ № 61/7 от 01.09.2025 г.

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 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										№ рецеп-туры	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,39	3,58	9,40	75,35	0,02	0,00	0,02	0,08	0,06	0,01	0,00	0,00	0,14	0,00	3,60	2,20	11,58	0,18	0,11	80,55	17,87	0,00	0,00	0,00	1	2014
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	4,48	5,40	20,51	148,99	0,07	0,36	0,03	0,09	0,06	0,09	0,00	0,00	0,32	0,00	82,64	20,39	103,76	0,97	0,29	39,38	153,84	6,24	0,00	0,02	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,16	2,58	12,59	87,22	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,11	1,22	99,24	21,34	80,72	0,60	0,55	46,36	172,70	8,10	0,00	0,00	433	2008
Итого за прием пищи:	335	9,03	11,56	42,50	311,56	0,12	0,83	0,06	0,17	0,12	0,21	0,00	0,00	0,57	1,22	185,48	43,93	196,06	1,75	0,95	166,29	344,41	14,34	0,00	0,02		
II Завтрак																											
ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,18	0,00	150,00	17,50	118,75	0,00	0,00	62,50	182,50	0,00	0,03	0,00		2008
Итого за прием пищи:	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,18	0,00	150,00	17,50	118,75	0,00	0,00	62,50	182,50	0,00	0,03	0,00		
Обед																											
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,04	0,00	9,20	5,60	9,60	0,24	0,00	444,40	56,40	0,00	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/5/10	3,21	3,36	8,66	77,74	0,04	3,13	0,13	0,64	0,03	0,03	0,27	0,15	0,80	6,45	16,75	13,06	42,55	0,68	0,54	12,50	231,97	2,91	0,02	0,00	85/120	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	100	1,97	3,23	13,05	89,62	0,07	6,10	0,39	0,26	0,05	0,06	0,00	0,24	0,90	7,39	30,31	22,73	56,18	0,85	0,38	14,18	457,98	5,60	0,03	0,00	125	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	50	8,08	2,95	1,41	64,30	0,01	0,03	0,03	0,27	0,27	0,05	0,06	0,02	0,05	1,24	12,22	1,97	23,01	0,27	0,16	18,22	25,63	2,77	0,01	0,00	249	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,25	0,06	15,25	62,93	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00	15,37	5,86	13,12	0,31	0,00	14,87	94,56	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
БАТОН	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	545	16,65	10,40	57,81	392,98	0,21	11,26	0,55	1,61	0,35	0,19	0,33	0,44	2,15	21,08	91,25	55,62	174,86	3,35	1,43	694,97	912,14	12,40	0,06	0,00		
Полдник																											
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	50	9,14	7,54	5,08	125,01	0,04	0,42	0,02	0,13	0,00	0,07	0,19	0,23	2,26	1,48	21,04	10,16	78,75	0,63	0,67	76,32	131,32	2,84	0,05	0,00	308	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	20	0,52	2,20	2,16	30,85	0,01	0,00	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,42	1,60	10,82	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100/5	3,82	3,18	24,38	141,39	0,05	0,00	0,01	0,82	0,05	0,01	0,00	0,06	0,34	7,12	6,43	5,13	28,39	0,65	0,26	1,31	44,30	0,53	0,01	0,01	331	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,17	0,08	12,38	49,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,13	3,30	6,60	0,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,91	2,88	18,13	118,42	0,03	0,05	0,02	0,23	0,05	0,05	0,01	0,00	0,30	9,02	29,89	6,57	48,55	0,32	0,26	11,92	54,82	1,26	0,00	0,01	479	2008
ЯБЛОКО	70	0,28	0,28	6,86	32,90	0,02	7,00	0,00	0,44	0,00	0,01	0,00	0,06	0,21	1,40	11,20	5,60	7,70	1,54	0,11	18,20	194,60	1,40	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	465	20,16	16,34	77,47	538,89	0,19	7,47	0,07	2,10	0,10	0,16	0,20	0,38	3,24	25,02	88,71	36,16	198,21	4,89	1,54	213,15	452,24	7,15	0,07	0,02		
Всего за день:		49,34	41,43	183,42	1 314,07	0,56	20,44	0,71	3,88	0,57	0,77	0,53	0,82	6,14	47,32	515,44	153,21	687,88	9,99	3,92	1 136,9 ₁	1 891,2 ₉	33,89	0,16	0,04		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																													
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,13	4,16	8,57	88,90	0,03	0,04	0,02	0,04	0,00	0,04	0,19	0,01	0,14	3,01	98,68	5,60	61,26	0,25	0,54	177,12	27,08	0,00	0,00	0,00	3	2014		
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	130	3,21	4,73	18,70	130,65	0,03	0,36	0,03	0,16	0,05	0,08	0,00	0,03	0,30	3,53	74,90	16,54	75,31	0,25	0,54	37,36	119,55	6,43	0,01	0,00	189	2008		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	2,61	2,10	9,93	69,74	0,02	0,49	0,01	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,13	0,00	96,39	14,11	69,25	0,74	0,35	45,06	149,63	7,82	0,00	0,00	267	2014		
Итого за прием пищи:	330	9,95	10,99	37,20	289,29	0,08	0,89	0,06	0,20	0,05	0,22	0,19	0,04	0,57	6,54	269,97	36,25	205,82	1,24	1,43	259,54	296,26	14,25	0,01	0,00				
II Завтрак																													
ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,18	0,00	150,00	17,50	118,75	0,00	0,00	62,50	182,50	0,00	0,03	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,18	0,00	150,00	17,50	118,75	0,00	0,00	62,50	182,50	0,00	0,03	0,00				
Обед																													
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,91	12,05	0,03	12,55	0,08	0,20	0,00	0,02	0,00	0,05	0,25	5,52	7,03	10,04	13,05	0,50	0,10	1,51	145,58	1,00	0,00	0,00		2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/5/10	3,99	2,80	13,42	95,09	0,06	4,59	0,15	0,32	0,01	0,05	0,05	0,23	1,18	7,54	19,58	17,16	53,78	0,82	0,42	13,65	326,45	3,35	0,02	0,00	100	2008		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	14,43	6,89	2,24	146,00	0,16	10,95	5,04	1,12	0,05	1,24	48,00	0,49	5,82	193,15	15,04	13,58	208,50	4,59	4,07	86,86	251,72	5,94	0,14	0,02	256	2008		
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	2,29	3,23	11,33	84,20	0,08	8,02	0,57	0,46	0,05	0,08	0,00	0,20	0,84	9,35	37,85	24,18	54,17	0,92	0,46	63,32	345,04	4,68	0,03	0,00	330	2012		
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,45	0,00	24,75	102,00	0,03	9,00	0,09	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,90	0,00	7,50	18,00	22,50	0,30	0,00	9,00	228,00	0,00	0,00	0,00	442	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
БАТОН	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	585	24,53	13,78	72,41	532,53	0,42	45,11	5,93	2,54	0,11	1,48	48,05	1,00	9,30	221,56	94,40	89,36	382,40	8,13	5,40	365,14	1 342,3 ₉	16,09	0,19	0,02				
Полдник																													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	50	0,73	6,39	3,49	74,82	0,01	6,61	0,13	2,78	0,00	0,02	0,00	0,06	0,24	3,91	20,06	9,70	18,44	0,43	0,14	171,56	155,58	1,65	0,01	0,00	52	2008		
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	10,70	8,80	4,50	140,00	0,09	2,00	0,06	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	20,00	106,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	242	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,11	3,34	14,22	95,66	0,09	6,90	0,01	0,16	0,05	0,06	0,00	0,26	0,91	6,82	25,29	19,47	56,38	0,81	0,37	12,34	507,39	5,65	0,03	0,00	335	2008		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,53	0,23	18,30	77,25	0,01	150,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,75	2,25	2,25	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,84	2,27	28,06	151,86	0,06	0,10	0,01	0,55	0,00	0,04	0,00	0,00	0,47	14,14	28,68	8,38	47,89	0,42	0,37	11,53	81,59	2,42	0,01	0,01	477	2008		
ГРУША	70	0,28	0,21	7,21	32,90	0,01	3,50	0,00	0,25	0,00	0,02	0,00	0,02	0,07	1,40	13,30	8,40	11,20	1,40	0,13	9,80	108,50	0,70	0,01	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	490	20,51	21,42	84,26	613,28	0,31	169,11	0,33	6,78	0,05	0,16	0,00	0,37	1,82	32,27	124,68	72,00	259,56	5,51	1,25	310,63	880,26	11,54	0,06	0,01				
Всего за день:		58,49	49,32	199,51	1 505,74	0,85	215,99	6,35	9,52	0,21	2,07	48,24	1,41	11,87	260,37	639,05	215,11	966,53	14,88	8,08	997,81	2 701,4 ₁	41,88	0,29	0,03				

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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислот а, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,86	3,11	22,60	124,08	0,02	2,40	0,01	0,07	0,05	0,01	0,00	0,00	0,19	0,00	7,38	4,70	16,66	0,30	0,13	105,39	43,53	0,00	0,00	0,00	2	2008
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	25	0,73	1,31	1,52	20,72	0,02	1,13	0,00	0,85	0,00	0,01	0,00	0,02	0,14	3,19	4,95	4,73	13,57	0,16	0,15	85,78	25,96	0,00	0,00	0,00	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,14	12,70	1,79	158,04	0,04	0,15	0,14	3,28	1,49	0,24	0,35	0,09	0,13	4,73	61,10	9,71	124,57	1,37	0,86	104,92	136,41	16,09	0,03	0,02	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,45	1,92	9,67	66,30	0,03	0,41	0,01	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,14	0,00	86,37	12,65	64,01	0,20	0,32	41,16	126,02	7,13	0,00	0,00	028	
Итого за прием пищи:	315	14,18	19,04	35,58	369,14	0,11	4,09	0,16	4,20	1,54	0,34	0,35	0,11	0,60	7,92	159,80	31,79	218,81	2,03	1,46	337,25	331,92	23,22	0,03	0,02		
II Завтрак																											
ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,18	0,00	150,00	17,50	118,75	0,00	0,00	62,50	182,50	0,00	0,03	0,00		2008
Итого за прием пищи:	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,18	0,00	150,00	17,50	118,75	0,00	0,00	62,50	182,50	0,00	0,03	0,00		
Обед																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	25	0,20	0,02	0,62	3,49	0,01	2,49	0,00	0,02	0,00	0,01	0,00	0,01	0,05	1,00	5,73	3,49	10,46	0,25	0,05	1,99	35,11	0,75	0,00	0,00		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	3,35	4,19	6,93	79,15	0,05	5,90	0,16	0,23	0,02	0,05	0,05	0,19	1,03	6,81	29,07	16,15	49,19	0,70	0,42	34,32	266,41	3,51	0,02	0,00	95	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	35/30	6,83	8,48	11,18	147,60	0,08	0,75	0,38	0,60	0,08	0,08	2,18	0,30	3,30	10,20	20,18	22,80	143,40	2,10	2,93	59,93	330,45	7,35	0,00	0,00	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	90	5,08	3,74	22,95	145,45	0,14	0,00	0,01	2,82	0,05	0,07	0,00	0,17	1,38	13,25	13,54	75,32	112,10	2,65	0,85	2,42	158,06	1,37	0,01	0,00	323	2008
СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	0,73	0,00	18,48	80,03	0,02	2,40	0,33	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,24	0,00	27,00	13,50	24,30	0,27	0,00	3,00	367,50	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
БАТОН	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	535	19,01	17,19	78,92	548,91	0,36	11,54	0,88	4,11	0,15	0,29	2,23	0,70	6,31	37,26	102,92	137,66	369,85	6,97	4,60	292,46	¹ 203,1 ₃	14,10	0,03	0,00		
Полдник																											
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140	12,46	13,55	9,94	212,17	0,06	16,94	0,00	2,40	0,00	0,09	1,47	0,37	2,77	16,36	50,35	27,91	127,32	2,25	2,41	50,30	384,25	7,32	0,03	0,00	306	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,12	0,09	12,68	52,38	0,01	0,60	0,00	0,11	0,00	0,01	0,00	0,01	0,02	0,60	10,54	4,40	4,32	0,54	0,06	5,46	47,19	0,30	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	40	2,04	1,00	12,00	65,19	0,03	1,60	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,60	4,00	18,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	451	2008	
БАНАН СВЕЖИЙ	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,02	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,48	0,00	6,40	33,60	22,40	0,48	0,00	24,80	278,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	430	17,14	15,22	59,90	447,33	0,17	27,14	0,02	3,35	0,00	0,16	1,47	0,41	3,40	22,96	76,49	73,71	189,84	4,47	2,71	185,96	737,04	8,74	0,03	0,00		
Всего за день:		53,83	54,58	180,04	1 436,02	0,68	43,65	1,09	11,66	1,69	1,00	4,05	1,22	10,49	68,14	489,21	260,66	897,25	13,47	8,77	878,17	² 454,5 ₉	46,06	0,12	0,02		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																													
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,39	3,58	9,40	75,35	0,02	0,00	0,02	0,08	0,06	0,01	0,00	0,00	0,14	0,00	3,60	2,20	11,58	0,18	0,11	80,55	17,87	0,00	0,00	0,00	1	2014		
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	130	3,79	3,77	19,27	126,03	0,04	0,34	0,02	0,55	0,04	0,08	0,00	0,03	0,24	4,46	74,06	10,96	62,79	0,25	0,37	34,16	121,65	5,90	0,00	0,00	189	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,16	2,58	12,59	87,22	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,11	1,22	99,24	21,34	80,72	0,60	0,55	46,36	172,70	8,10	0,00	0,00	433	2008		
Итого за прием пищи:	335	8,34	9,93	41,26	288,60	0,09	0,81	0,05	0,63	0,10	0,20	0,00	0,03	0,49	5,68	176,90	34,50	155,09	1,03	1,03	161,07	312,22	14,00	0,00	0,00				
II Завтрак																													
ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,18	0,00	150,00	17,50	118,75	0,00	0,00	62,50	182,50	0,00	0,03	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,18	0,00	150,00	17,50	118,75	0,00	0,00	62,50	182,50	0,00	0,03	0,00				
Обед																													
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	30	0,49	3,00	3,65	43,61	0,02	2,32	0,02	1,33	0,00	0,02	0,00	0,08	0,24	2,59	6,72	5,37	12,83	0,26	0,09	1,64	137,78	1,11	0,01	0,00	43	2008		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/15/5	3,16	4,06	5,58	71,97	0,04	7,90	0,15	0,19	0,02	0,04	0,27	0,16	0,84	7,44	34,59	15,34	45,18	0,82	0,62	17,64	234,84	3,80	0,02	0,00	84	2008		
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	65	8,37	5,09	5,57	101,71	0,05	0,20	0,03	0,26	0,07	0,05	0,00	0,04	0,55	5,37	35,83	17,34	116,30	0,40	0,53	73,24	186,68	72,57	0,28	0,02	269	2012		
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-И ВАРИАНТ)	100	1,67	4,59	8,21	81,27	0,06	6,57	0,32	1,09	0,05	0,03	0,00	0,16	0,50	14,59	22,70	15,72	37,57	0,68	0,40	36,59	261,42	2,57	0,04	0,00	349	2008		
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,45	0,00	24,75	102,00	0,03	9,00	0,09	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,90	0,00	7,50	18,00	22,50	0,30	0,00	9,00	228,00	0,00	0,00	0,00	442	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
БАТОН	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	555	16,96	17,50	66,52	493,75	0,26	25,99	0,61	3,31	0,14	0,23	0,27	0,47	3,34	35,99	114,74	78,17	264,78	3,46	1,99	328,91	1 094,3 ₂	81,17	0,35	0,02				
Полдник																													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,70	9,04	16,10	220,88	0,05	0,00	0,00	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	153,01	23,96	212,89	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	224	2008		
СОУС МОЛОЧНЫЙ №366	50	1,00	3,10	3,30	45,00	0,01	0,00	0,02	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	4,00	24,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	366	2008		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,43	3,82	7,33	82,50	0,04	0,82	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,13	0,00	160,65	17,64	113,40	0,13	0,63	78,75	229,95	14,18	0,00	0,00	434	2008		
ГРУША	70	0,28	0,21	7,21	32,90	0,01	3,50	0,00	0,25	0,00	0,02	0,00	0,02	0,07	1,40	13,30	8,40	11,20	1,40	0,13	9,80	108,50	0,70	0,01	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	370	23,41	16,17	33,94	381,28	0,11	4,32	0,04	0,88	0,00	0,19	0,00	0,02	0,20	1,40	356,96	54,00	361,49	2,63	0,76	88,55	338,45	14,88	0,01	0,00				
Всего за день:		52,21	46,73	147,36	1 234,27	0,50	32,00	0,73	4,82	0,24	0,83	0,27	0,52	4,21	43,07	798,60	184,17	900,11	7,12	3,78	641,03	1 927,4 ₉	110,05	0,39	0,02				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																													
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,13	4,16	8,57	88,90	0,03	0,04	0,02	0,04	0,00	0,04	0,19	0,01	0,14	3,01	98,68	5,60	61,26	0,25	0,54	177,12	27,08	0,00	0,00	0,00	3	2014		
КАША "ДРУЖБА"	130	3,93	5,71	17,31	136,97	0,06	0,51	0,04	0,29	0,06	0,11	0,00	0,04	0,24	3,78	103,93	18,81	93,12	0,32	0,60	50,77	163,05	9,16	0,00	0,00	190	2008		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	2,61	2,10	9,93	69,74	0,02	0,49	0,01	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,13	0,00	96,39	14,11	69,25	0,74	0,35	45,06	149,63	7,82	0,00	0,00	267	2014		
Итого за прием пищи:	330	10,67	11,97	35,81	295,61	0,11	1,04	0,07	0,33	0,06	0,25	0,19	0,05	0,51	6,79	299,00	38,52	223,63	1,31	1,49	272,95	339,76	16,98	0,00	0,00				
II Завтрак																													
ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,18	0,00	150,00	17,50	118,75	0,00	0,00	62,50	182,50	0,00	0,03	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,18	0,00	150,00	17,50	118,75	0,00	0,00	62,50	182,50	0,00	0,03	0,00				
Обед																													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,66	3,24	39,02	0,01	1,52	0,00	1,18	0,00	0,02	0,00	0,03	0,06	4,94	13,32	7,56	14,90	0,49	0,16	17,56	109,46	2,66	0,01	0,00	33	2012		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/10	3,06	3,87	10,43	89,18	0,06	4,22	0,14	0,26	0,02	0,05	0,03	0,20	1,02	5,56	24,11	17,48	56,15	0,72	0,37	117,24	328,43	3,74	0,02	0,00	91	2008		
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	130	10,92	11,53	21,28	232,47	0,14	10,08	0,01	1,30	0,04	0,12	1,17	0,54	3,08	14,35	20,25	36,40	144,03	2,35	1,98	48,15	860,51	9,61	0,06	0,00	291	2012		
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,77	0,05	26,34	109,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	1,58	6,93	0,00	0,00	2,21	2,35	0,00	0,00	0,00	406	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
БАТОН	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	530	18,12	18,87	80,05	563,26	0,27	15,82	0,15	3,18	0,06	0,22	1,20	0,80	4,47	30,85	75,58	69,42	252,41	4,56	2,86	375,96	1 346,35	17,13	0,09	0,00				
Полдник																													
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,91	12,05	0,03	12,55	0,08	0,20	0,00	0,02	0,00	0,05	0,25	5,52	7,03	10,04	13,05	0,50	0,10	1,51	145,58	1,00	0,00	0,00		2008		
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	100	4,96	6,08	19,42	152,26	0,06	0,08	0,04	1,45	0,33	0,06	0,07	0,06	0,30	6,32	34,16	7,37	54,58	0,82	0,39	27,20	75,72	4,45	0,02	0,01	208	2012		
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,00	15,02	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,48	1,65	0,00	0,00	0,00	1,69	0,68	0,00	0,00	0,00	439	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,13	4,41	21,61	150,69	0,04	0,03	0,04	0,41	0,13	0,07	0,03	0,00	0,35	9,69	30,30	7,47	56,75	0,40	0,30	13,49	58,74	1,28	0,02	0,01	249	2014		
БАНАН СВЕЖИЙ	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,02	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,48	0,00	6,40	33,60	22,40	0,48	0,00	24,80	278,40	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	450	14,22	11,17	83,24	492,44	0,20	20,66	0,18	2,50	0,46	0,21	0,10	0,14	1,51	27,53	88,97	63,93	164,18	3,00	1,03	174,09	586,32	7,85	0,04	0,02				
Всего за день:		46,51	45,14	204,74	1 421,95	0,62	38,40	0,43	6,01	0,58	0,89	1,49	0,99	6,67	65,17	613,55	189,37	758,97	8,87	5,38	885,50	2 454,93	41,96	0,16	0,02				

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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,86	3,11	22,60	124,08	0,02	2,40	0,01	0,07	0,05	0,01	0,00	0,00	0,19	0,00	7,38	4,70	16,66	0,30	0,13	105,39	43,53	0,00	0,00	0,00	2	2008
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	130	4,02	4,50	18,69	131,76	0,08	0,34	0,02	0,57	0,05	0,08	0,00	0,10	0,30	7,72	75,41	22,26	88,57	0,60	0,58	35,59	137,35	6,78	0,01	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,45	1,92	9,67	66,30	0,03	0,41	0,01	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,14	0,00	86,37	12,65	64,01	0,20	0,32	41,16	126,02	7,13	0,00	0,00	028	
Итого за прием пищи:	320	8,33	9,53	50,96	322,14	0,13	3,15	0,04	0,64	0,10	0,17	0,00	0,10	0,63	7,72	169,16	39,61	169,24	1,10	1,03	182,14	306,90	13,91	0,01	0,00		
II Завтрак																											
РЯЖЕНКА	125	3,75	1,25	5,25	50,00	0,03	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	155,00	17,50	115,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	125	3,75	1,25	5,25	50,00	0,03	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	155,00	17,50	115,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	25	0,20	0,02	0,62	3,49	0,01	2,49	0,00	0,02	0,00	0,01	0,00	0,01	0,05	1,00	5,73	3,49	10,46	0,25	0,05	1,99	35,11	0,75	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,56	1,90	18,79	110,74	0,13	3,44	0,16	1,24	0,02	0,06	0,00	0,13	0,78	6,23	27,07	23,46	59,43	1,36	0,67	60,46	343,30	3,09	0,01	0,00	99	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	50	6,97	2,25	3,78	63,23	0,03	0,15	0,02	0,49	0,13	0,04	0,63	0,07	0,76	4,58	12,83	11,57	83,11	0,34	0,47	59,45	141,53	51,61	0,23	0,01	263	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100	2,28	3,80	9,90	83,52	0,07	6,55	0,46	0,38	0,06	0,07	0,00	0,13	0,65	8,12	45,02	19,64	49,77	0,75	0,43	53,77	242,17	4,36	0,02	0,00	338	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,06	0,15	0,15	10,50	6,00	10,50	2,10	0,06	9,00	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
БАТОН	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	525	17,58	8,88	67,00	418,67	0,32	15,63	0,64	2,57	0,21	0,23	0,63	0,43	2,70	26,08	108,55	70,56	243,67	5,80	2,03	375,47	987,71	62,43	0,26	0,01		
Полдник																											
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00	11,50	7,00	12,00	0,30	0,00	555,50	70,50	0,00	0,00	0,00		2008
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	7,44	5,62	7,47	170,92	0,00	0,00	0,00	0,33	0,08	0,08	1,08	0,17	1,83	3,50	9,17	13,25	85,42	1,42	1,42	93,08	162,42	3,00	0,00	0,00	282	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	100	1,97	3,23	13,05	89,62	0,07	6,10	0,39	0,26	0,05	0,06	0,00	0,24	0,90	7,39	30,31	22,73	56,18	0,85	0,38	14,18	457,98	5,60	0,03	0,00	125	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	130	0,09	0,01	10,08	42,52	0,00	1,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	0,94	9,55	2,38	2,06	0,09	0,01	2,49	17,67	0,00	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	7,25	5,00	22,50	0,53	0,00	82,50	27,50	0,00	0,00	0,00		2008
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	70	0,63	0,14	5,67	30,10	0,03	42,00	0,01	0,15	0,00	0,02	0,00	0,04	0,14	3,50	23,80	9,10	16,10	0,21	0,14	9,10	137,90	1,40	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	445	13,73	11,68	64,20	484,70	0,17	52,26	0,40	1,18	0,13	0,20	1,08	0,49	3,24	21,33	95,18	63,26	211,66	4,20	2,19	862,25	901,17	11,12	0,04	0,00		
Всего за день:		43,39	31,34	187,41	1 275,51	0,65	71,67	1,08	4,39	0,44	0,60	1,71	1,02	6,57	55,13	527,89	190,93	739,57	11,10	5,25	1 419,86	2 195,78	87,46	0,31	0,01		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие- вая кислот- а, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																													
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,39	3,58	9,40	75,35	0,02	0,00	0,02	0,08	0,06	0,01	0,00	0,00	0,14	0,00	3,60	2,20	11,58	0,18	0,11	80,55	17,87	0,00	0,00	0,00	1	2014		
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	25	0,73	1,31	1,52	20,72	0,02	1,13	0,00	0,85	0,00	0,01	0,00	0,02	0,14	3,19	4,95	4,73	13,57	0,16	0,15	85,78	25,96	0,00	0,00	0,00	10	2012		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,04	13,99	1,96	174,12	0,04	0,16	0,15	3,63	1,63	0,27	0,39	0,10	0,14	5,20	67,54	10,71	137,04	1,52	0,95	115,39	150,03	17,70	0,03	0,02	214	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,16	2,58	12,59	87,22	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,11	1,22	99,24	21,34	80,72	0,60	0,55	46,36	172,70	8,10	0,00	0,00	433	2008		
Итого за прием пищи:	340	15,32	21,46	25,47	357,41	0,11	1,76	0,18	4,56	1,69	0,40	0,39	0,12	0,53	9,61	175,33	38,98	242,91	2,46	1,76	328,08	366,56	25,80	0,03	0,02				
II Завтрак																													
РЯЖЕНКА	125	3,75	1,25	5,25	50,00	0,03	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	155,00	17,50	115,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008		
Итого за прием пищи:	125	3,75	1,25	5,25	50,00	0,03	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	155,00	17,50	115,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																													
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	30	0,49	3,00	3,65	43,61	0,02	2,32	0,02	1,33	0,00	0,02	0,00	0,08	0,24	2,59	6,72	5,37	12,83	0,26	0,09	1,64	137,78	1,11	0,01	0,00	43	2008		
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/5/5	3,50	4,26	5,75	76,24	0,04	5,77	0,13	0,18	0,02	0,05	0,31	0,13	0,87	4,04	34,32	15,79	49,22	0,78	0,69	282,67	293,16	4,10	0,02	0,00	88	2008		
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	50	9,14	7,54	5,08	125,01	0,04	0,42	0,02	0,13	0,00	0,07	0,19	0,23	2,26	1,48	21,04	10,16	78,75	0,63	0,67	76,32	131,32	2,84	0,05	0,00	308	2012		
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	130	2,09	3,83	13,01	94,58	0,02	5,67	0,02	0,30	0,07	0,05	0,00	0,10	0,22	18,42	50,00	28,19	56,02	1,81	0,61	65,78	408,88	9,92	0,03	0,00	324	2012		
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,45	0,00	24,75	102,00	0,03	9,00	0,09	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,90	0,00	7,50	18,00	22,50	0,30	0,00	9,00	228,00	0,00	0,00	0,00	442	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
БАТОН	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	560	18,49	19,39	71,00	534,63	0,21	23,18	0,28	2,38	0,09	0,28	0,50	0,57	4,80	32,53	126,98	83,91	249,72	4,78	2,41	626,21	¹ 244,7 ₄	19,09	0,11	0,00				
Полдник																													
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,97	4,49	0,27	61,37	0,02	0,00	0,08	0,81	0,89	0,13	0,21	0,06	0,06	2,82	18,84	3,87	61,90	0,81	0,45	54,00	56,42	8,06	0,02	0,01	213	2008		
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	1,67	1,32	7,36	48,57	0,04	3,96	0,75	0,36	0,00	0,06	0,00	0,09	0,48	6,55	42,98	20,04	38,42	0,60	0,33	44,79	159,48	3,15	0,02	0,00	129	2008		
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0,42	0,13	20,17	85,39	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,22	0,00	20,80	18,84	14,04	0,50	0,00	3,55	163,25	0,00	0,00	0,00	401	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,84	2,27	28,06	151,86	0,06	0,10	0,01	0,55	0,00	0,04	0,00	0,00	0,47	14,14	28,68	8,38	47,89	0,42	0,37	11,53	81,59	2,42	0,01	0,01	477	2008		
ЯБЛОКО	70	0,28	0,28	6,86	32,90	0,02	7,00	0,00	0,44	0,00	0,01	0,00	0,06	0,21	1,40	11,20	5,60	7,70	1,54	0,11	18,20	194,60	1,40	0,01	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	430	13,50	8,67	71,20	420,88	0,18	11,28	0,84	2,60	0,89	0,28	0,21	0,24	1,57	30,91	126,10	60,53	187,35	4,67	1,50	237,47	682,54	16,15	0,06	0,02				
Всего за день:		51,06	50,77	172,92	1 362,92	0,53	36,85	1,30	9,54	2,67	0,96	1,10	0,93	6,90	73,05	583,41	200,92	794,98	11,91	5,67	¹ 191,7 ₆	² 293,8 ₄	61,04	0,20	0,04				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																													
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,13	4,16	8,57	88,90	0,03	0,04	0,02	0,04	0,00	0,04	0,19	0,01	0,14	3,01	98,68	5,60	61,26	0,25	0,54	177,12	27,08	0,00	0,00	0,00	3	2014		
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	130	3,79	3,77	19,27	126,03	0,04	0,34	0,02	0,55	0,04	0,08	0,00	0,03	0,24	4,46	74,06	10,96	62,79	0,25	0,37	34,16	121,65	5,90	0,00	0,00	189	2008		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	2,61	2,10	9,93	69,74	0,02	0,49	0,01	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,13	0,00	96,39	14,11	69,25	0,74	0,35	45,06	149,63	7,82	0,00	0,00	267	2014		
Итого за прием пищи:	330	10,53	10,03	37,77	284,67	0,09	0,87	0,05	0,59	0,04	0,22	0,19	0,04	0,51	7,47	269,13	30,67	193,30	1,24	1,26	256,34	298,36	13,72	0,00	0,00				
II Завтрак																													
РЯЖЕНКА	125	3,75	1,25	5,25	50,00	0,03	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	155,00	17,50	115,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008		
Итого за прием пищи:	125	3,75	1,25	5,25	50,00	0,03	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	155,00	17,50	115,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	70	7,48	11,09	4,31	147,80	0,03	8,22	0,18	3,68	0,00	0,07	2,32	0,17	1,00	8,71	55,89	27,49	127,31	0,97	0,19	² 071,4 ₉	275,72	2,04	0,16	0,01	52	2008		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/5/5	3,35	4,19	6,93	79,15	0,05	5,90	0,16	0,23	0,02	0,05	0,05	0,19	1,03	6,81	29,07	16,15	49,19	0,70	0,42	34,32	266,41	3,51	0,02	0,00	95	2008		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	50	4,84	5,31	5,50	67,48	0,06	4,62	1,94	0,56	0,09	0,47	18,74	0,19	2,34	77,53	9,00	9,37	99,46	2,03	1,78	38,11	119,61	3,06	0,00	0,00	294	2012		
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-И ВАРИАНТ)	100	1,67	4,59	8,21	81,27	0,06	6,57	0,32	1,09	0,05	0,03	0,00	0,16	0,50	14,59	22,70	15,72	37,57	0,68	0,40	36,59	261,42	2,57	0,04	0,00	349	2008		
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,09	25,23	102,62	0,01	0,90	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,02	0,06	0,45	13,57	3,05	10,06	0,45	0,03	8,01	65,14	0,45	0,00	0,00	405	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	550	18,76	25,45	58,66	519,11	0,25	26,21	2,60	6,14	0,16	0,64	21,11	0,76	5,06	114,09	133,83	75,58	340,99	5,63	3,06	² 293,9 ₂	¹ 015,5 ₀	12,75	0,22	0,01				
Полдник																													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,70	9,10	16,10	221,00	0,00	0,20	0,10	1,40	0,10	0,20	0,00	0,00	0,60	1,70	140,40	22,70	189,40	0,80	0,40	65,70	134,90	0,90	0,00	0,00	237	2012		
СОУС МОЛОЧНЫЙ №366	50	1,00	3,10	3,30	45,00	0,01	0,00	0,02	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	4,00	24,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	366	2008		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20	0,10	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,20	0,00	161,20	17,70	113,80	0,20	0,60	79,00	230,70	14,20	0,00	0,00	434	2008		
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	70	0,63	0,14	5,67	30,10	0,03	42,00	0,01	0,15	0,00	0,02	0,00	0,04	0,14	3,50	23,80	9,10	16,10	0,21	0,14	9,10	137,90	1,40	0,01	0,00		2008		
ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,30	2,70	15,00	0,24	0,00	0,60	21,30	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	400	25,50	16,75	54,87	480,10	0,16	43,00	0,13	1,65	0,10	0,33	0,00	0,04	1,12	5,20	358,70	56,20	358,30	1,75	1,14	154,40	524,80	16,50	0,01	0,00				
Всего за день:		58,54	53,48	156,55	1 333,88	0,53	70,71	2,78	8,38	0,30	1,19	21,30	0,84	6,69	126,76	916,66	179,95	¹ 007,5 ₉	8,62	5,46	² 704,6 ₆	¹ 838,6 ₆	42,97	0,23	0,01				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																													
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,87	2,80	21,07	90,67	0,00	2,40	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	6,93	4,40	15,33	0,40	0,13	94,00	40,80	0,00	0,00	0,00	2	2012		
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,20	6,13	15,36	132,65	0,08	0,34	0,00	0,67	0,08	0,08	0,00	0,08	0,25	4,45	79,93	30,39	105,62	0,76	0,84	37,86	161,45	7,14	0,00	0,00	189	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,33	2,00	10,58	70,00	0,00	0,42	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,17	0,00	81,92	11,92	60,42	0,25	0,33	39,08	119,00	6,75	0,00	0,00	TKN№028			
Итого за прием пищи:	320	8,40	10,93	47,01	293,32	0,08	3,16	0,00	0,80	0,08	0,16	0,00	0,08	0,55	4,45	168,78	46,71	181,37	1,41	1,30	170,94	321,25	13,89	0,00	0,00				
II Завтрак																													
КЕФИР	125	3,75	0,13	5,00	38,75	0,05	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	157,50	18,75	122,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008		
Итого за прием пищи:	125	3,75	0,13	5,00	38,75	0,05	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	157,50	18,75	122,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																													
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,23	0,00	0,53	3,90	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,23	3,75	6,45	0,15	0,00	333,30	42,30	0,00	0,00	0,00	TKN№009			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/10	4,20	6,20	7,70	105,70	0,00	5,10	0,20	1,40	0,00	0,00	0,40	0,10	1,00	7,80	31,60	18,50	55,70	1,10	0,70	29,00	273,30	5,00	0,00	0,00	57	2012		
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	11,00	0,40	0,00	139,00	0,10	0,40	0,10	0,70	0,00	0,10	1,20	0,10	1,40	9,10	19,00	21,80	147,70	0,40	0,80	42,80	270,10	103,90	0,00	0,00	228	2008		
СОУС ПОЛЬСКИЙ	20	0,67	11,74	0,17	109,12	0,00	0,24	0,07	0,42	0,32	0,02	0,03	0,01	0,01	0,78	5,56	0,83	10,10	0,14	0,07	7,71	12,09	0,97	0,00	0,00	378	2008		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	80	1,54	0,31	12,19	57,87	0,01	11,08	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,24	17,24	41,87	0,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	123	2008		
СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	0,80	0,20	14,80	65,00	0,00	2,40	0,30	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,20	0,00	27,00	13,50	24,30	0,30	0,00	3,00	367,50	0,00	0,00	0,00	442	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	530	19,76	19,03	43,87	521,38	0,15	19,82	0,67	3,02	0,32	0,24	1,63	0,24	2,74	23,68	102,23	79,42	303,52	3,51	1,81	521,21	992,49	110,99	0,00	0,00				
Полдник																													
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140	6,26	7,16	13,26	122,68	0,00	14,00	0,00	0,49	0,16	0,08	1,24	0,25	2,39	14,16	46,77	24,87	117,00	1,89	2,06	48,91	337,57	7,25	0,00	0,00	298	2012		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,10	75,00	0,00	1,20	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,60	9,40	3,40	3,00	0,60	0,00	9,00	84,00	0,60	0,00	0,00	TKN№051			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	2,30	6,00	24,20	134,00	0,00	5,10	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	10,50	21,10	8,50	35,30	0,70	0,20	11,80	87,80	2,20	0,00	0,00	451	2008		
ГРУША СВЕЖАЯ	70	0,28	0,23	7,23	32,90	0,00	1,40	0,00	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	1,40	11,99	7,56	10,08	1,26	0,14	9,80	108,50	0,70	0,00	0,00	TKN№002			
Итого за прием пищи:	430	10,26	13,67	71,27	405,37	0,04	21,70	0,00	2,46	0,16	0,10	1,24	0,28	3,11	32,66	92,86	48,13	182,78	5,25	2,64	184,91	645,07	11,87	0,00	0,00				
Всего за день:		42,17	43,76	167,15	1 258,82	0,32	45,93	0,67	6,28	0,56	0,50	2,87	0,60	6,40	60,79	521,37	193,01	790,17	10,17	5,75	877,06	¹ 958,8 ₁	136,75	0,00	0,00				

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие- вая кислот- а, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																													
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	2,70	3,42	5,83	51,67	0,00	0,00	0,08	0,17	0,17	0,00	0,00	0,00	0,17	0,00	3,67	1,92	11,00	0,17	0,08	71,75	16,58	0,00	0,00	0,00	1	2012		
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	130	3,21	4,73	18,70	130,65	0,03	0,36	0,03	0,16	0,05	0,08	0,00	0,03	0,30	3,53	74,90	16,54	75,31	0,25	0,54	37,36	119,55	6,43	0,01	0,00	189	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	7,00	28,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	1,30	0,00	94,50	80,40	148,30	14,80	0,00	17,70	496,60	0,00	0,00	0,00	TK№030			
Итого за прием пищи:	305	5,91	8,15	31,53	210,32	0,03	1,16	0,11	0,33	0,22	0,28	0,00	0,03	1,77	3,53	173,07	98,86	234,61	15,22	0,62	126,81	632,73	6,43	0,01	0,00				
II Завтрак																													
КЕФИР	125	3,75	0,13	5,00	38,75	0,05	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	157,50	18,75	122,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008		
Итого за прием пищи:	125	3,75	0,13	5,00	38,75	0,05	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	157,50	18,75	122,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,60	2,30	1,20	36,50	0,00	0,10	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,80	0,50	0,90	0,00	0,00	1,10	6,90	0,20	0,00	0,00	33	2012		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/10	3,06	3,87	10,43	89,18	0,06	4,22	0,14	0,26	0,02	0,05	0,03	0,20	1,02	5,56	24,11	17,48	56,15	0,72	0,37	117,24	328,43	3,74	0,02	0,00	91	2008		
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	50	9,36	1,97	7,79	85,96	0,00	0,33	0,00	0,08	0,00	0,08	0,17	0,17	2,50	1,59	23,29	13,10	85,96	1,00	0,92	98,98	116,01	3,34	0,00	0,00	305	2012		
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	1,67	1,33	6,50	44,60	0,00	3,50	0,33	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	4,59	24,26	10,25	22,93	0,42	0,25	37,52	80,28	2,00	0,00	0,00	129	2008		
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,00	15,02	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,48	1,65	0,00	0,00	0,00	1,69	0,68	0,00	0,00	0,00	439	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
БАТОН	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	550	17,57	10,23	59,70	409,28	0,12	8,15	0,47	1,95	0,02	0,16	0,20	0,40	4,16	18,04	87,34	49,38	196,34	3,14	1,89	447,33	577,90	10,40	0,02	0,00				
Полдник																													
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	45	0,34	0,00	1,13	6,30	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	1,80	9,34	5,63	16,99	0,45	0,11	3,60	63,45	1,35	0,00	0,00	TK№011			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	100	11,66	10,99	11,24	119,91	0,08	5,75	0,00	0,50	0,00	0,17	1,50	0,42	2,91	10,83	13,82	24,98	125,16	1,83	2,17	41,05	583,98	7,66	0,00	0,00	276	2012		
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0,42	0,13	20,17	85,39	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,22	0,00	20,80	18,84	14,04	0,50	0,00	3,55	163,25	0,00	0,00	0,00	401	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	40	3,05	5,69	19,88	131,46	0,08	0,00	0,00	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	8,74	7,62	4,73	25,81	0,32	0,16	2,65	38,72	0,64	0,00	0,00	464	2008		
БАНАН СВЕЖИЙ	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,00	3,20	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,40	0,00	5,76	30,24	20,16	0,40	0,00	24,80	278,40	0,00	0,00	0,00	TK№006			
Итого за прием пищи:	435	17,99	17,39	77,70	460,65	0,20	10,97	0,00	1,50	0,00	0,29	1,50	0,45	4,01	27,37	60,94	88,22	219,56	4,30	2,68	181,05	1 155,00	10,77	0,00	0,00				
Всего за день:		45,22	35,90	173,93	1 119,00	0,40	21,53	0,58	3,78	0,24	0,73	1,70	0,88	9,94	48,94	478,85	255,21	773,01	22,66	5,19	755,19	2 365,63	27,60	0,03	0,00				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества											
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	500,76	452,45	1 773,03	13 262,18	5,64	597,17	15,72	68,26	7,50	9,54	83,26	9,23	75,88	848,74	6 084,03	2 022,54	8 316,06	118,79	57,25	11 487,95	22 082,43	629,66	1,89	0,19		
Среднее значение за период	50,08	45,25	177,30	1 326,22	0,56	59,72	1,57	6,83	0,75	0,95	8,33	0,92	7,59	84,87	608,40	202,25	831,61	11,88	5,73	1 148,80	2 208,24	62,97	0,19	0,02		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.1	30.7	54.2																							

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 12 часов	326	125	547	435