

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША РАССЫПЧАТАЯ	100	4.4	2.1	15.6	98.7	0.10	0.30	0.00	1.60	58.60	48.70	101.90	1.60	171	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	0.00	0.00	0.10	0.80	19.80	4.30	69.10	0.90	227	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.3	2.0	10.6	70.0	0.03	0.98	15.00	0.00	94.30	10.50	67.50	0.10	414	2016
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	0.00	1.00	0.00		2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>325</b>	<b>13.9</b>	<b>13.6</b>	<b>41.9</b>	<b>345.6</b>	0.13	1.28	15.10	2.50	179.00	67.40	259.00	2.90		
<b>II Завтрак</b>															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.00	0.80	0.00	0.00	6.30	3.60	6.30	1.30	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>9.8</b>	<b>41.7</b>	0.00	0.80	0.00	0.00	6.30	3.60	6.30	1.30		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0.6	2.4	3.3	37.6	0.00	3.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	34	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	5.6	5.4	12.8	123.1	0.10	6.70	0.20	1.00	27.00	24.80	82.20	1.40	89	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80	2.9	2.6	18.5	109.3	0.00	0.00	0.00	0.70	5.00	3.90	21.60	0.50	335	2016
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	60	6.0	3.2	1.8	60.6	0.00	0.80	0.30	1.50	23.60	25.30	92.20	0.60	247	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.3	0.0	20.8	84.8	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>17.4</b>	<b>13.9</b>	<b>70.0</b>	<b>476.5</b>	0.20	11.60	0.50	3.90	61.00	59.70	222.10	3.70		
<b>Полдник</b>															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ БЕЗ САХАРА СО	75/10	11.2	9.3	10.8	172.8	0.00	0.90	0.00	0.40	109.90	17.80	136.30	1.10	54-8г	2020
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	150	4.3	4.7	6.0	85.8	0.00	0.50	0.00	0.00	150.50	19.20	115.20	0.20	420	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>235</b>	<b>15.5</b>	<b>14.0</b>	<b>16.8</b>	<b>258.6</b>	0.00	1.40	0.00	0.40	260.40	37.00	251.50	1.30		
<b>Всего за день:</b>		<b>47.3</b>	<b>41.6</b>	<b>138.5</b>	<b>1 122.4</b>	0.33	15.08	15.60	6.80	506.70	167.70	738.90	9.20		

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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАНКА)	150	3.9	3.8	12.4	99.4	0.00	0.68	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	101	2016
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.2	2.7	13.0	89.0	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	416	2016
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.2	2.9	0.0	35.3	0.00	0.00	0.00	0.00	74.80	2.80	40.00	0.10		2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	0.00	1.00	0.00		2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>11.6</b>	<b>14.4</b>	<b>40.7</b>	<b>339.7</b>	0.00	1.88	0.00	0.10	81.10	6.70	60.50	0.40		
<b>II Завтрак</b>															
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0.4	0.4	9.3	41.8	0.00	9.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.3</b>	<b>41.8</b>	0.00	9.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0.5	2.5	3.4	37.9	0.00	4.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	46	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	3.4	4.0	18.3	125.0	0.00	3.40	0.20	0.90	18.60	14.30	47.90	0.90	85	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140	12.4	8.0	17.6	191.9	0.00	17.59	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	315	2016
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	15	0.3	0.7	1.1	12.0	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	373	2016
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.8	0.2	14.7	62.6	0.00	1.20	0.00	0.00	9.50	5.40	9.50	1.90	399	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.3	0.00	0.00	0.00	0.30	3.30	4.80	12.20	0.30		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>20.5</b>	<b>15.8</b>	<b>75.0</b>	<b>524.9</b>	0.10	26.49	0.20	1.90	36.80	30.20	95.70	4.30		
<b>Полдник</b>															
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	65	4.9	10.4	3.8	128.4	0.00	0.40	0.10	0.90	41.00	7.70	76.30	0.70	219	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0.5	1.9	3.1	31.0	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	57	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	4.6	18.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	57	2013
ЛИМОН	5	0.0	0.0	0.2	1.6	0.00	0.80	0.00	0.00	1.80	0.50	1.00	0.10		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>5.5</b>	<b>12.3</b>	<b>11.7</b>	<b>179.0</b>	0.00	4.20	0.10	0.90	42.80	8.20	77.30	0.80		
<b>Всего за день:</b>		<b>38.0</b>	<b>42.9</b>	<b>136.7</b>	<b>1 085.4</b>	0.10	42.07	0.30	2.90	160.70	45.10	233.50	5.50		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ("ТЕРКУЛЕС")	150	4.5	4.5	13.5	111.9	0.00	0.68	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	101	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1.2	1.0	1.9	21.0	0.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	59	2013
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	0.00	1.00	0.00		2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>	<b>8.0</b>	<b>10.5</b>	<b>30.8</b>	<b>248.9</b>	<b>0.00</b>	<b>0.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>6.30</b>	<b>3.90</b>	<b>20.50</b>	<b>0.30</b>		
<b>II Завтрак</b>															
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0.4	0.4	9.3	41.8	0.00	9.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.3</b>	<b>41.8</b>	<b>0.00</b>	<b>9.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0.6	2.0	3.6	35.1	0.00	13.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	21	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	180	6.6	5.9	13.8	136.6	0.10	3.40	0.20	3.00	35.90	27.90	80.10	1.90	87	2016
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.5	3.8	16.4	109.8	0.00	14.53	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	339	2016
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	11.5	4.6	2.8	97.2	0.00	0.42	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	102	2007
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0.1	0.0	16.7	67.1	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	401	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.3	0.00	0.00	0.00	0.30	3.30	4.80	12.20	0.30		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>24.3</b>	<b>16.8</b>	<b>73.3</b>	<b>541.3</b>	<b>0.20</b>	<b>31.44</b>	<b>0.20</b>	<b>4.00</b>	<b>44.60</b>	<b>38.40</b>	<b>118.40</b>	<b>3.40</b>		
<b>Полдник</b>															
СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	40	0.7	1.2	3.3	27.6	0.00	0.51	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	159	2007
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	8.8	7.7	3.6	119.4	0.00	0.60	0.20	0.90	26.20	24.50	126.40	0.70	256	2012
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.4	2.8	13.8	86.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	4.6	18.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	57	2013
ЛИМОН	5	0.0	0.0	0.2	1.6	0.00	0.80	0.00	0.00	1.80	0.50	1.00	0.10		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>275</b>	<b>11.0</b>	<b>11.7</b>	<b>25.5</b>	<b>252.6</b>	<b>0.00</b>	<b>1.91</b>	<b>0.20</b>	<b>0.90</b>	<b>28.00</b>	<b>25.00</b>	<b>127.40</b>	<b>0.80</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43.6</b>	<b>39.4</b>	<b>138.9</b>	<b>1 084.5</b>	<b>0.20</b>	<b>43.75</b>	<b>0.40</b>	<b>5.00</b>	<b>78.90</b>	<b>67.30</b>	<b>266.30</b>	<b>4.50</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША РАССЫПЧАТАЯ (ПШЕНО)	100	3.7	1.8	16.2	96.2	0.10	0.30	0.00	0.50	59.30	20.90	80.30	0.60	171	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2.5	2.3	0.1	31.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	227	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.3	2.0	10.6	70.0	0.03	0.98	15.00	0.00	94.30	10.50	67.50	0.10	414	2016
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	0.00	1.00	0.00		2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>10.9</b>	<b>11.1</b>	<b>42.4</b>	<b>313.7</b>	<b>0.13</b>	<b>1.28</b>	<b>15.00</b>	<b>0.60</b>	<b>159.90</b>	<b>35.30</b>	<b>168.30</b>	<b>1.00</b>		
<b>II Завтрак</b>															
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0.4	0.4	9.3	41.8	0.00	9.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.3</b>	<b>41.8</b>	<b>0.00</b>	<b>9.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1.2	2.0	2.4	32.4	0.00	1.70	0.00	1.30	7.70	7.50	21.60	0.30		2012
СУП СВЕКОЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	2.3	1.4	9.1	64.3	0.00	4.10	0.20	0.10	32.20	19.20	51.00	0.90	44	2007
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	3.0	4.1	11.6	101.1	0.00	6.74	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	57	2007
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА ПАРОВЫЕ	60	8.9	9.3	6.0	143.0	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2016
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.8	0.2	14.7	62.6	0.00	1.20	0.00	0.00	9.50	5.40	9.50	1.90	399	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.3	0.00	0.00	0.00	0.30	3.30	4.80	12.20	0.30		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>19.3</b>	<b>17.3</b>	<b>63.7</b>	<b>498.9</b>	<b>0.10</b>	<b>14.04</b>	<b>0.20</b>	<b>2.40</b>	<b>58.10</b>	<b>42.60</b>	<b>120.40</b>	<b>4.60</b>		
<b>Полдник</b>															
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) СО СМЕТАНОЙ	65/10	9.2	9.4	9.6	160.0	0.00	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	244	2016
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.6	4.1	7.6	85.0	0.00	2.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	419	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>225</b>	<b>13.8</b>	<b>13.5</b>	<b>17.2</b>	<b>245.0</b>	<b>0.00</b>	<b>2.21</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44.3</b>	<b>42.3</b>	<b>132.5</b>	<b>1 099.4</b>	<b>0.23</b>	<b>27.03</b>	<b>15.20</b>	<b>3.00</b>	<b>218.00</b>	<b>77.90</b>	<b>288.70</b>	<b>5.60</b>		

### 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)	150	3.6	3.8	12.6	99.3	0.00	0.68	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	101	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	2.5	2.2	11.1	74.7	0.00	0.50	0.00	0.00	95.30	11.50	66.20	0.30	394	2012
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	0.00	1.00	0.00		2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>	<b>8.4</b>	<b>11.0</b>	<b>39.1</b>	<b>290.0</b>	0.00	1.18	0.00	0.10	101.60	15.40	86.70	0.60		
<b>II Завтрак</b>															
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0.4	0.4	9.3	41.8	0.00	9.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.3</b>	<b>41.8</b>	0.00	9.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0.4	1.9	1.1	24.5	0.00	0.90	0.00	0.80	9.20	5.30	11.00	0.30		2012
СУП РЫБНЫЙ	180	7.4	4.7	10.1	112.2	0.00	6.10	0.20	0.80	48.10	36.30	127.10	1.10	41	2007
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	21.0	19.8	20.3	343.7	0.20	10.20	0.00	0.80	22.30	44.90	224.70	3.40	276	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.8	0.2	14.7	62.6	0.00	1.20	0.00	0.00	9.50	5.40	9.50	1.90	399	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.3	0.00	0.00	0.00	0.30	3.30	4.80	12.20	0.30		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>32.7</b>	<b>27.0</b>	<b>66.2</b>	<b>638.5</b>	0.30	18.40	0.20	3.40	97.80	102.40	410.60	8.20		
<b>Полдник</b>															
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4.1	4.3	28.4	168.4	0.10	0.00	0.00	0.90	10.30	6.10	35.70	0.40	450	2016
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	150	4.4	3.8	6.3	76.0	0.00	0.45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	420	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>8.5</b>	<b>8.1</b>	<b>34.7</b>	<b>244.4</b>	0.10	0.45	0.00	0.90	10.30	6.10	35.70	0.40		
<b>Всего за день:</b>		<b>49.9</b>	<b>46.4</b>	<b>149.3</b>	<b>1 214.7</b>	0.40	29.53	0.20	4.40	209.70	123.90	533.00	9.20		

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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (МАНКА)	150	3.9	3.8	12.4	99.4	0.00	0.68	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	101	2016
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.2	2.7	13.0	89.0	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	416	2016
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	0.00	1.00	0.00		2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>	<b>9.4</b>	<b>11.5</b>	<b>40.7</b>	<b>304.4</b>	<b>0.00</b>	<b>1.88</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>6.30</b>	<b>3.90</b>	<b>20.50</b>	<b>0.30</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.00	0.80	0.00	0.00	6.30	3.60	6.30	1.30	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>9.8</b>	<b>41.7</b>	<b>0.00</b>	<b>0.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>6.30</b>	<b>3.60</b>	<b>6.30</b>	<b>1.30</b>		
<b>Обед</b>															
МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ	40	1.1	1.2	3.3	28.3	0.00	1.76	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	82	2006
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	3.9	6.7	6.9	107.8	0.00	8.60	0.20	1.60	42.90	19.20	55.50	1.00	73	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80	2.9	2.6	18.5	109.3	0.00	0.00	0.00	0.70	5.00	3.90	21.60	0.50	335	2016
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ	50	12.1	14.1	2.4	183.7	0.00	0.50	0.10	0.20	34.70	12.80	115.40	1.10	110	2007
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.3	0.0	20.8	84.8	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>22.4</b>	<b>24.9</b>	<b>64.7</b>	<b>575.1</b>	<b>0.10</b>	<b>11.16</b>	<b>0.30</b>	<b>3.20</b>	<b>88.00</b>	<b>41.60</b>	<b>218.60</b>	<b>3.80</b>		
<b>Полдник</b>															
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СГУЩЕНКОЙ	85/10	16.7	13.2	18.2	260.7	0.00	0.30	0.10	1.00	146.30	20.30	183.70	0.50	83	2007
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.6	4.1	7.6	85.0	0.00	2.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	419	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>245</b>	<b>21.3</b>	<b>17.3</b>	<b>25.8</b>	<b>345.7</b>	<b>0.00</b>	<b>2.35</b>	<b>0.10</b>	<b>1.00</b>	<b>146.30</b>	<b>20.30</b>	<b>183.70</b>	<b>0.50</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53.5</b>	<b>53.9</b>	<b>140.9</b>	<b>1 266.9</b>	<b>0.10</b>	<b>16.19</b>	<b>0.40</b>	<b>4.30</b>	<b>246.90</b>	<b>69.40</b>	<b>429.10</b>	<b>5.90</b>		

## 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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)	150	3.6	3.8	12.7	99.6	0.00	0.68	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	101	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	2.5	2.2	11.1	74.7	0.00	0.50	0.00	0.00	95.30	11.50	66.20	0.30	394	2012
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.2	2.9	0.0	35.3	0.00	0.00	0.00	0.00	74.80	2.80	40.00	0.10		2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	0.00	1.00	0.00		2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>10.6</b>	<b>13.9</b>	<b>39.2</b>	<b>325.6</b>	<b>0.00</b>	<b>1.18</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>176.40</b>	<b>18.20</b>	<b>126.70</b>	<b>0.70</b>		
<b>II Завтрак</b>															
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0.4	0.4	9.3	41.8	0.00	9.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.3</b>	<b>41.8</b>	<b>0.00</b>	<b>9.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0.6	1.6	3.3	30.1	0.00	1.60	0.00	0.80	10.10	6.70	15.10	0.60	34	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	4.1	6.7	11.8	128.5	0.10	4.50	0.20	1.70	31.30	21.10	70.20	1.10	82	2016
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2.3	3.7	14.4	100.1	0.00	12.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	340	2016
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60	10.4	4.4	1.8	88.9	0.10	0.10	0.10	0.50	34.20	27.40	146.50	0.90	263	2016
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0.1	0.0	16.7	67.1	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	401	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.3	0.00	0.00	0.00	0.30	3.30	4.80	12.20	0.30		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>20.6</b>	<b>16.8</b>	<b>68.0</b>	<b>510.1</b>	<b>0.30</b>	<b>18.85</b>	<b>0.30</b>	<b>4.00</b>	<b>84.30</b>	<b>65.70</b>	<b>270.10</b>	<b>4.10</b>		
<b>Полдник</b>															
БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	60	5.1	1.8	32.4	165.1	0.10	0.10	0.00	0.30	12.40	8.10	42.60	0.40	476	2012
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	150	4.4	3.8	6.3	76.0	0.00	0.45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	420	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>9.5</b>	<b>5.6</b>	<b>38.7</b>	<b>241.1</b>	<b>0.10</b>	<b>0.55</b>	<b>0.00</b>	<b>0.30</b>	<b>12.40</b>	<b>8.10</b>	<b>42.60</b>	<b>0.40</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41.0</b>	<b>36.6</b>	<b>155.2</b>	<b>1 118.6</b>	<b>0.40</b>	<b>30.08</b>	<b>0.30</b>	<b>4.40</b>	<b>273.10</b>	<b>92.00</b>	<b>439.40</b>	<b>5.20</b>		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ("ГЕРКУЛЕС")	150	4.4	4.5	13.5	111.6	0.00	0.68	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	101	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.3	2.0	10.6	70.0	0.03	0.98	15.00	0.00	94.30	10.50	67.50	0.10	414	2016
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	0.00	1.00	0.00		2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>	<b>9.1</b>	<b>11.5</b>	<b>39.5</b>	<b>297.6</b>	<b>0.03</b>	<b>1.66</b>	<b>15.00</b>	<b>0.10</b>	<b>100.60</b>	<b>14.40</b>	<b>88.00</b>	<b>0.40</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.00	0.80	0.00	0.00	6.30	3.60	6.30	1.30	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>9.8</b>	<b>41.7</b>	<b>0.00</b>	<b>0.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>6.30</b>	<b>3.60</b>	<b>6.30</b>	<b>1.30</b>		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0.0	0.0	0.2	0.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
БОРЩ С МЯСОМ	180	7.3	9.3	11.1	162.0	0.00	9.20	0.20	1.80	49.00	30.20	95.30	1.90	62	2012
ПЛОВ	160	18.4	18.3	26.9	346.2	0.06	1.07	0.16	3.42	18.16	39.53	210.50	3.20	265	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.3	0.0	20.8	84.8	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.3	0.00	0.00	0.00	0.30	3.30	4.80	12.20	0.30		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>29.1</b>	<b>28.0</b>	<b>79.0</b>	<b>689.2</b>	<b>0.16</b>	<b>10.57</b>	<b>0.36</b>	<b>6.22</b>	<b>75.86</b>	<b>80.23</b>	<b>344.10</b>	<b>6.60</b>		
<b>Полдник</b>															
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ	50	3.2	2.0	30.7	151.3	0.00	2.40	0.00	0.10	10.10	6.70	29.50	0.40		2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	2.5	2.2	11.1	74.7	0.00	0.50	0.00	0.00	95.30	11.50	66.20	0.30	394	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5.7</b>	<b>4.2</b>	<b>41.8</b>	<b>226.0</b>	<b>0.00</b>	<b>2.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>105.40</b>	<b>18.20</b>	<b>95.70</b>	<b>0.70</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44.4</b>	<b>43.7</b>	<b>170.1</b>	<b>1 254.5</b>	<b>0.19</b>	<b>15.93</b>	<b>15.36</b>	<b>6.42</b>	<b>288.16</b>	<b>116.43</b>	<b>534.10</b>	<b>9.00</b>		



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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	80	4.6	1.2	20.6	130.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	330	2016
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	0.00	0.00	0.10	0.80	19.80	4.30	69.10	0.90	227	2016
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0.5	1.9	3.1	31.0	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	57	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	4.6	18.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	57	2013
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
ЛИМОН	5	0.0	0.0	0.2	1.6	0.00	0.80	0.00	0.00	1.80	0.50	1.00	0.10		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>12.4</b>	<b>8.5</b>	<b>44.2</b>	<b>320.1</b>	<b>0.00</b>	<b>3.80</b>	<b>0.10</b>	<b>0.80</b>	<b>27.30</b>	<b>8.70</b>	<b>89.60</b>	<b>1.30</b>		
<b>II Завтрак</b>															
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0.4	0.4	9.3	41.8	0.00	9.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.3</b>	<b>41.8</b>	<b>0.00</b>	<b>9.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	40	0.8	2.3	6.9	53.1	0.00	1.30	0.00	1.00	18.70	11.20	21.50	0.60	32	2012
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	180	2.8	1.6	15.1	93.0	0.10	5.30	0.20	0.40	25.00	22.50	56.50	0.90	37	2007
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	105	2.1	4.0	16.1	108.0	0.00	14.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	136	2016
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	75	13.9	14.1	6.0	223.1	0.10	9.90	4.70	4.90	8.20	12.20	196.10	4.30	290	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0.1	0.0	16.7	67.1	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	401	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.3	0.00	0.00	0.00	0.30	3.30	4.80	12.20	0.30		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>22.7</b>	<b>22.4</b>	<b>80.8</b>	<b>639.8</b>	<b>0.30</b>	<b>31.26</b>	<b>4.90</b>	<b>7.30</b>	<b>60.60</b>	<b>56.40</b>	<b>312.40</b>	<b>7.30</b>		
<b>Полдник</b>															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0.4	2.1	3.2	32.9	0.00	2.79	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	41	2016
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ	75	11.7	7.8	13.9	173.2	0.00	0.20	0.00	0.20	129.50	16.90	143.40	0.50	79	2007
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.6	4.1	7.6	85.0	0.00	2.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	419	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>265</b>	<b>16.6</b>	<b>14.0</b>	<b>24.6</b>	<b>291.1</b>	<b>0.00</b>	<b>5.04</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>129.50</b>	<b>16.90</b>	<b>143.40</b>	<b>0.50</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52.1</b>	<b>45.3</b>	<b>159.0</b>	<b>1 292.8</b>	<b>0.30</b>	<b>49.60</b>	<b>5.00</b>	<b>8.30</b>	<b>217.40</b>	<b>82.00</b>	<b>545.40</b>	<b>9.10</b>		

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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (КУКУРУЗНАЯ)	150	3.7	3.8	12.4	98.9	0.00	0.68	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	101	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1.2	1.0	1.9	21.0	0.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	59	2013
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.2	2.9	0.0	35.3	0.00	0.00	0.00	0.00	74.80	2.80	40.00	0.10		2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	0.00	1.00	0.00		2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>9.4</b>	<b>12.7</b>	<b>29.7</b>	<b>271.2</b>	<b>0.00</b>	<b>0.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>81.10</b>	<b>6.70</b>	<b>60.50</b>	<b>0.40</b>		
<b>II Завтрак</b>															
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0.4	0.4	9.3	41.8	0.00	9.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.3</b>	<b>41.8</b>	<b>0.00</b>	<b>9.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	40	0.5	2.0	3.4	34.1	0.00	1.90	0.20	0.90	9.40	7.90	15.50	0.40		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	6.1	6.1	14.7	138.1	0.10	5.00	0.20	1.10	27.30	21.70	77.20	1.20	88	2016
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2.5	5.4	5.6	95.8	0.00	13.56	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	48	2007
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	65	12.7	13.3	0.2	172.3	0.10	0.50	0.00	1.30	27.30	33.20	185.90	0.50	245	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.3	0.0	20.8	84.8	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.3	0.00	0.00	0.00	0.30	3.30	4.80	12.20	0.30		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>25.3</b>	<b>27.2</b>	<b>64.7</b>	<b>620.5</b>	<b>0.30</b>	<b>21.26</b>	<b>0.40</b>	<b>4.30</b>	<b>72.70</b>	<b>73.30</b>	<b>316.90</b>	<b>3.60</b>		
<b>Полдник</b>															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ	100	10.4	11.2	2.0	150.7	0.00	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	120301	2004
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0.5	1.9	3.1	31.0	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	57	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	4.6	18.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	57	2013
ЛИМОН	5	0.0	0.0	0.2	1.6	0.00	0.80	0.00	0.00	1.80	0.50	1.00	0.10		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>295</b>	<b>11.0</b>	<b>13.2</b>	<b>9.8</b>	<b>201.3</b>	<b>0.00</b>	<b>3.98</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>1.80</b>	<b>0.50</b>	<b>1.00</b>	<b>0.10</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46.1</b>	<b>53.5</b>	<b>113.5</b>	<b>1 134.8</b>	<b>0.30</b>	<b>35.64</b>	<b>0.40</b>	<b>4.40</b>	<b>155.60</b>	<b>80.50</b>	<b>378.40</b>	<b>4.10</b>		

### 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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	460,2	445,7	1434,6	11673,9	2,56	304,90	53,16	49,92	2 355,16	922,23	4 386,80	67,30
Среднее значение за период	46,0	44,6	143,5	1 167,4	0,26	30,49	5,32	4,99	235,52	92,22	438,68	6,73
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,8	34,4	49,9									

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10 часов	335	97	580	241