

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																						
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	130	3.7	4.5	19.4	138.7	0.09	0.42	0.02	0.73	0.04	0.10	95.36	33.82	120.38	0.85	186.76	8.46	0.01	0.00	189	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.6	3.9	0.2	54.9	0.02	0.00	0.10	0.80	0.88	0.15	19.80	4.32	69.12	0.90	56.00	8.00	0.02	0.01	213	2012	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1.2	1.0	18.7	91.7	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	6.65	4.55	22.75	0.35	32.20	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	1.20	0.00	1.90	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	1.8	1.8	13.9	82.0	0.03	0.44	0.01	0.00	0.00	0.09	93.02	14.38	70.73	0.26	138.23	7.65	0.00	0.00	432	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>385</b>	<b>11.4</b>	<b>18.5</b>	<b>52.4</b>	<b>433.3</b>	<b>0.18</b>	<b>0.86</b>	<b>0.20</b>	<b>1.75</b>	<b>1.07</b>	<b>0.36</b>	<b>216.03</b>	<b>57.07</b>	<b>284.88</b>	<b>2.38</b>	<b>414.69</b>	<b>24.11</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>			
<b>II Завтрак</b>																						
НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	200	0.0	0.0	23.3	93.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>23.3</b>	<b>93.1</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>0.00</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>0.00</b>			
<b>Обед</b>																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	6.00	0.01	0.06	0.00	0.02	13.80	8.40	25.20	0.60	84.60	1.80	0.01	0.00		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	7.7	7.4	18.0	168.3	0.17	4.98	0.30	2.39	0.03	0.09	39.59	33.82	109.15	1.94	501.38	5.38	0.07	0.00	99	2008	
КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	80	14.5	15.4	3.6	213.2	0.06	0.74	0.04	1.16	0.03	0.12	22.53	17.86	138.58	1.10	223.70	4.34	0.10	0.00	312	2012	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	130	2.4	6.8	22.6	146.2	0.12	17.87	0.61	2.16	0.05	0.10	58.80	37.62	81.79	1.73	629.24	8.18	0.06	0.00	351	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.7	0.0	24.6	101.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.68	1.67	0.00	0.00	0.86	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.7	0.3	17.2	81.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	3.1	0.6	18.6	91.9	0.08	0.00	0.00	1.03	0.00	0.04	8.46	8.93	40.89	1.88	63.92	2.63	0.00	0.00	3	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>712</b>	<b>31.5</b>	<b>30.5</b>	<b>106.1</b>	<b>810.2</b>	<b>0.45</b>	<b>29.59</b>	<b>0.96</b>	<b>6.80</b>	<b>0.11</b>	<b>0.37</b>	<b>150.86</b>	<b>108.30</b>	<b>395.61</b>	<b>7.25</b>	<b>1 503.70</b>	<b>22.33</b>	<b>0.24</b>	<b>0.00</b>			
<b>Полдник</b>																						
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	150	20.7	4.1	31.7	247.0	0.09	0.20	0.03	0.28	0.28	0.23	114.26	25.45	197.13	0.81	175.11	2.62	0.04	0.03	229	2012	
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0.6	1.5	6.5	42.0	0.01	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	10.35	1.69	8.76	0.07	17.70	1.06	0.00	0.00	371	2008	
КЕФИР	170	3.4	4.3	6.8	85.0	0.07	1.19	0.05	0.12	0.00	0.29	204.00	23.80	161.50	0.17	248.20	15.30	0.03	0.00	435	2008	
ЯБЛОКО	80	0.3	0.3	15.0	37.6	0.02	8.00	0.00	0.50	0.00	0.02	12.80	6.40	8.80	1.76	222.40	1.60	0.01	0.00	8	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>25.0</b>	<b>10.1</b>	<b>60.1</b>	<b>411.6</b>	<b>0.19</b>	<b>9.40</b>	<b>0.09</b>	<b>0.90</b>	<b>0.28</b>	<b>0.55</b>	<b>341.41</b>	<b>57.34</b>	<b>376.19</b>	<b>2.81</b>	<b>663.41</b>	<b>20.58</b>	<b>0.08</b>	<b>0.03</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>68.0</b>	<b>59.1</b>	<b>241.9</b>	<b>1 748.3</b>	<b>0.82</b>	<b>39.85</b>	<b>1.25</b>	<b>9.45</b>	<b>1.46</b>	<b>1.28</b>	<b>708.30</b>	<b>222.71</b>	<b>1 056.68</b>	<b>12.44</b>	<b>2 581.80</b>	<b>67.02</b>	<b>0.35</b>	<b>0.04</b>			

**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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5.1	5.7	33.6	213.4	0.14	0.56	0.04	1.02	0.05	0.12	123.54	39.63	154.28	1.09	234.60	11.34	0.01	0.00	189	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	1.4	1.2	21.4	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.60	5.20	26.00	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	1	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	1.20	0.00	1.90	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	11.1	45.5	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.01	12.64	6.33	8.90	0.88	30.62	0.00	0.00	0.00	6	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>6.8</b>	<b>14.1</b>	<b>66.3</b>	<b>429.8</b>	<b>0.18</b>	<b>0.61</b>	<b>0.11</b>	<b>1.24</b>	<b>0.20</b>	<b>0.15</b>	<b>144.98</b>	<b>51.16</b>	<b>191.08</b>	<b>2.39</b>	<b>303.52</b>	<b>11.34</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
БАНАН	100	1.3	0.3	34.0	96.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.00	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00	7	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1.3</b>	<b>0.3</b>	<b>34.0</b>	<b>96.0</b>	<b>0.04</b>	<b>10.00</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>	<b>8.00</b>	<b>42.00</b>	<b>28.00</b>	<b>0.60</b>	<b>348.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	1.1	3.5	7.8	66.6	0.03	4.01	0.02	1.86	0.00	0.03	23.28	15.65	31.38	0.94	243.65	4.81	0.01	0.00	54	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1.8	4.1	15.1	92.8	0.07	13.56	0.29	1.52	0.00	0.07	51.89	25.92	54.84	1.19	412.98	5.81	0.02	0.00	84	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	17.9	8.2	12.5	195.5	0.23	15.14	6.47	3.22	0.00	1.60	18.74	20.60	275.41	6.06	379.99	8.17	0.19	0.03	256	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5.9	3.5	40.5	220.0	0.08	0.00	0.02	1.46	0.06	0.03	14.18	9.52	52.05	1.20	80.62	0.98	0.01	0.02	331	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.1	0.0	32.3	129.7	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	3.12	8.68	0.20	30.22	0.00	0.00	0.00	410	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.5	17.8	88.0	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00	3	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>	<b>29.8</b>	<b>19.8</b>	<b>126.1</b>	<b>792.7</b>	<b>0.49</b>	<b>32.75</b>	<b>6.80</b>	<b>9.05</b>	<b>0.06</b>	<b>1.77</b>	<b>130.19</b>	<b>83.36</b>	<b>461.51</b>	<b>11.39</b>	<b>1 208.66</b>	<b>22.29</b>	<b>0.23</b>	<b>0.05</b>		
<b>Полдник</b>																					
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	14.6	4.7	6.2	124.9	0.12	3.34	0.71	2.53	0.00	0.13	61.05	65.83	239.42	1.40	583.83	145.81	0.63	0.02	231	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	1.7	3.1	25.0	125.3	0.12	10.38	0.03	0.20	0.05	0.10	37.61	29.21	83.93	1.21	761.12	8.39	0.04	0.00	321	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	0.3	19.7	92.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2008
КЕФИР	160	3.2	4.0	6.4	80.0	0.06	1.12	0.04	0.11	0.00	0.27	192.00	22.40	152.00	0.16	233.60	14.40	0.03	0.00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>22.5</b>	<b>12.1</b>	<b>57.2</b>	<b>422.7</b>	<b>0.30</b>	<b>14.84</b>	<b>0.78</b>	<b>2.84</b>	<b>0.05</b>	<b>0.50</b>	<b>290.66</b>	<b>117.44</b>	<b>475.35</b>	<b>2.77</b>	<b>1 578.55</b>	<b>168.60</b>	<b>0.70</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60.4</b>	<b>46.3</b>	<b>283.6</b>	<b>1 741.2</b>	<b>1.01</b>	<b>58.20</b>	<b>7.72</b>	<b>13.13</b>	<b>0.31</b>	<b>2.47</b>	<b>573.83</b>	<b>293.96</b>	<b>1 155.94</b>	<b>17.15</b>	<b>3 438.73</b>	<b>202.23</b>	<b>0.94</b>	<b>0.07</b>		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	8.8	9.9	3.2	139.1	0.06	0.34	0.19	1.37	1.48	0.32	102.20	14.53	160.62	1.57	186.73	18.89	0.04	0.02	214	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1.2	1.0	18.7	91.7	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	6.65	4.55	22.75	0.35	32.20	0.00	0.00	0.00	1	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	1.20	0.00	1.90	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.4	0.0	54.0	0.00	0.00	0.05	0.11	0.00	0.00	130.68	5.45	74.25	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.3	4.5	18.2	135.5	0.05	1.02	0.03	0.00	0.00	0.20	201.38	29.49	152.19	0.56	315.18	17.55	0.00	0.00	18	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>17.8</b>	<b>27.0</b>	<b>40.2</b>	<b>486.3</b>	<b>0.15</b>	<b>1.36</b>	<b>0.34</b>	<b>1.70</b>	<b>1.63</b>	<b>0.54</b>	<b>442.11</b>	<b>54.02</b>	<b>411.71</b>	<b>2.65</b>	<b>535.61</b>	<b>36.44</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
КЕФИР	100	2.0	2.5	4.0	50.0	0.04	0.70	0.03	0.07	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.10	146.00	9.00	0.02	0.00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2.0</b>	<b>2.5</b>	<b>4.0</b>	<b>50.0</b>	<b>0.04</b>	<b>0.70</b>	<b>0.03</b>	<b>0.07</b>	<b>0.00</b>	<b>0.17</b>	<b>120.00</b>	<b>14.00</b>	<b>95.00</b>	<b>0.10</b>	<b>146.00</b>	<b>9.00</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	0.01	4.20	0.11	0.00	0.00	0.03	24.60	9.00	22.20	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00	9	2008
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯС. БУЛЬОНЕ	180	8.5	8.9	15.6	281.6	0.07	5.98	0.30	1.10	0.03	0.07	48.34	26.48	60.34	1.30	433.53	7.56	0.03	0.00	10	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	180	14.3	15.2	33.9	516.3	0.06	2.95	0.65	3.09	0.06	0.05	28.99	33.31	80.46	1.01	208.19	3.38	0.05	0.01	265	2008
НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	200	0.0	0.0	23.3	93.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	0.3	19.7	92.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	48	3.2	0.6	19.0	93.9	0.09	0.00	0.00	1.06	0.00	0.04	8.64	9.12	41.76	1.92	65.28	2.69	0.00	0.00	3	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>708</b>	<b>30.2</b>	<b>30.4</b>	<b>116.1</b>	<b>1 148.8</b>	<b>0.23</b>	<b>13.13</b>	<b>1.06</b>	<b>5.25</b>	<b>0.09</b>	<b>0.19</b>	<b>110.57</b>	<b>77.91</b>	<b>204.76</b>	<b>4.65</b>	<b>896.00</b>	<b>13.63</b>	<b>0.08</b>	<b>0.01</b>		
<b>Полдник</b>																					
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	80	5.8	5.0	53.9	287.1	0.09	0.14	0.03	1.44	0.20	0.09	34.46	11.70	69.23	0.90	133.39	3.98	0.01	0.01	454	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	3.9	4.3	8.5	93.5	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	434	2008
ЯБЛОКО	95	0.4	0.4	17.9	44.7	0.03	9.50	0.01	0.60	0.00	0.02	15.20	7.60	10.45	2.09	264.10	1.90	0.01	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>10.1</b>	<b>9.7</b>	<b>80.3</b>	<b>425.2</b>	<b>0.17</b>	<b>10.68</b>	<b>0.07</b>	<b>2.04</b>	<b>0.20</b>	<b>0.32</b>	<b>253.66</b>	<b>41.70</b>	<b>223.68</b>	<b>3.15</b>	<b>689.49</b>	<b>23.88</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60.1</b>	<b>69.5</b>	<b>240.6</b>	<b>2 110.4</b>	<b>0.59</b>	<b>25.87</b>	<b>1.50</b>	<b>9.06</b>	<b>1.92</b>	<b>1.22</b>	<b>926.34</b>	<b>187.63</b>	<b>935.15</b>	<b>10.55</b>	<b>2 267.10</b>	<b>82.95</b>	<b>0.16</b>	<b>0.04</b>		

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ПОВИДЛОМ	140	15.8	12.4	51.0	393.6	0.06	0.19	0.05	1.26	0.24	0.09	48.43	12.03	62.40	0.93	194.46	4.71	0.01	0.00	235	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1.2	1.0	18.7	91.7	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	6.65	4.55	22.75	0.35	32.20	0.00	0.00	0.00	1	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	1.20	0.00	1.90	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.5	2.6	16.4	102.3	0.04	0.62	0.02	0.00	0.00	0.13	127.52	18.03	95.93	0.29	189.27	10.80	0.00	0.00	395	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>19.6</b>	<b>23.2</b>	<b>86.2</b>	<b>653.6</b>	<b>0.14</b>	<b>0.81</b>	<b>0.14</b>	<b>1.48</b>	<b>0.39</b>	<b>0.24</b>	<b>183.80</b>	<b>34.61</b>	<b>182.98</b>	<b>1.59</b>	<b>417.43</b>	<b>15.51</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	18.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00	8	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>18.8</b>	<b>47.0</b>	<b>0.03</b>	<b>10.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.63</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>16.00</b>	<b>8.00</b>	<b>11.00</b>	<b>2.20</b>	<b>278.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
ИКРА МОРКОВНАЯ	50	1.0	3.5	7.7	65.4	0.04	3.34	1.10	2.14	0.00	0.05	32.54	24.64	41.00	0.83	214.82	3.99	0.03	0.00	54	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА М/КОСТ. Б-НЕ	180	5.2	6.5	21.1	165.7	0.09	3.96	0.31	1.27	0.16	0.10	31.15	23.29	93.88	1.42	380.88	6.23	0.03	0.01	85	2012
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	80	7.8	11.5	8.6	181.4	0.04	0.39	0.00	1.44	0.00	0.09	27.08	14.48	114.73	1.50	250.71	6.52	0.03	0.00	282	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3.9	3.3	27.4	158.4	0.09	0.00	0.02	0.09	0.06	0.03	21.90	23.54	98.76	1.68	96.60	0.00	0.00	0.03	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.7	0.0	26.3	107.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	1.67	0.00	0.00	0.89	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2.1	0.2	13.3	62.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.5	17.8	88.0	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00	3	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>692</b>	<b>23.6</b>	<b>25.5</b>	<b>122.2</b>	<b>829.1</b>	<b>0.34</b>	<b>7.69</b>	<b>1.43</b>	<b>5.93</b>	<b>0.22</b>	<b>0.31</b>	<b>128.47</b>	<b>96.17</b>	<b>387.52</b>	<b>7.23</b>	<b>1 005.10</b>	<b>19.26</b>	<b>0.09</b>	<b>0.04</b>		
<b>Полдник</b>																					
РЫБА ОТВАРНАЯ	65	11.7	0.6	0.7	55.2	0.07	0.44	0.11	0.25	0.00	0.08	33.90	41.88	177.90	0.69	353.58	120.37	0.50	0.01	242	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	1.3	2.6	24.4	116.3	0.12	10.40	0.02	0.20	0.05	0.08	14.99	27.09	68.93	1.21	738.93	6.50	0.04	0.00	123	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2.1	0.2	13.3	62.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2008
КЕФИР	180	3.6	4.5	7.2	90.0	0.07	1.26	0.05	0.13	0.00	0.31	216.00	25.20	171.00	0.18	262.80	16.20	0.04	0.00	435	2008
МАРМЕЛАД	30	0.5	2.8	19.3	98.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.90	11.70	12.60	0.78	34.50	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>432</b>	<b>19.1</b>	<b>10.7</b>	<b>64.9</b>	<b>422.8</b>	<b>0.26</b>	<b>12.10</b>	<b>0.18</b>	<b>0.58</b>	<b>0.05</b>	<b>0.48</b>	<b>268.79</b>	<b>105.87</b>	<b>430.43</b>	<b>2.86</b>	<b>1 389.81</b>	<b>143.07</b>	<b>0.58</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62.6</b>	<b>59.9</b>	<b>292.1</b>	<b>1 952.4</b>	<b>0.77</b>	<b>30.60</b>	<b>1.76</b>	<b>8.62</b>	<b>0.66</b>	<b>1.05</b>	<b>597.06</b>	<b>244.65</b>	<b>1 011.93</b>	<b>13.88</b>	<b>3 090.34</b>	<b>179.84</b>	<b>0.69</b>	<b>0.05</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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	140	4.9	5.3	24.8	180.3	0.13	0.44	0.03	2.41	0.05	0.15	97.44	73.09	156.02	2.31	257.94	8.81	0.01	0.00	184	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.6	3.9	0.2	54.7	0.02	0.00	0.10	0.80	0.88	0.15	19.73	4.30	68.86	0.90	55.79	7.97	0.02	0.01	213	2012	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1.2	1.0	18.7	91.7	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	6.65	4.55	22.75	0.35	32.20	0.00	0.00	0.00	1	2008	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	1.20	0.00	1.90	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.4	0.0	54.0	0.00	0.00	0.05	0.11	0.00	0.00	130.68	5.45	74.25	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0.2	0.0	11.1	45.2	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	11.80	5.85	8.15	0.81	28.11	0.00	0.00	0.00	6	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>14.5</b>	<b>21.8</b>	<b>54.9</b>	<b>491.9</b>	<b>0.19</b>	<b>0.48</b>	<b>0.25</b>	<b>3.54</b>	<b>1.08</b>	<b>0.33</b>	<b>267.50</b>	<b>93.24</b>	<b>331.93</b>	<b>4.54</b>	<b>375.54</b>	<b>16.78</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>			
<b>II Завтрак</b>																						
КЕФИР	100	2.0	2.5	4.0	50.0	0.04	0.70	0.03	0.07	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.10	146.00	9.00	0.02	0.00	435	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2.0</b>	<b>2.5</b>	<b>4.0</b>	<b>50.0</b>	<b>0.04</b>	<b>0.70</b>	<b>0.03</b>	<b>0.07</b>	<b>0.00</b>	<b>0.17</b>	<b>120.00</b>	<b>14.00</b>	<b>95.00</b>	<b>0.10</b>	<b>146.00</b>	<b>9.00</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60	0.8	0.1	5.1	24.4	0.01	2.40	0.00	0.08	0.00	0.02	19.98	11.88	23.22	0.76	172.80	4.20	0.01	0.00	12	2012	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА М/КОСТ. Б-НЕ	180	4.9	7.5	23.3	172.3	0.11	13.81	0.30	1.57	0.03	0.10	57.13	33.18	121.28	1.87	525.04	7.36	0.06	0.00	94	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	8.6	16.7	30.4	308.4	0.18	12.88	0.73	3.43	0.05	0.18	45.63	55.61	196.96	3.27	1 087.03	13.95	0.10	0.00	276	2012	
НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	200	0.0	0.0	24.0	96.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	0.3	19.7	92.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	48	3.2	0.6	19.0	93.9	0.09	0.00	0.00	1.06	0.00	0.04	8.64	9.12	41.76	1.92	65.28	2.69	0.00	0.00	3	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>708</b>	<b>20.5</b>	<b>25.2</b>	<b>121.5</b>	<b>787.6</b>	<b>0.39</b>	<b>29.09</b>	<b>1.03</b>	<b>6.14</b>	<b>0.08</b>	<b>0.34</b>	<b>131.38</b>	<b>109.79</b>	<b>383.22</b>	<b>7.82</b>	<b>1 850.15</b>	<b>28.20</b>	<b>0.17</b>	<b>0.00</b>			
<b>Полдник</b>																						
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	80	5.8	4.9	34.8	209.5	0.08	0.09	0.03	1.42	0.17	0.08	31.30	10.30	66.72	0.65	101.81	3.77	0.01	0.02	474	2012	
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.3	4.5	17.2	131.6	0.05	1.02	0.03	0.00	0.00	0.20	201.36	29.49	152.19	0.56	315.15	17.55	0.00	0.00	18	к/к	
ЯБЛОКО	90	0.4	0.4	16.9	42.3	0.03	9.00	0.01	0.57	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	250.20	1.80	0.01	0.00	8	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>10.4</b>	<b>9.7</b>	<b>68.9</b>	<b>383.4</b>	<b>0.16</b>	<b>10.11</b>	<b>0.07</b>	<b>1.99</b>	<b>0.17</b>	<b>0.30</b>	<b>247.06</b>	<b>46.99</b>	<b>228.81</b>	<b>3.19</b>	<b>667.16</b>	<b>23.12</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>47.3</b>	<b>59.2</b>	<b>249.4</b>	<b>1 712.9</b>	<b>0.78</b>	<b>40.38</b>	<b>1.38</b>	<b>11.74</b>	<b>1.33</b>	<b>1.14</b>	<b>765.94</b>	<b>264.02</b>	<b>1 038.96</b>	<b>15.65</b>	<b>3 038.85</b>	<b>77.10</b>	<b>0.24</b>	<b>0.03</b>			

**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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																						
КАША "ДРУЖБА"	140	3.7	5.9	21.6	159.8	0.07	0.68	0.04	0.36	0.06	0.14	137.90	25.45	125.64	0.45	218.55	12.24	0.00	0.00	190	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.6	3.9	0.2	54.7	0.02	0.00	0.10	0.80	0.88	0.15	19.73	4.30	68.86	0.90	55.79	7.97	0.02	0.01	213	2012	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	1.4	1.2	21.4	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.60	5.20	26.00	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	1	2008	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	1.20	0.00	1.90	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	11.1	45.5	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.01	13.05	6.42	8.90	0.88	30.65	0.00	0.00	0.00	6	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>10.1</b>	<b>18.2</b>	<b>54.5</b>	<b>430.8</b>	<b>0.13</b>	<b>0.73</b>	<b>0.21</b>	<b>1.38</b>	<b>1.09</b>	<b>0.32</b>	<b>179.48</b>	<b>41.37</b>	<b>231.30</b>	<b>2.65</b>	<b>343.29</b>	<b>20.21</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>			
<b>II Завтрак</b>																						
НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	200	0.0	0.0	23.3	93.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>23.3</b>	<b>93.1</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>0.00</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>0.00</b>			
<b>Обед</b>																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	0.02	5.00	0.01	0.05	0.00	0.02	11.50	7.00	21.00	0.50	70.50	1.50	0.01	0.00	4	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	8.0	8.9	21.5	186.2	0.12	17.76	0.33	1.70	0.00	0.15	78.36	44.12	128.68	2.38	691.98	11.41	0.08	0.00	57	2012	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	85	14.3	13.6	6.6	208.0	0.06	0.75	0.04	1.21	0.00	0.12	34.49	16.37	132.35	0.99	222.33	5.20	0.09	0.00	306	2012	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	1.5	3.4	28.1	137.7	0.14	12.00	0.03	0.24	0.06	0.09	17.56	31.27	79.66	1.39	852.70	7.50	0.05	0.00	123	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.7	0.0	26.3	107.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	1.67	0.00	0.00	0.89	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2.1	0.2	13.8	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	3.1	0.6	18.6	91.9	0.08	0.00	0.00	1.03	0.00	0.04	8.46	8.93	40.89	1.88	63.92	2.63	0.00	0.00	3	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>30.1</b>	<b>26.8</b>	<b>116.2</b>	<b>803.3</b>	<b>0.42</b>	<b>35.51</b>	<b>0.41</b>	<b>4.23</b>	<b>0.06</b>	<b>0.42</b>	<b>158.07</b>	<b>109.36</b>	<b>402.58</b>	<b>7.14</b>	<b>1 902.32</b>	<b>28.24</b>	<b>0.23</b>	<b>0.00</b>			
<b>Полдник</b>																						
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ	170	11.9	12.2	25.0	265.2	0.08	2.19	2.09	2.62	0.33	0.15	87.35	41.18	103.11	1.35	279.81	10.68	0.06	0.00	154	2012	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0.8	2.0	6.8	48.9	0.02	0.13	0.02	0.04	0.03	0.03	27.28	3.46	20.62	0.05	40.66	2.30	0.00	0.00	351	2012	
КЕФИР	180	3.6	4.5	7.2	90.0	0.07	1.26	0.05	0.13	0.00	0.31	216.00	25.20	171.00	0.18	262.80	16.20	0.04	0.00	435	2008	
ЯБЛОКО	85	0.3	0.3	16.0	40.0	0.03	8.50	0.01	0.54	0.00	0.02	13.60	6.80	9.35	1.87	236.30	1.70	0.01	0.00	8	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>16.6</b>	<b>19.0</b>	<b>55.0</b>	<b>444.0</b>	<b>0.20</b>	<b>12.08</b>	<b>2.17</b>	<b>3.33</b>	<b>0.36</b>	<b>0.51</b>	<b>344.23</b>	<b>76.64</b>	<b>304.08</b>	<b>3.45</b>	<b>819.57</b>	<b>30.88</b>	<b>0.11</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>56.8</b>	<b>64.0</b>	<b>248.9</b>	<b>1 771.3</b>	<b>0.75</b>	<b>48.32</b>	<b>2.79</b>	<b>8.94</b>	<b>1.51</b>	<b>1.25</b>	<b>681.78</b>	<b>227.37</b>	<b>937.96</b>	<b>13.24</b>	<b>3 065.18</b>	<b>79.33</b>	<b>0.36</b>	<b>0.01</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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	8.7	9.8	3.0	136.7	0.05	0.31	0.19	1.37	1.48	0.31	97.10	13.97	157.02	1.56	179.43	18.44	0.04	0.02	214	2008	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0.9	0.1	1.9	13.1	0.02	1.20	0.00	0.36	0.00	0.02	5.40	5.67	16.74	0.19	29.70	0.00	0.00	0.00	15	2002	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1.2	1.0	18.7	91.7	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	6.65	4.55	22.75	0.35	32.20	0.00	0.00	0.00	1	2008	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	1.20	0.00	1.90	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.3	3.9	0.0	48.0	0.01	0.11	0.05	0.05	0.00	0.05	132.00	5.25	75.00	0.15	13.20	0.00	0.01	0.00	14	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1.9	1.9	16.0	91.6	0.04	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	98.19	14.72	73.69	0.25	144.70	8.10	0.00	0.00	395	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>16.1</b>	<b>23.9</b>	<b>39.6</b>	<b>447.2</b>	<b>0.16</b>	<b>2.09</b>	<b>0.32</b>	<b>2.00</b>	<b>1.63</b>	<b>0.50</b>	<b>340.54</b>	<b>44.16</b>	<b>347.10</b>	<b>2.52</b>	<b>400.73</b>	<b>26.54</b>	<b>0.05</b>	<b>0.02</b>			
<b>II Завтрак</b>																						
КЕФИР	100	2.0	2.5	4.0	50.0	0.04	0.70	0.03	0.07	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.10	146.00	9.00	0.02	0.00	435	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2.0</b>	<b>2.5</b>	<b>4.0</b>	<b>50.0</b>	<b>0.04</b>	<b>0.70</b>	<b>0.03</b>	<b>0.07</b>	<b>0.00</b>	<b>0.17</b>	<b>120.00</b>	<b>14.00</b>	<b>95.00</b>	<b>0.10</b>	<b>146.00</b>	<b>9.00</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	2.5	3.1	18.6	96.9	0.06	17.75	0.29	1.66	0.00	0.05	51.49	23.02	47.45	1.23	279.89	4.40	0.02	0.00	336	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА М/КОСТ. Б-НЕ	180	4.3	6.8	25.1	178.7	0.14	6.78	0.30	1.52	0.03	0.07	30.98	36.48	113.75	1.78	576.29	7.02	0.04	0.00	80	2012	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80	6.6	10.6	8.3	166.1	0.04	0.74	0.00	1.65	0.00	0.06	12.81	15.08	105.88	1.53	230.49	4.86	0.04	0.00	284	2008	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3.9	3.3	27.4	158.4	0.09	0.00	0.02	0.09	0.06	0.03	22.89	23.60	98.96	1.69	96.63	0.00	0.00	0.03	181	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.1	0.0	32.3	129.7	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	3.12	8.68	0.20	30.22	0.00	0.00	0.00	410	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.7	0.3	17.2	81.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	48	3.2	0.6	19.0	93.9	0.09	0.00	0.00	1.06	0.00	0.04	8.64	9.12	41.76	1.92	65.28	2.69	0.00	0.00	3	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>713</b>	<b>23.2</b>	<b>24.7</b>	<b>147.9</b>	<b>904.6</b>	<b>0.42</b>	<b>25.31</b>	<b>0.61</b>	<b>5.98</b>	<b>0.09</b>	<b>0.25</b>	<b>140.81</b>	<b>110.42</b>	<b>416.48</b>	<b>8.35</b>	<b>1 278.80</b>	<b>18.97</b>	<b>0.10</b>	<b>0.03</b>			
<b>Полдник</b>																						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	6.3	5.6	42.7	250.3	0.10	0.12	0.04	1.61	0.20	0.09	40.14	11.77	76.47	0.72	117.29	4.59	0.01	0.02	467	2012	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	5.3	10.1	113.0	0.08	3.00	0.02	0.00	0.00	0.00	252.00	29.00	189.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	434	2008	
БАНАН	80	1.0	0.2	27.2	76.8	0.03	8.00	0.02	0.00	0.00	0.04	6.40	33.60	22.40	0.48	278.40	0.00	0.00	0.00	7	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>13.5</b>	<b>11.2</b>	<b>80.0</b>	<b>440.1</b>	<b>0.21</b>	<b>11.12</b>	<b>0.08</b>	<b>1.61</b>	<b>0.20</b>	<b>0.13</b>	<b>298.54</b>	<b>74.37</b>	<b>287.87</b>	<b>3.20</b>	<b>395.69</b>	<b>4.59</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>54.8</b>	<b>62.3</b>	<b>271.6</b>	<b>1 841.9</b>	<b>0.83</b>	<b>39.22</b>	<b>1.04</b>	<b>9.66</b>	<b>1.92</b>	<b>1.05</b>	<b>899.89</b>	<b>242.95</b>	<b>1 146.45</b>	<b>14.17</b>	<b>2 221.22</b>	<b>59.10</b>	<b>0.18</b>	<b>0.07</b>			

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	4.4	5.8	29.9	195.8	0.06	0.83	0.03	0.19	0.05	0.18	166.83	30.02	151.98	0.39	260.91	14.77	0.01	0.00	189	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	1.4	1.2	21.4	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.60	5.20	26.00	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	1	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	1.20	0.00	1.90	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.2	2.1	15.4	92.2	0.03	0.57	0.02	0.00	0.00	0.12	111.00	16.72	80.90	0.96	176.35	9.00	0.00	0.00	394	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>8.1</b>	<b>16.3</b>	<b>66.8</b>	<b>458.9</b>	<b>0.13</b>	<b>1.40</b>	<b>0.12</b>	<b>0.41</b>	<b>0.20</b>	<b>0.32</b>	<b>286.63</b>	<b>51.94</b>	<b>260.78</b>	<b>1.77</b>	<b>475.56</b>	<b>23.77</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	18.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00	8	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>18.8</b>	<b>47.0</b>	<b>0.03</b>	<b>10.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.63</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>16.00</b>	<b>8.00</b>	<b>11.00</b>	<b>2.20</b>	<b>278.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	1.1	2.7	8.4	61.6	0.03	4.20	0.02	1.45	0.00	0.03	25.34	16.35	33.89	0.99	252.97	4.99	0.01	0.00	54	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	2.1	4.9	18.5	114.0	0.10	15.40	0.32	1.16	0.03	0.09	55.09	29.78	65.87	1.39	518.04	6.95	0.04	0.00	84	2008
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ, ЗАПЕЧЕННОЕ	80	18.8	8.3	15.3	211.2	0.24	14.01	6.31	3.30	0.16	1.60	42.94	23.00	302.38	6.07	364.74	10.57	0.18	0.03	294	2012
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ	130	2.5	5.0	20.2	138.4	0.07	0.60	0.01	1.36	0.05	0.02	32.87	16.44	100.50	0.70	88.00	0.45	0.03	0.01	181	2008
НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	200	0.0	0.0	23.3	93.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	3.1	0.6	18.6	91.9	0.08	0.00	0.00	1.03	0.00	0.04	8.46	8.93	40.89	1.88	63.92	2.63	0.00	0.00	3	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>687</b>	<b>27.6</b>	<b>21.4</b>	<b>104.3</b>	<b>710.3</b>	<b>0.52</b>	<b>34.21</b>	<b>6.66</b>	<b>8.30</b>	<b>0.24</b>	<b>1.78</b>	<b>164.70</b>	<b>94.50</b>	<b>543.53</b>	<b>11.03</b>	<b>1 287.67</b>	<b>25.59</b>	<b>0.26</b>	<b>0.04</b>		
<b>Полдник</b>																					
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	75	13.9	1.7	10.1	111.1	0.09	0.61	0.03	0.35	0.13	0.12	50.61	43.83	202.28	0.89	387.00	122.75	0.50	0.01	245	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	1.7	3.1	25.0	125.3	0.12	10.38	0.03	0.20	0.05	0.10	36.95	29.17	83.79	1.20	761.10	8.39	0.04	0.00	321	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2.1	0.2	13.8	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2008
КЕФИР	170	3.4	4.3	6.8	85.0	0.07	1.19	0.05	0.12	0.00	0.29	204.00	23.80	161.50	0.17	248.20	15.30	0.03	0.00	435	2008
ПРЯНИК	35	0.8	0.7	25.9	117.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>458</b>	<b>22.0</b>	<b>9.9</b>	<b>81.6</b>	<b>503.5</b>	<b>0.28</b>	<b>12.18</b>	<b>0.11</b>	<b>0.67</b>	<b>0.18</b>	<b>0.51</b>	<b>291.56</b>	<b>96.80</b>	<b>447.57</b>	<b>2.26</b>	<b>1 396.30</b>	<b>146.44</b>	<b>0.57</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58.1</b>	<b>48.0</b>	<b>271.4</b>	<b>1 719.6</b>	<b>0.96</b>	<b>57.79</b>	<b>6.90</b>	<b>10.01</b>	<b>0.62</b>	<b>2.63</b>	<b>758.89</b>	<b>251.24</b>	<b>1 262.88</b>	<b>17.26</b>	<b>3 437.53</b>	<b>197.80</b>	<b>0.85</b>	<b>0.05</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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																						
СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	140	2.5	4.0	12.7	97.0	0.03	0.44	0.02	0.30	0.05	0.09	90.10	11.30	68.55	0.16	136.45	7.65	0.00	0.00	92	2012	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.6	3.9	0.2	54.7	0.02	0.00	0.10	0.80	0.88	0.15	19.73	4.30	68.86	0.90	55.79	7.97	0.02	0.01	213	2012	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1.2	1.0	18.7	91.7	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	6.65	4.55	22.75	0.35	32.20	0.00	0.00	0.00	1	2008	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	1.20	0.00	1.90	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.3	3.9	0.0	48.0	0.01	0.11	0.05	0.05	0.00	0.05	132.00	5.25	75.00	0.15	13.20	0.00	0.01	0.00	14	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0.2	0.0	9.2	37.7	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.01	12.20	6.24	8.90	0.88	30.53	0.00	0.00	0.00	430	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>11.9</b>	<b>20.1</b>	<b>41.0</b>	<b>395.2</b>	<b>0.10</b>	<b>0.60</b>	<b>0.24</b>	<b>1.37</b>	<b>1.08</b>	<b>0.32</b>	<b>261.88</b>	<b>31.64</b>	<b>245.96</b>	<b>2.46</b>	<b>269.67</b>	<b>15.62</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>			
<b>II Завтрак</b>																						
КЕФИР	100	2.0	2.5	4.0	50.0	0.04	0.70	0.03	0.07	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.10	146.00	9.00	0.02	0.00	435	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2.0</b>	<b>2.5</b>	<b>4.0</b>	<b>50.0</b>	<b>0.04</b>	<b>0.70</b>	<b>0.03</b>	<b>0.07</b>	<b>0.00</b>	<b>0.17</b>	<b>120.00</b>	<b>14.00</b>	<b>95.00</b>	<b>0.10</b>	<b>146.00</b>	<b>9.00</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	0.01	4.20	0.11	0.00	0.00	0.03	24.60	9.00	22.20	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00	9	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2.8	3.6	25.1	140.4	0.10	4.76	0.29	1.50	0.03	0.05	28.73	21.23	58.01	1.14	360.87	3.89	0.04	0.01	82	2012	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	14.3	13.4	25.9	432.8	0.06	19.16	0.37	2.23	0.19	0.10	62.80	32.08	78.14	1.62	327.57	6.17	0.03	0.00	298	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.7	0.0	26.3	107.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	1.67	0.00	0.00	0.89	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	0.3	19.7	92.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	48	3.2	0.6	19.0	93.9	0.09	0.00	0.00	1.06	0.00	0.04	8.64	9.12	41.76	1.92	65.28	2.69	0.00	0.00	3	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>688</b>	<b>25.1</b>	<b>23.2</b>	<b>120.6</b>	<b>938.8</b>	<b>0.26</b>	<b>28.12</b>	<b>0.77</b>	<b>4.79</b>	<b>0.22</b>	<b>0.22</b>	<b>132.47</b>	<b>73.10</b>	<b>200.11</b>	<b>5.10</b>	<b>943.61</b>	<b>12.75</b>	<b>0.07</b>	<b>0.01</b>			
<b>Полдник</b>																						
ВАТРУШКА С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ	80	9.3	7.3	33.7	245.2	0.08	0.10	0.03	1.44	0.20	0.08	31.90	9.91	66.01	0.65	99.07	3.97	0.01	0.01	458	2012	
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.3	4.5	17.2	131.6	0.05	1.02	0.03	0.00	0.00	0.20	201.36	29.49	152.19	0.56	315.15	17.55	0.00	0.00	18	к/к	
ЯБЛОКО	80	0.3	0.3	15.0	37.6	0.02	8.00	0.00	0.50	0.00	0.02	12.80	6.40	8.80	1.76	222.40	1.60	0.01	0.00	8	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>13.9</b>	<b>12.1</b>	<b>66.0</b>	<b>414.4</b>	<b>0.15</b>	<b>9.12</b>	<b>0.06</b>	<b>1.94</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>246.06</b>	<b>45.80</b>	<b>227.00</b>	<b>2.97</b>	<b>636.62</b>	<b>23.12</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>52.9</b>	<b>57.8</b>	<b>231.5</b>	<b>1 798.4</b>	<b>0.55</b>	<b>38.54</b>	<b>1.10</b>	<b>8.17</b>	<b>1.50</b>	<b>1.01</b>	<b>760.41</b>	<b>164.54</b>	<b>768.07</b>	<b>10.63</b>	<b>1 995.90</b>	<b>60.49</b>	<b>0.14</b>	<b>0.03</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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	150	15.4	13.3	42.4	364.7	0.03	0.27	0.05	1.72	0.21	0.09	52.15	9.19	54.53	0.66	128.89	5.46	0.00	0.00	224	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1.2	1.0	18.7	91.7	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	6.65	4.55	22.75	0.35	32.20	0.00	0.00	0.00	1	2008	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	1.20	0.00	1.90	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4.2	4.4	21.0	145.9	0.06	1.07	0.04	0.00	0.00	0.22	211.81	27.01	157.13	0.36	313.22	18.45	0.00	0.00	395	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>395</b>	<b>20.8</b>	<b>25.9</b>	<b>82.2</b>	<b>668.3</b>	<b>0.13</b>	<b>1.34</b>	<b>0.16</b>	<b>1.94</b>	<b>0.36</b>	<b>0.33</b>	<b>271.81</b>	<b>40.75</b>	<b>236.31</b>	<b>1.39</b>	<b>475.81</b>	<b>23.91</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>II Завтрак</b>																						
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	18.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00	8	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>18.8</b>	<b>47.0</b>	<b>0.03</b>	<b>10.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.63</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>16.00</b>	<b>8.00</b>	<b>11.00</b>	<b>2.20</b>	<b>278.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																						
ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0.9	3.5	7.5	64.5	0.04	3.16	1.10	2.13	0.00	0.04	32.39	24.20	40.45	0.80	206.25	3.90	0.03	0.00	54	2012	
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА М/КОСТ.Б-НЕ	180	4.0	7.3	15.5	144.6	0.08	6.39	0.31	1.22	0.02	0.09	53.15	32.50	98.15	1.90	536.49	9.97	0.04	0.00	10	2006	
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	7.9	11.5	9.4	185.2	0.05	0.55	0.00	1.44	0.00	0.09	28.19	14.98	116.81	1.54	257.71	6.64	0.03	0.00	272	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3.4	3.8	18.4	134.4	0.12	0.00	0.02	2.51	0.06	0.06	13.28	66.66	98.57	2.32	139.32	1.20	0.01	0.00	323	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.2	0.2	18.9	64.7	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	13.48	4.55	3.96	0.79	112.12	0.80	0.00	0.00	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	48	3.2	0.6	19.0	93.9	0.09	0.00	0.00	1.06	0.00	0.04	8.64	9.12	41.76	1.92	65.28	2.69	0.00	0.00	3	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>658</b>	<b>19.6</b>	<b>26.9</b>	<b>88.8</b>	<b>687.3</b>	<b>0.39</b>	<b>11.70</b>	<b>1.43</b>	<b>8.61</b>	<b>0.08</b>	<b>0.33</b>	<b>149.13</b>	<b>152.01</b>	<b>399.70</b>	<b>9.27</b>	<b>1 317.17</b>	<b>25.20</b>	<b>0.11</b>	<b>0.00</b>			
<b>Полдник</b>																						
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	85	14.9	3.5	2.6	101.4	0.10	0.98	0.03	0.36	0.05	0.12	69.26	53.65	239.97	0.89	478.50	149.97	0.62	0.02	246	2012	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	1.5	2.7	28.1	131.3	0.14	12.00	0.02	0.22	0.05	0.09	17.12	31.25	79.44	1.39	852.54	7.50	0.05	0.00	123	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	2.0	0.2	12.8	60.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2008	
КЕФИР	180	3.6	4.5	7.2	90.0	0.07	1.26	0.05	0.13	0.00	0.31	216.00	25.20	171.00	0.18	262.80	16.20	0.04	0.00	435	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>441</b>	<b>22.0</b>	<b>10.9</b>	<b>50.7</b>	<b>382.9</b>	<b>0.31</b>	<b>14.24</b>	<b>0.10</b>	<b>0.71</b>	<b>0.10</b>	<b>0.52</b>	<b>302.38</b>	<b>110.10</b>	<b>490.41</b>	<b>2.46</b>	<b>1 593.84</b>	<b>173.67</b>	<b>0.71</b>	<b>0.02</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>62.8</b>	<b>64.0</b>	<b>240.5</b>	<b>1 785.4</b>	<b>0.86</b>	<b>37.28</b>	<b>1.70</b>	<b>11.89</b>	<b>0.54</b>	<b>1.20</b>	<b>739.32</b>	<b>310.86</b>	<b>1 137.42</b>	<b>15.32</b>	<b>3 664.82</b>	<b>224.78</b>	<b>0.83</b>	<b>0.02</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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	583,7	590,2	2571,3	18181,7	7.92	416.05	27.14	100.67	11.77	14.30	7 411.76	2 409.93	10 451.44	140.29	28 801.47	1 230.64	4.74	0.41
Среднее значение за период	58.4	59.0	257.1	1 818.2	0.79	41.61	2.71	10.07	1.18	1.43	741.18	240.99	1 045.14	14.03	2 880.15	123.06	0.47	0.04
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.8	29.2	58.0															

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
3 - 7 12 часов	396	120	694	416