

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 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				№ 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>															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,11	0,05	37,13	0	0	0,04	0,05	0,5	0	0,99	0	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	11,2	45,4	0	0	0	0	18,8	7,1	7,4	0,7	376	2011
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	8,8	39,9	263,1	0	0,5	0	0,3	113,4	31,8	133,8	0,5	189	2008
ХЛЕБ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>9,15</b>	<b>13,11</b>	<b>70,65</b>	<b>437,53</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,04</b>	<b>1,15</b>	<b>141,0</b>	<b>50,8</b>	<b>172,39</b>	<b>1,9</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24														
<b>II Завтрак</b>															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	14,84	64,43	0,02	3	0	0,15	10,49	5,99	10,49	2,1	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>14,84</b>	<b>64,43</b>	<b>0,02</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0,15</b>	<b>10,49</b>	<b>5,99</b>	<b>10,49</b>	<b>2,1</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3														
<b>Обед</b>															
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	50	0,6	2,2	3,4	36,4	0	1,3	0,3	1,2	14,6	10,1	18,3	0,4		
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	7,2	10,7	8,6	159,3	0	6,4	0,2	2,1	35,3	21,5	83,6	1,3	98	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	0,9	2,8	21,1	0	0,2	0	0	1,2	0,9	3,0	0		
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	50	8,0	10,2	5,2	143,8	0	0,3	0	0,3	20,8	8,9	76,1	0,7	297	2011
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	6,28	7,05	41,36	254,28	0,12	0	0,04	1,08	56,68	32,17	217,52	1,53	181	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0	0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,4	0	0,2	0	0	8,9	1,9	0	0	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>25,68</b>	<b>31,45</b>	<b>96,56</b>	<b>772,18</b>	<b>0,22</b>	<b>8,4</b>	<b>0,54</b>	<b>5,78</b>	<b>145,58</b>	<b>84,07</b>	<b>437,72</b>	<b>5,73</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	42														
<b>Полдник</b>															
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	200	5,1	10,0	28,7	225,2	0,2	11,5	0	0,2	68,7	34,5	110,3	1,5	151	2012
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ	50	3,0	6,1	21,7	154,6	0	1	0	0,4	13,3	5,8	29,3	0,8		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	3,1	15,9	103,8	0	0,5	0	0	117,1	17,7	80,2	0,9	378	2011
ХЛЕБ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>14,1</b>	<b>19,4</b>	<b>85,8</b>	<b>575,5</b>	<b>0,3</b>	<b>13,0</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>207,4</b>	<b>69,9</b>	<b>250,0</b>	<b>3,9</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	31														
<b>Всего за день:</b>		<b>49,68</b>	<b>64,11</b>	<b>267,85</b>	<b>1849,64</b>	<b>0,64</b>	<b>24,9</b>	<b>0,58</b>	<b>8,48</b>	<b>504,47</b>	<b>210,76</b>	<b>870,60</b>	<b>13,63</b>		



## 2 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>																
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9	209	2011	
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,4	10,1	26,4	224,1	0,1	0,5	0	1,1	122,2	46,6	161,4	1,2	189	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	2,0	2	16,3	92,7	0	0,4	0	0	76,2	12,2	55,4	0,8	394	2012	
ХЛЕБ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>16,3</b>	<b>16,8</b>	<b>62,5</b>	<b>470,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>2,7</b>	<b>226,6</b>	<b>75,0</b>	<b>316,6</b>	<b>3,6</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28															
<b>II Завтрак</b>																
ФРУКТ	110	1,2	0,3	11,2	57	0,1	57	0	0,3	52,5	16,5	25,5	0,1		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>1,2</b>	<b>0,3</b>	<b>11,2</b>	<b>57</b>	<b>0,1</b>	<b>57</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>52,5</b>	<b>16,5</b>	<b>25,5</b>	<b>0,1</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3															
<b>Обед</b>																
САЛАТ МАЗАЙКА	50	0,8	4,1	3,9	55,8	0	1,8	0,2	1,9	10,9	9,8	20,8	0,4			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	7,2	10,6	7,7	155,6	0	10,0	0,2	2,0	42,9	23,4	84,1	1,4	88	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,0	28,5	193,9	0,2	13,8	0	0,3	47,4	38,8	112,2	1,5	335	2008	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	60	5,4	5,1	4,1	85,0	0	6,7	0	0,2	20,6	11,5	55,9	1,1	298	2012	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	0,9	2,8	21,1	0	0,2	0	0	1,2	0,9	3,0	0			
КИСЕЛЬ	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0	0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>21,2</b>	<b>28,1</b>	<b>95,8</b>	<b>723,1</b>	<b>0,3</b>	<b>32,5</b>	<b>0,4</b>	<b>5,5</b>	<b>142,7</b>	<b>94,9</b>	<b>319,5</b>	<b>6,2</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	43															
<b>Полдник</b>																
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	10,9	13,4	32,0	294,6	0,1	0,1	0,1	1,2	224,1	15,7	146,6	1,1	206	2012	
ХЛЕБ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	11,2	45,4	0	0	0	0	18,8	7,1	7,4	0,7	376	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>14,1</b>	<b>13,6</b>	<b>62,7</b>	<b>431,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>2,0</b>	<b>251,2</b>	<b>34,7</b>	<b>184,2</b>	<b>2,5</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26															
<b>Всего за день:</b>		<b>52,8</b>	<b>58,8</b>	<b>232,2</b>	<b>1682,0</b>	<b>0,8</b>	<b>90,5</b>	<b>0,6</b>	<b>10,5</b>	<b>673,0</b>	<b>221,1</b>	<b>845,8</b>	<b>12,4</b>			



### 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>																
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,11	0,05	37,13	0	0	0,04	0,05	0,5	0	0,99	0	13	2008	
КАША "ДРУЖБА"	200	8,2	10,4	43,1	298,9	0,2	0,8	0	0,8	163,5	43,2	184,5	1,0	190	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,4	17,7	115,3	0	0,5	0	0	109,1	19,9	83,8	0,5	433	2008	
ХЛЕБ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>14,55</b>	<b>18,11</b>	<b>80,35</b>	<b>543,23</b>	<b>0,3</b>	<b>1,3</b>	<b>0,04</b>	<b>1,65</b>	<b>281,4</b>	<b>75,0</b>	<b>299,49</b>	<b>2,2</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29															
<b>II Завтрак</b>																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,5	4,9	7,2	91,7	0,1	0,8	0	0	160,7	17,7	113,4	0,2	434	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>4,9</b>	<b>7,2</b>	<b>91,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>160,7</b>	<b>17,7</b>	<b>113,4</b>	<b>0,2</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5															
<b>Обед</b>																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,8	3,0	4,1	46,4	0	2,1	0,2	1,3	12,1	9,5	20,5	0,5	45	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	10,7	13,3	15,7	225,1	0,1	3,7	0,2	1,9	42,8	32,6	117,6	2,3	99	2008	
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	50/30	10,3	3,0	2,5	79,2	0,1	0,2	0	0,3	37,3	34,0	148,8	0,5	238	2008	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	200	4,9	6,4	51,4	282,5	0,1	0	0,1	0,5	11,8	33,6	97,6	0,6	316	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0	0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,4	0	0,2	0	0	8,9	1,9	0	0	402	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>29,9</b>	<b>26,1</b>	<b>108,9</b>	<b>790,5</b>	<b>0,4</b>	<b>6,2</b>	<b>0,5</b>	<b>5,1</b>	<b>121,0</b>	<b>120,2</b>	<b>423,7</b>	<b>5,7</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	42															
<b>Полдник</b>																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	140	21,3	15,4	27,5	336,8	0	0,2	0,1	1,9	188,6	30,2	239,9	0,9	224	2008	
ХЛЕБ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	11,2	45,4	0	0	0	0	18,8	7,1	7,4	0,7	376	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>24,5</b>	<b>15,6</b>	<b>58,2</b>	<b>474,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>2,7</b>	<b>215,7</b>	<b>49,2</b>	<b>277,5</b>	<b>2,3</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24															
<b>Всего за день:</b>		<b>73,45</b>	<b>64,71</b>	<b>254,65</b>	<b>1899,53</b>	<b>0,9</b>	<b>8,5</b>	<b>0,64</b>	<b>9,45</b>	<b>778,8</b>	<b>262,1</b>	<b>1114,0<sub>9</sub></b>	<b>10,4</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>															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,4	1,7	0	21,1	0	0	0	0	44,9	1,7	24	0,1		2012
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,0	8,5	35,5	245,4	0,1	0,5	0	1,2	111,5	18,3	103,0	0,5	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	3,1	17,1	109,3	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	395	2012
ХЛЕБ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>446</b>	<b>14,5</b>	<b>13,5</b>	<b>72,1</b>	<b>467,7</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>2,0</b>	<b>274,6</b>	<b>48,7</b>	<b>239,6</b>	<b>1,6</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26														
<b>II Завтрак</b>															
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	1,8	0,4	16,2	86	0,1	120	0	0,4	68	26	46	0,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>86</b>	<b>0,1</b>	<b>120</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>68</b>	<b>26</b>	<b>46</b>	<b>0,6</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5														
<b>Обед</b>															
ИКРА МОРКОВНАЯ	50	1,3	2,4	6,5	54,6	0	3,6	0,9	1,5	23,1	21,0	32,6	0,8	54	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	7,7	13,4	10,7	195,7	0	7,1	0,2	3,2	45,5	26,8	91,7	1,8	57	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,84	18,25	36,9	407,59	0,11	14,65	0,29	5,86	49,28	49,28	250,42	15,98	311	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,4	0	0,2	0	0	8,9	1,9	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0	0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>36,04</b>	<b>34,45</b>	<b>89,3</b>	<b>815,19</b>	<b>0,21</b>	<b>25,55</b>	<b>1,39</b>	<b>11,66</b>	<b>134,88</b>	<b>107,58</b>	<b>413,92</b>	<b>20,38</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	45														
<b>Полдник</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,5	4,6	17,2	128,5	0	0,5	0	0,3	108,3	14,2	84,7	0,4	112	2008
ПЛЮШКА НОВОМОСКОВСКАЯ	50	4,2	5,2	27,0	171,3	0,1	0	0	0,9	10,8	5,9	36,1	0,5		
ЧАЙ С САХАРОМ ЛИМОНОМ	200/10	0,2	0	11,3	45,6	0	0	0	0	19,2	7,4	8,2	0,8	376	2011
ХЛЕБ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>11,9</b>	<b>10,0</b>	<b>75,0</b>	<b>437,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>2,0</b>	<b>146,6</b>	<b>39,4</b>	<b>159,2</b>	<b>2,4</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24														
<b>Всего за день:</b>		<b>64,24</b>	<b>58,35</b>	<b>252,6</b>	<b>1806,19</b>	<b>0,71</b>	<b>147,05</b>	<b>1,39</b>	<b>16,06</b>	<b>624,08</b>	<b>221,68</b>	<b>858,72</b>	<b>24,98</b>		





### 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,2	0,1	2,5	15,5	0	1,6	0	0,5	7,2	7,6	22,3	0,3	к/к	к/к	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,7	25,5	2,7	299,7	0,1	0,2	0,3	5,2	101,5	16,8	221,2	2,4	214	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	3,1	15,9	103,8	0	0,5	0	0	117,1	17,7	80,2	0,9	378	2011	
ХЛЕБ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>21,9</b>	<b>28,9</b>	<b>40,6</b>	<b>510,9</b>	<b>0,2</b>	<b>2,3</b>	<b>0,3</b>	<b>6,5</b>	<b>234,1</b>	<b>54,0</b>	<b>353,9</b>	<b>4,3</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24															
<b>II Завтрак</b>																
ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>3</b>	<b>2,3</b>	<b>4,5</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>180</b>	<b>21</b>	<b>142,5</b>	<b>0</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3															
<b>Обед</b>																
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	50	0,7	5	6,0	72,3	0	1,6	0	2,2	16,3	9,5	20,6	0,6	50	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	8,8	14,5	20,2	246,7	0,1	5,5	0,2	3,4	31,3	25,1	102,2	1,5	82	2012	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,2	21,8	17,9	338,9	0,2	10,7	0,3	3,3	34,8	40,1	188,0	2,3	309	2008	
КИСЕЛЬ	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0	0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>29,9</b>	<b>41,7</b>	<b>92,9</b>	<b>869,6</b>	<b>0,4</b>	<b>17,8</b>	<b>0,5</b>	<b>10,0</b>	<b>102,1</b>	<b>85,2</b>	<b>354,3</b>	<b>6,2</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	42															
<b>Полдник</b>																
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,8	6,13	50,22	274,39	0,04	0	0,04	0,4	14,65	34,63	103,9	0,8	323	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	3,1	15,9	103,8	0	0,5	0	0	117,1	17,7	80,2	0,9	378	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,8	29,2	162,8	0,1	0	0	0	10,4	12	33,6	0,6		2008	
ХЛЕБ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>13,8</b>	<b>13,23</b>	<b>114,82</b>	<b>632,89</b>	<b>0,24</b>	<b>0,5</b>	<b>0,04</b>	<b>1,2</b>	<b>150,45</b>	<b>76,23</b>	<b>247,9</b>	<b>3,0</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	31															
<b>Всего за день:</b>		<b>68,6</b>	<b>86,13</b>	<b>252,82</b>	<b>2085,39</b>	<b>0,84</b>	<b>21,7</b>	<b>0,84</b>	<b>17,7</b>	<b>666,65</b>	<b>236,43</b>	<b>1098,6</b>	<b>13,5</b>			



## 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,4	1,7	0	21,1	0	0	0	0	44,9	1,7	24	0,1		2012	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,0	9,3	39,7	275,2	0,2	0,5	0	1,4	113,2	47,7	171,4	1,5	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	11,3	45,6	0	0	0	0	19,2	7,4	8,2	0,8	376	2011	
ХЛЕБ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>456</b>	<b>12,6</b>	<b>11,2</b>	<b>70,5</b>	<b>433,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>185,6</b>	<b>68,7</b>	<b>233,8</b>	<b>3,1</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20															
<b>II Завтрак</b>																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>14,85</b>	<b>64,5</b>	<b>0,02</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0,15</b>	<b>10,5</b>	<b>6</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3															
<b>Обед</b>																
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	50	0,9	3	5,0	51,4	0	14,0	0,2	1,4	19,4	9,5	19,1	0,5	49	2011	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	8,0	13,0	13,8	205,8	0,1	5,4	0,2	0,6	34,7	26,5	107,6	1,5	91	2008	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	50	8,5	13,4	8,1	186,7	0	0,1	0	1,6	19,3	13,7	87,5	1,3	272	2008	
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ	200/3	21,6	4,8	45,2	310	0,6	0	0	8,9	87,7	79,0	197,7	6,1	330	СБ.ШК.2004	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	0,9	2,8	21,1	0	0,2	0	0	1,2	0,9	3,0	0			
КИСЕЛЬ	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0	0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>783</b>	<b>42,6</b>	<b>35,5</b>	<b>123,7</b>	<b>986,7</b>	<b>0,8</b>	<b>19,7</b>	<b>0,4</b>	<b>13,6</b>	<b>182,0</b>	<b>140,1</b>	<b>458,4</b>	<b>11,2</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	46															
<b>Полдник</b>																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,33	9,19	51,47	333,93	0,28	0	0,04	0,78	24,51	180,75	269,6	6,13	181	2008	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,4	29,9	192,3	0,1	0	0	1,5	8,6	5,7	31,5	0,3	424	2011	
ХЛЕБ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	11,2	45,4	0	0	0	0	18,8	7,1	7,4	0,7	376	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,33</b>	<b>15,79</b>	<b>112,07</b>	<b>663,53</b>	<b>0,48</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>3,08</b>	<b>60,21</b>	<b>205,45</b>	<b>338,7</b>	<b>7,83</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	31															
<b>Всего за день:</b>		<b>74,28</b>	<b>62,64</b>	<b>321,12</b>	<b>2148,53</b>	<b>1,60</b>	<b>23,2</b>	<b>0,44</b>	<b>19,03</b>	<b>438,31</b>	<b>420,25</b>	<b>1041,4</b>	<b>24,23</b>			



## 7 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>															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,11	0,05	37,13	0	0	0,04	0,05	0,5	0	0,99	0	13	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	8,8	39,9	263,1	0	0,5	0	0,3	113,4	31,8	133,8	0,5	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,4	17,7	115,3	0	0,5	0	0	109,1	19,9	83,8	0,5	433	2008
ХЛЕБ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>12,25</b>	<b>16,51</b>	<b>77,15</b>	<b>507,43</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>0,04</b>	<b>1,15</b>	<b>231,3</b>	<b>63,6</b>	<b>248,79</b>	<b>1,7</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30														
<b>II Завтрак</b>															
ФРУКТ	100	1,6	0,4	15	75,9	0,1	75,9	0	0,4	69,9	22	34	0,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,6</b>	<b>0,4</b>	<b>15</b>	<b>75,9</b>	<b>0,1</b>	<b>75,9</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>69,9</b>	<b>22</b>	<b>34</b>	<b>0,2</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4														
<b>Обед</b>															
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	50	0,7	5	6,0	72,3	0	1,6	0	2,2	16,3	9,5	20,6	0,6	50	2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	8,0	10,4	11,6	172,0	0	0,5	0	1,9	23,0	10,9	74,2	0,9	86	2012
АЗУ	200	17,6	21,3	18,2	335,6	0,2	8,9	0	4,0	21,8	39,4	189,4	3,0	260	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,4	0	0,2	0	0	8,9	1,9	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0	0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>29,5</b>	<b>37,1</b>	<b>71,0</b>	<b>737,2</b>	<b>0,3</b>	<b>11,2</b>	<b>0</b>	<b>9,2</b>	<b>78,1</b>	<b>70,3</b>	<b>323,4</b>	<b>6,3</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	44														
<b>Полдник</b>															
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	200	6,1	9,3	30,9	231,7	0,1	0	0	1,1	63,1	9,4	59,7	1,0	207	2012
ХЛЕБ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	11,2	45,4	0	0	0	0	18,8	7,1	7,4	0,7	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>9,3</b>	<b>9,5</b>	<b>61,6</b>	<b>369,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,9</b>	<b>90,2</b>	<b>28,4</b>	<b>97,3</b>	<b>2,4</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22														
<b>Всего за день:</b>		<b>52,65</b>	<b>63,51</b>	<b>224,75</b>	<b>1689,53</b>	<b>0,7</b>	<b>88,1</b>	<b>0,04</b>	<b>12,65</b>	<b>469,5</b>	<b>184,3</b>	<b>703,49</b>	<b>10,6</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>																
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,4	1,7	0	21,1	0	0	0	0	44,9	1,7	24	0,1			2012
КАША МАННАЯ	200	6,8	7,3	37,4	242,0	0,1	0,5	0	1,2	107,2	18,4	99,0	0,5	416		2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	3,1	17,1	109,3	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	395		2012
ХЛЕБ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>446</b>	<b>14,3</b>	<b>12,3</b>	<b>74,0</b>	<b>464,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>2,0</b>	<b>270,3</b>	<b>48,8</b>	<b>235,6</b>	<b>1,6</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24															
<b>II Завтрак</b>																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,5	4,9	7,2	91,7	0,1	0,8	0	0	160,7	17,7	113,4	0,2	434		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>4,9</b>	<b>7,2</b>	<b>91,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>160,7</b>	<b>17,7</b>	<b>113,4</b>	<b>0,2</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5															
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	50	0,7	3,0	3,8	45,1	0	1,9	0	1,4	13,2	6	24,9	0,5			2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	7,7	13,4	10,7	195,7	0	7,1	0,2	3,2	45,5	26,8	91,7	1,8	57		2012
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	0,9	2,8	21,1	0	0,2	0	0	1,2	0,9	3,0	0			
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	8,72	7,2	50,94	302,84	0,17	0	0,04	1,53	36,71	45,89	197,31	3,06	181		2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	50	13,0	15,9	5,2	215,5	0	0,5	0,1	0,3	25,0	13,4	118,1	1,1	297		2011
КИСЕЛЬ	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0	0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8			2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>33,72</b>	<b>40,8</b>	<b>122,24</b>	<b>991,94</b>	<b>0,27</b>	<b>9,7</b>	<b>0,34</b>	<b>7,53</b>	<b>141,31</b>	<b>103,49</b>	<b>478,51</b>	<b>8,26</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	51															
<b>Полдник</b>																
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	4,8	6,1	17,3	144,2	0,1	0,7	0	0,1	146,3	21,6	117,3	0,2	94		2012
ВАК БЕЛЯШ	50	5,4	6,2	13,6	131,2	0	1,5	0	0,2	18,0	10,5	56,6	0,8			
ХЛЕБ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	11,2	45,4	0	0	0	0	18,8	7,1	7,4	0,7	376		2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>13,4</b>	<b>12,5</b>	<b>61,6</b>	<b>412,7</b>	<b>0,2</b>	<b>2,2</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>191,4</b>	<b>51,1</b>	<b>211,5</b>	<b>2,4</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20															
<b>Всего за день:</b>		<b>65,92</b>	<b>70,5</b>	<b>265,04</b>	<b>1960,64</b>	<b>0,77</b>	<b>13,7</b>	<b>0,34</b>	<b>10,63</b>	<b>763,71</b>	<b>221,09</b>	<b>1039,0<sub>1</sub></b>	<b>12,46</b>			





9 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>																
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9	209	2011	
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,1	8,6	25,7	206,3	0,1	0,5	0	1,1	111,8	45,5	154,0	1,2	189	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	3,1	15,9	103,8	0	0,5	0	0	117,1	17,7	80,2	0,9	378	2011	
ХЛЕБ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>17,0</b>	<b>16,4</b>	<b>61,4</b>	<b>463,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>2,7</b>	<b>257,1</b>	<b>79,4</b>	<b>334,0</b>	<b>3,7</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25															
<b>II Завтрак</b>																
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,08	0,08	19,8	81	0,01	2,25	0	0,3	3,75	1,5	2,25	0,75	438	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>19,8</b>	<b>81</b>	<b>0,01</b>	<b>2,25</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>3,75</b>	<b>1,5</b>	<b>2,25</b>	<b>0,75</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4															
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6	3,7	5,6	59,2	0	1	1	1,9	22,2	16,4	23,9	0,5	41	2011	
УРЯ С ПТИЦЕЙ	200	6,7	9,5	10,2	153,6	0,1	0,4	0	0,6	16,8	17,4	76,8	1,0			
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	200	4,5	14,8	33,0	284,5	0,2	15,1	0,2	5,5	33,9	43,4	112,5	1,8	134	2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	6,0	3,0	3	61,5	0	0,1	0	0,2	24,0	16,6	80,7	0,4	264	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0	0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,4	0	0,2	0	0	8,9	1,9	0	0	402	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>21,0</b>	<b>31,4</b>	<b>87,0</b>	<b>716,1</b>	<b>0,4</b>	<b>16,8</b>	<b>1,2</b>	<b>9,3</b>	<b>113,9</b>	<b>104,3</b>	<b>333,1</b>	<b>5,5</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39															
<b>Полдник</b>																
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,1	16,0	18,9	234,9	0,1	11,8	0,7	3,8	43,0	35,0	75,6	1,4	137	2012	
ВАТРУШКА ФРАНЦУЗКАЯ	50	6,2	9,0	27,9	217,5	0	0	0,1	0,4	31,2	7,2	61,2	0,5			
ХЛЕБ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	11,2	45,4	0	0	0	0	18,8	7,1	7,4	0,7	376	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>12,5</b>	<b>25,2</b>	<b>77,5</b>	<b>589,7</b>	<b>0,2</b>	<b>11,8</b>	<b>0,8</b>	<b>5,0</b>	<b>101,3</b>	<b>61,2</b>	<b>174,4</b>	<b>3,3</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32															
<b>Всего за день:</b>		<b>50,58</b>	<b>73,08</b>	<b>245,7</b>	<b>1850,1</b>	<b>0,81</b>	<b>31,85</b>	<b>2,1</b>	<b>17,3</b>	<b>476,05</b>	<b>246,4</b>	<b>843,75</b>	<b>13,25</b>			



## 10 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>															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,4	16,7	15,3	220,6	0	0	0,1	1,0	9,3	9,9	29,0	0,6	1	2008
КАША "ДРУЖБА"	200	8,2	10,4	43,1	298,9	0,2	0,8	0	0,8	163,5	43,2	184,5	1,0	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,4	17,7	115,3	0	0,5	0	0	109,1	19,9	83,8	0,5	433	2008
ХЛЕБ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>16,9</b>	<b>30,7</b>	<b>95,6</b>	<b>726,7</b>	<b>0,3</b>	<b>1,3</b>	<b>0,1</b>	<b>2,6</b>	<b>290,2</b>	<b>84,9</b>	<b>327,5</b>	<b>2,8</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34														
<b>II Завтрак</b>															
ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>3</b>	<b>2,3</b>	<b>4,5</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>180</b>	<b>21</b>	<b>142,5</b>	<b>0</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3														
<b>Обед</b>															
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	1,8	5,1	3,9	68,5	0,03	4	0,23	2,3	10	10	23	0,45	30	2008
СВЕКОЛЬНИК	200	2,2	5,3	13,8	112,0	0	6,0	0,2	1,6	38,7	24,1	54,9	1,2		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	18,8	21,9	34,4	410,2	0,1	2,4	0,4	0,8	25,7	42,1	203,2	2,1	291	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0	0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,4	0	0,2	0	0	8,9	1,9	0	0	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>26,0</b>	<b>32,7</b>	<b>87,3</b>	<b>748,0</b>	<b>0,23</b>	<b>12,6</b>	<b>0,83</b>	<b>5,8</b>	<b>91,4</b>	<b>86,7</b>	<b>320,3</b>	<b>5,55</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35														
<b>Полдник</b>															
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,0	28,5	193,9	0,2	13,8	0	0,3	47,4	38,8	112,2	1,5	335	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	0,7	4	33,7	174,1	0	0	0	0	4,1	2,3	24,8	0,5		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	3,1	15,9	103,8	0	0,5	0	0	117,1	17,7	80,2	0,9	378	2011
ХЛЕБ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>10,9</b>	<b>14,3</b>	<b>97,6</b>	<b>563,7</b>	<b>0,3</b>	<b>14,3</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>176,9</b>	<b>70,7</b>	<b>247,4</b>	<b>3,6</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28														
<b>Всего за день:</b>		<b>56,8</b>	<b>80,0</b>	<b>285,0</b>	<b>2110,4</b>	<b>0,83</b>	<b>29,3</b>	<b>0,93</b>	<b>9,5</b>	<b>738,5</b>	<b>263,3</b>	<b>1037,7</b>	<b>11,95</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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	609,1	685,9	2601,8	19119,1	8,6	478,8	7,9	131,4	6133,6	2487,4	9454,2	147,4
Среднее значение за период	60,91	68,59	260,18	1911,91	0,86	47,88	0,79	13,14	613,36	248,74	945,42	14,74
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,74	32,29	54,97									

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

3-7 лет	457	160	746	475	
---------	-----	-----	-----	-----	--