

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад

Комбинированного вида № 12»

М.А.Бодрова



Меню

Сад 12 часов (весна)

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ 180	КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» НА МОЛОКЕ 180	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ 180	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ 130	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ 180	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 180
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10
БАТОН 60 ЧАЙ С САХАРОМ 180	БАТОН 60 ЧАЙ С САХАРОМ 180	БАТОН 60 ЧАЙ С САХАРОМ 180	БАТОН 60 ЧАЙ С САХАРОМ 180	БАТОН 60 ЧАЙ С САХАРОМ 180	БАТОН 60 ЧАЙ С САХАРОМ 180	БАТОН 60 ЧАЙ С САХАРОМ 180	БАТОН 60 ЧАЙ С САХАРОМ 200	БАТОН 60 ЧАЙ С САХАРОМ 180	БАТОН 60 ЧАЙ С САХАРОМ 180

Завтрак

2-ОЙ ЗАВТРАК.

СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100
------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

Обед

СУП ОВОЩНОЙ НА СЛИВОЧНОМ МАСЛЕ СО СМЕТАНОЙ 180	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 180	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ 180	КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И СМЕТАНОЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И СМЕТАНОЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧКОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕСМЕТАНОЙ 180	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 180	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 180	СУП ГОРОХОВЫЙ СО СМЕТАНОЙ 180	КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И СМЕТАНОЙ 180	СУП КОТЛЕТА МЯСНАЯ 70
ТЕФТЕЛЯ МЯСНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	ПЛОВ С МЯСОМ 180	ТУШЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С КУРИНЫМ МЯСОМ 140	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	ГУЛЯШ МЯСНОЙ 70	ГОГУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ 180	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	ПЛОВ С МЯСОМ КУР 180	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 80	ОВОЩНОЕ РАИ 140	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ 70	ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ 50	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С 180	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50				ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50		

Полдник

КЕФИР 2,5% 200	КИСЕЛЬ 200	КИСЕЛЬ 200	СОК 120	КЕФИР 2,5% 200	КИСЕЛЬ 200	КИСЕЛЬ 200	КИСЕЛЬ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	СОК 120
КРЕНДЕЛЬ С САХАРОМ 50	ВАФЛЯ 50	ПЕЧЕНЬЕ 50	БУЛОЧКА СДОБНАЯ 50	БУЛОЧКА «К ЧАЮ»	БУЛОЧКА	ВАФЛИ 50	ПЕЧЕНЬЕ 50	ВАФЛИ	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50
	ЯБЛОКО 100								

Ужин

ЯБЛОКО 100	ЯБЛОКО 100	ПУДИНГ РИСОВЫЙ 120	ЯБЛОКО 100	ЯБЛОКО 100	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬН ЫЙ 100	ОЛАДЬИ С МАСЛОМ И САХАРОМ 100	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 50
САША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	СОУС СМЕТАННЫЙ 30	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ 180	СОУС СМЕТАННЫЙ 30	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА 50	ЧАЙ С САХАРОМ 180	САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАНН Й КУКУРУЗЫ 50
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАРТОФЕЛЬН ОЕ ПОРЕ 130		ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200		ЧАЙ С САХАРОМ 1:
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200		ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫ Й 20		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 20
	ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ 20		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 20					

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 12»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад

комбинированного вида № 12»

М.А.Бодрова



Фактическое десятидневное меню.

2025 год.

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3-7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ.

День: понедельник Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ Рецептуры	
		Белки, г.	Жиры, г.		Углеводы, г.	В1, мг.	С3, мг.	А, мг.	Д, мг.	Са, мг	Mg, мг		P, мг
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	130	6,0	5,07	24,1	0,2	0,7	0	0,6	143,7	41,0	138,5	0	165
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	0		0,07	0,1	1	0	2	0	6
БАТОН	60	5,8	2,5	25,7	0,1		0	0	11,5	6,5	33,5	0,2	64
ЧАЙ С САХАРОМ	180	1,5	1,3	22,4	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	392
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		14,8	17,97	72,3	0,32	1,7	0,08	0,7	270	56,6	249	1,2	

Завтрак

2-ой ЗАВТРАК

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,75	0,15	15,5	0,015	0,3	0	0	10	0	0	2,1	399
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		0,75	0,15	15,5	0,015	0,3	0	0	10	0	0	2,1	

ОБЕД

СУП ОВОЩНОЙ НА СЛИВОЧНОМ МАСЛЕ СО СМЕТАНОЙ	180	2,9	8,4	5,1	0	13,4	0,2	0,2	51,1	20,6	55,7	1,0	77
ТЕФТЕЛЯ МЯСНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70	2,8	3,7	8,9	0	0	0	0	1,3	0	66,2	0	286
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,4	4,7	31,4	0,165	0	0	1,2	9,2	7,4	40,8	0,9	636
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0	0	15,5	0	31,42	0	0	8,5	1,8	0	0	376
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,6	0,5	17	0	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	33
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		16,06	26,45	92,8	0,165	44,82	0,23	8,9	118,2	86,8	267,5	4,1	

ПОЛДНИК

КЕФИР 2,5%	200	5,8	5	8	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	401
КРЕНДЕЛЬ С САХАРОМ	50	9,6	3,0	42,1	0,1	0	0	0,3	22,0	13,9	85,8	1,0	460
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		15,4	8	50,1	0,2	1,4	0,1	0,4	262	41,9	275,8	1,2	

УЖИН

ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	0	1,6	0,6	0	1,6	13,3	1,4	1,1	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	180	6,19	5,63	5,90	0,2	0,18	0	0	223,6	0	0	0,3	516
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	12,9	0	0	0	0	5,8	1,3	0	0	392
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		6,99	7,43	30,3	0,2	1,78	0,6	0	239,8	14,7	7,7	1,4	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		54	60	261	0,9	50	1,01	10	900	200	800	10	

День: вторник. Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ Рецел-туры
		Белки, г.	Жиры, г.		Углеводы, г.	В1, мг.	С, мг.	А, мг.	Д, мг.	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	

Завтрак

КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» НА МОЛОКЕ	180	6,1	8,3	24,8	121	0,2	0,7	0	0,7	195,5	38,4	153,3	0,8	168
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	49	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	6
БАТОН	60	5,8	2,5	25,7	101	0,1	0	0	0	11,5	6,5	33,5	0,5	64
ЧАЙ С САХАРОМ	180	2,9	2,5	24,8	89	0,04	1	0,01	0	181	14	90	1	397
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		14,9	21,6	75,4	360	0,34	0,7	0,08	0,8	389	58,9	278,8	1,3	

2-ой ЗАВТРАК

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,75	0,15	15,5	90	0,015	0,3	0	0	100	0	0	2,1	399
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		0,75	0,15	15,5	90	0,015	0,3	0	0	100	0	0	2,1	

Обед

СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	11,12	10,42	9,39	201,6	0	8,9	0	0	180	15	80	1,0	85
ПЛОВ С МЯСОМ	180	5,7	9,6	13,7	260,1	0,145	0,1	0	0	7,3	13,8	83,8	1,0	304
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0	0	10,5	61,9	0	35,6	0	0	8,5	1,8	0	0	376
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,3	15	45,9	0,1	0	0	0,6	5,2	4,9	30,8	1,0	33
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		27,35	29,06	57,56	630	0,245	44,6	0	0,7	225,9	45,5	239,5	3,9	

Полдник

КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	20,9	113	0	1,3	0	0,1	15	20	28	0,4	48
ВАФЛЯ	50	1,4	1,7	30,7	110	0	0	0	0	40	5	58	0,8	25
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0,2	1,6	0,6	0	46	2,3	25	0,1	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		1,9	2,2	61,4	270	0,2	2,9	0,6	0,1	101	27,3	111	1,3	

Ужин

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	130	2,4	2,69	15,54	278,2	0	0	0	0,1	30,9	25	29,9	0,1	315
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	1,0	2,0	4,5	40,1	0	0,5	0	0	10	3,0	11	0,3	349
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	5,8	1,3	0	0	392
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		9,1	6,99	51,14	450	0,1	1,5	0,1	8,4	150,9	68,3	170,7	1,4	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		54	60	261	1800	0,9	50	0,78	10	900	200	800	10	

День: среда. Неделя: первая.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры
		Белк и, г.	Жиры, г.		Углеводы, г.	В1, мг.	С, мг.	А, мг.	Д, мг.	Са, мг.	

Завтрак

КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	2,17	1,37	22,51	88,2	0	0,1	0	0	56,4	24	30	0	168
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	49	0	0	0,07	0,1	1	0	10	0	6
БАТОН	60	5,8	2,5	25,7	101	0,1	0	0	0	11,5	6,5	33,5	0,5	64
ЧАЙ С САХАРОМ	180	1,5	1,3	22,4	96,2	0,1	1	0,01	0	61	7	45	1	395
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		8,8	15,27	70,71	360	0,2	1,1	0,08	0,1	182,7	39,6	157,5	1,6	

2-ой ЗАВТРАК

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,75	0,15	15,5	90	0,015	0,3	0	0	100	0	0	0	2,1
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		0,75	0,15	15,5	90	0,015	0,3	0	0	100	0	0	0	2,1

Обед

БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ	180	2,58	5,57	11,72	169	0	10,8	0	0	59	19,7	87,1	1,1	81
ТУШЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ С КУРИНЫМ МЯСОМ	140	6,88	9,9	17,0	229	0,185	25,1	0	0	150,1	10	105	0,5	45
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0	0	15,5	61,9	0	7,9	0	0	8,5	1,8	0	0	376
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,6	0,5	17	84,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	33
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		15,1	21,69	71,34	630	0,285	43,8	0,02	5,34	278,8	71,5	304,1	3,2	

Полдник

КИСЕЛЬ	200	6,79	4,13	9,72	120	0,2	1,03	2,2	0,6	120	20,4	30	0,6	48
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	32,2	150	0	0	0	0	14,5	20	75	1,1	25
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		10,59	9,03	41,92	270	0,2	1,03	2,2	0,6	134,5	40,4	105	1,7	

УЖИН

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	0,4	1,66	9,8	249,6	0,1	1,6	0,6	0	1,6	2,3	30	0,1	215
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	17,86	10,7	32,13	87,4	0	0,17	0,1	3,86	188,6	43,1	189,1	0,9	234
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,1	17,90	113	0,1	2	0	0,1	5	2	8	0,4	392
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		18,76	13,86	61,53	450	0,2	3,77	1,6	3,96	204	48,5	233,4	1,4	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		54	60	261	1800	0,9	50	3,9	10	900	200	800	10	

День: четверг. Неделя: первая.

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
	Белки, г.			В, мг.	С, мг.	А, мг.	D, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	P, мг.	Fe, мг.	
	Жиры, г.	Углеводы, г.										

Завтрак

СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,4	4,8	14,0	190	0,1	0,6	0	0,4	179,9	17,6	104,4	0,5	168
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	65	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	6
БАТОН	60	5,8	2,5	25,7	140	0,1	0	0	0	11,5	6,5	33,5	0,5	64
ЧАЙ С САХАРОМ	180	1,5	1,3	22,4	66	0	1	0,01	0	61	7	45	1	392
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		12,8	16,9	62,2	461	0,2	1,6	0,08	0,5	253,4	31,1	184,9	2,0	

2-ой ЗАВТРАК

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,75	0,15	15,5	90	0,015	0,3	0	0	100	0	0	2,1	399
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		0,75	0,15	15,5	90	0,015	0,3	0	0	100	0	0	2,1	

Обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И СМЕТАНОЙ	180	2,7	3,8	15,48	69	0	8,2	0	0	99	0	39,4	0	77
КОПЛЕТА РЫБНАЯ	70	8,93	8,74	8,97	203	0	0	0	0,1	29	10	44,9	0,9	286
КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	12,21	10,8	10,7	140	0	26,3	26,3	0,2	93,1	68,7	79,9	0,44	636
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0	0	15,5	150	0	6,1	0	0	8,5	1,8	0	0	376
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,5	17	200	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,0	33
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		19,81	16,93	63,58	812	0,345	44,1	26,3	3,7	253,7	93,1	227,3	1,44	

Полдник

КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	93	0,1	2	0	0,1	5	2	28	0,4	48
ВАФЛИ	40	14	1,7	30,7	216	0	1,6	0,6	0	1,6	2,3	10	0,1	25
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		10,1	5,5	79,8	309	0,2	3,6	0,6	0,4	28,6	18,2	123,8	1,5	

Ужин

ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ	120	3,9	10,3	8,2	152	0	0,4	0,1	3,3	197,3	16,3	162,0	0,2	237
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	1,0	2,0	4,5	40,1	0	0	0,5	0	10,0	3,0	11	0,3	349
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	10,6	66	0	0	0	0	5,8	1,3	0	0	392
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		10,54	20,52	39,92	218	0,14	0,4	0,12	5,4	264,3	57,6	264	2,96	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		54	60	261	1890	0,9	50	27,1	10	900	200	800	10	

День: пятница. Неделя: первая.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ Рецептуры		
		Белки, г.		Жиры, г.		Углеводы, г.	В, мг.	С, мг.	А, мг.	D, мг.	Са, мг.	Mg, мг.		P, мг.	Fe, мг.
		г.	г.												
КАША МЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	180	5,5	7,2	19,3	88,2	0,1	0,6	0	0,6	136,2	18,0	106,9	0	168	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	4,3	0,1	49	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	6	
БАТОН	60	5,8	2,5	25,7	101	0,1	0	0	0	11,5	6,5	33,5	0,5	64	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	1,5	1,3	22,4	96,2	0	1	0,01	0	61	7	45	0	392	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		14,3	17,1	67,5	360	0,2	1,6	0,008	0,7	262,5	33,6	217,4	0,6		

Завтрак

2-ой ЗАВТРАК

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,75	0,15	15,5	90	0,015	0,3	0	0	100	0	0	0	2,1	399
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		0,75	0,15	15,5	90	0,015	0,3	0	0	100	0	0	0	2,1	

Обед

СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	180	2	5,8	17,1	136	0	8,2	0	0	80,6	0	33,3	0	82
ГУЛЯШЬ МЯСНОЙ	70	6,06	9,5	5,0	170,1	0	1,0	0	3,3	13,3	20,2	94	0	277
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,6	3,2	20,7	138,4	0,185	0	0	2,6	55,4	68,2	100,7	0,2	165
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0	0	15,5	61,9	0	28,9	0	0	8,5	1,8	0	0	376
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,5	17	84,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	33
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		15,86	22,42	79,1	630	0,285	38	0,1	6,8	215	107,8	272,8	1,8	

Полдник

СОК	1500	6,79	4,13	9,72	160	0,2	1,1	2,2	0,6	120	3,4	30	0	400
БУЛОЧКА СЛОБНАЯ	50	1,4	1,7	38,7	110	0	0	0	0	8	15	58	0,8	469
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		8,19	5,83	48,42	270	0,2	1,2	2,2	0,6	128	18,4	88	0,8	

Ужин

ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	7,48	47	0	1,6	0,6	0	1,6	2,3	30	1,1	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	50	2,0	9,9	7,2	130,9	0	6,7	0	1	29,9	5,6	0	1,4	213
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	9,9	3,7	8,2	149,4	0,1	0,6	0	0	150	23,4	157	0,6	255
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,6	0,5	17	64,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	33
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	10,6	58,1	0	0	0	0	5,8	1,3	0	0	392
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		14,9	14,5	50,48	450	0,2	8,9	0,6	1,9	194,5	40,2	221,8	4,7	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		54	60	261	1800	0,9	50	2,9	10	900	200	800	10	

День: понедельник. Неделя: вторая.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ Рецептуры	
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		В1, мг	С, мг	А, мг	D, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		Fe, мг.

Завтрак

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ	130	6,3	7,55	15	120	0	0,7	0	0,7	0	0,7	145,5	38,4	153,3	0,8	168
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	5,3	0,1	49	0	0	0,07	0,1	0	0	1	0	2	0	6
БАТОН	60	5,8	2,5	25,7	101	0,1	0	0	0	0	0	11,5	6,5	33,5	0,5	64
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	14,6	88	0	0	0	0	0	0	5,8	1,3	0	0	397
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		13,4	15,9	65,2	380	0,1	0,7	0,07	0,8	0,8	0,8	216,6	48,3	218,8	1,4	

2-ой ЗАВТРАК

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,75	0,15	15,5	90	0,015	0,3	0	0	0	0	100	0	0	2,1	399
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		0,75	0,15	15,5	90	0,015	0,3	0	0	0	0	100	0	0	2,1	

Обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧКОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	1,5	5,0	14,3	198,5	0	3,9	0,2	2,3	0,2	2,3	94,8	22,8	65,9	1,2	73
ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ	70	9,1	14,19	39,89	203	0	0,2	3,7	5,6	0,2	5,6	139	72,9	82,0	0	304
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0	0	15,5	81,9	0	36,1	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	376
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,6	0,5	17	84,6	0,1	0	0	0,9	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	33
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		14,2	25,29	93,79	630	0,385	45,8	3,9	8,8	3,9	8,8	198,3	105,1	222,7	4,4	

Полдник.

КЕФИР 2,5%	200	5,8	5	8	53	0,1	1,4	0,1	0,1	0,1	0,1	240	28	190	0	401
БУЛОЧКА «К ЧАЮ»	50	9,6	5,0	47,1	217	0,1	0	0	0,3	0	0,3	22,0	13,9	85,8	1,0	469
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		15,4	10,0	55,1	270	0,2	1,4	0,1	0,4	0,4	0,4	262	41,9	275,8	1,0	

Ужин

КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	180	9,83	6,86	9,31	295	0	0,2	0	0	0	0	106,9	0	75	0	168
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	10,6	58,1	0	0	0	0	0	0	5,8	1,3	0	0	392
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		10,25	8,66	31,41	450	0,2	1,8	0,6	0	0,6	0	123,1	4,7	82,7	1,1	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		54	60	261	1800	0,9	50	4,6	10	4,6	10	900	200	800	10	

День: вторник. Неделя: вторая.

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ Рецептуры
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		В1, мг.	С, мг.	А, мг.	Д, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	P, мг.	Fe, мг.	

Завтрак

КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	180	6,0	7,8	20,1	113,8	0,235	0,7	0	0,6	193,7	31,0	178,5	0,6	168
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	5,65	0,1	49	0	0	0,07	0,1	1	0	10	0	6
БАТОН	60	5,8	2,5	25,7	101	0	0	0	0	11,5	6,5	33,5	0,5	64
ЧАЙ С САХАРОМ	180	1,5	1,3	18,79	96,2	0	1	0,01	0	61	7	45	1	395
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		13,4	17,25	64,69	360	0,235	1,7	0,8	0,7	267,2	44,5	267	2,1	

2-ой ЗАВТРАК

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,75	0,15	15,5	90	0,015	0,3	0	0	100	0	0	2,1	399
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		0,75	0,15	15,5	90	0,015	0,3	0	0	100	0	0	2,1	

Обед

50	0,55	5,3	59	0	0,1	1	49	0,2	50	0	20			
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	4,7	1,0	3,9	159,9	0,1	0	0	0,1	78,6	9,7	18,8	0,02	73
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	180	4,9	5,9	4,91	139,9	0	0	0	0,1	80	10,9	85,6		295
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,6	3,2	20,7	138,4	0,185	0	0	2,6	55,4	68,2	100,7	0,2	165
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0	0	15,5	81,9	0	38,9	0	0	8,5	1,8	0	0	376
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,6	0,5	17	84,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	33
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		15,85	18,1	55,41	630	0,34	43,9	0,14	2,3	264,3	70,2	274,2	2,72	

Полдник

КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	35	20	28	0,4	48
ВАФЛИ	50	9,6	5,0	52,1	157	0,1	0	0	0,3	22,0	13,9	85,8	1,0	460
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		9,7	5,1	80	270	0,11	2	0	0,4	57,0	33,9	113,8	1,4	

Ужин

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	100	7,4	8,9	21,5	229,2	0,1	0,1	0	5,1	55,9	3	40	0	449
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,4	1,7	49,9	0	0	0	0	8,8	1,1	6,3	0	351
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	11,6	58,1	0	0	0	0	5,8	1,3	0	0	392
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		14,3	19,4	45,4	450	0,2	2,1	1,6	6,6	211,6	51,4	145	1,7	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		54	60	261	1800	0,9	50	2,5	10	900	200	800	10	

День: среда. Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ Редетур		
		Белки, г.	Жиры, г.		Углеводы, г.	В1,мг	С,мг.	А,мг.	Д,мг	Са,мг		Мг,мг	Р,мг
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180	6,25	8,02	40,1	0	0,1	0,1	1,1	250	23,1	189	0,9	237
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	6
БАТОН	60	3,8	2,5	25,7	0,1	0	0	0	11,5	6,5	33,5	0,5	64
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,6	0	0	0	0	5,8	1,3	0	0	392
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		11,85	22,02	82,2	0,1	0,1	0,1	1,2	329,9	34,1	260,8	1,5	

Завтрак

2-ой ЗАВТРАК

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,75	0,15	15,5	0,015	0,3	0	0	100	0	0	2,1	399
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		0,75	0,15	15,5	0,015	0,3	0	0	100	0	0	2,1	

Обед

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	180	2,9	6,35	5,1	8	13,4	0,2	0,2	63,1	3,6	55,7	0	67
ПЛОВ ИЗ МЯСА КУР	180	4,6	5,5	13,1	0	0	0,8	0,1	3,7	0	57,8	0,5	305
ИКРА ССЕКОЛЬНАЯ	50	3,3	8,15	14,9	0,385	0	0,03	2,3	60,9	65,5	70	0	54
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0	0	15,5	0	32	0	0	8,5	1,8	0	0	376
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,5	17	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	33
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		17,8	25,2	87,68	0,485	45,4	1,0	4,7	152,6	95,9	259,1	3	

Полдник

КИСЕЛЬ	200	6,79	3,13	9,72	0,1	1,1	2,2	0,6	100	3,4	30	0,6	400
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	3,9	27,2	0	0	0	0	14,5	10	45	1,0	25
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		10,5	7,03	36,92	0,1	1,1	2,2	0,6	114,5	13,4	75	1,6	

Ужин

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,9	3,7	8,2	0,1	0,6	0	2,0	180	43,1	157,0	0,5	215
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,6	0,5	11	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	0,6	33
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	50	0,6	0,4	0,4	0	2,0	1,6	0,6	0	1,6	2,3	0,4	34
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,6	0	0	0	0	5,8	1,3	0	0	392
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		13,1	5,6	38,7	0,2	3,1	1,6	3,5	203	56,6	205,1	1,8	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		54	60	261	0,9	50	4,9	10	900	200	800	10	

День: четверг. Неделя: вторая.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ Рецептуры		
		Белки, г.	Жиры, г.		Углеводы, г.	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг		Мg, мг	Р, мг
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	3,25	3,65	4,8	188	0	5,6	0	0,5	0	0	0	12
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	49	0	0	0,07	1	0	10	0	6
БАТОН	60	5,8	2,5	25,7	101	0,1	0	0	11,5	6,5	33,5	0,5	64
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	14,6	58,1	0	0	0	5,8	1,3	0	0	392
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		17,05	25,75	55,4	360	0,1	5,9	0,1	219,8	34,1	245,5	1,7	

Завтрак

2-ой ЗАВТРАК

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,75	0,15	15,5	90	0,015	0,3	0	0	0	100	0	2,1
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		0,75	0,15	15,5	90	0,015	0,3	0	0	0	100	0	2,1

Обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И СМЕТАНОЙ	180	7,2	6,4	3,6	157,6	0	0,1	0	0	0	155	21,5	88	0,1
КОЛЛЕТА РЫБНАЯ	70	2	4,7	6,9	118,1	0	0	0	19,3	0	7,1	0	0,01	263
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	130	7,6	4,2	15,7	124	0,2	0	0	2,6	11,2	68,2	100,7	1,4	321
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0	0	15,5	81,9	0	33,5	0	8,5	1,8	0	0	0	376
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,6	0,5	17	84,6	0,175	0	0	7,2	7,6	34,8	1,6	0	33
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		20,4	21,4	65,8	630	0,375	39,2	0	3,5	281,2	99,1	250,6	3,1	

Полдник

МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	6,79	4,13	9,72	160	0,2	2,2	0,6	0,1	120	3,4	30	0	400
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	37,8	110	0	0	0	0,3	8	15	58	0,8	25

Ужин

ОЛАДЬИ С МАСЛОМ И САХАРОМ	180	5,5	7,2	19,3	314	0,1	0,6	0	2,1	206,2	28,0	166,9	0,3	168
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	14,6	89	0	0	0	5,8	1,3	0	0	0	392
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		6,1	7,6	34,3	450	0,3	2,6	1,6	2,7	212	30,9	190,1	1,7	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		54	60	261	1800	0,9	50	1,7	10	900	200	800	10	

День: пятница. Неделя: вторая.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ Рецептуры
	г.	порции	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	С ₁ , мг		С ₂ , мг	А, мг	D, г	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
															г.	

Завтрак

КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180		6,7	8,4	24,05	88,4	0,2	0,8	0	1,4	200,8	100,2	65	0	168
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	49	0	0	0,07	0,1	1	0	5	0	6
БАТОН	60		5,8	2,5	25,7	101	0,1	0	0	0	11,5	6,5	33,5	0,5	64
ЧАЙ С САХАРОМ	180		1,5	1,3	22,4	96	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	392
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:			18,16	22,3	72,25	360	0,3	1,8	0,08	1,5	327,1	115,8	218,5	1,6	

2-ой ЗАВТРАК

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,75	0,15	15,5	90	0,015	0,3	0	0	100	0	0	0	399
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:			0,75	0,15	15,5	90	0,015	0,3	0	0	100	0	0	0	2,1

Обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И СМЕТАНОЙ	180		1,8	2,7	14,1	160,5	0,1	0,1	7,3	2,4	80,1	22,6	78	0,3	79
КОПЛЕТА МЯСНАЯ	70		7,93	6,74	8,97	153	0	0	0	0,1	0	0	60,9	0	286
ОВОЩНОЕ РАГУ	140		6,3	9,3	16,9	170	0	0,2	0	0	17,4	0	28,8	0	137
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180		0	0	15,5	81,9	0	39,4	0	0	8,5	1,8	0	0	376
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,6	0,5	17	64,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:			18,6	19,2	72,4	630	0,285	39,7	7,3	3,4	113,2	32	202,5	1,9	

Полдник

СОК	200		6,79	3,95	9,55	103	0,1	1,1	2,2	0,6	120	3,4	30	0,6	400
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50		1,4	1,7	38,7	167	0	0	0	0	30	5	58	0,8	469
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:			8,19	5,65	48,25	270	0,1	1,2	2,2	0,6	150	8,4	88	1,4	

Ужин

ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	50		2,9	6,4	0,3	90,9	0	0	0,1	0,8	99,7	4,3	108,9	0,9	213
САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ КУКУРУЗЫ	50		3,1	5,4	20,3	109,4	0	5	0,04	0,2	97	29	135	0,1	321
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20		2,6	0,5	17	144,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	0,6	33
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	5,8	1,3	10	0	392
ЯБЛОКО	100		0,6	0,4	0,4	47	0,1	2,0	1,6	2,6	0	1,6	2,3	1,4	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:			8,3	12,7	52,6	450	0,2	7	1,7	4,5	209,7	43,8	291	3	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54	60	261	1800	0,9	50	11,2	10	900	200	800	10	

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.	Д, мг.	Са, мг.	Мg, мг.	Р, мг.	Fe, мг.
Итого за весь период	540,0	600,0	2610,0	1800,00	9,0	500,0	59,59	100,0	9000,0	2000,0	8000,0	100,0
Среднее значение за период	54,0	60,0	261,0	1800,0	0,9	50,0	5,95	10,0	900,0	200,0	800,0	10,0

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	2-ой Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	429	100	626	270	455