



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «Луганская школа – детский сад» Джанкойского района Р. Крым

Утверждаю:
Директор МОУ ОДО «Луганская школа – детский сад»

_____ **А.А. Шегеда**
Приказ № 143 от 25.04.2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЕТСКОГО САДА
МОУ ОДО «ЛУГАНСКАЯ ШКОЛА ДЕТСКИЙ САД»
ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
ЯСЛИ
НА 2023 г.**

1 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОЛЫ С МАСЛОМ	25	1.6	3.7	10.1	80.5	1	2014
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	115	11.8	14.5	2.3	185.9	215	2014
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/4	0.0	0.0	5.2	22.0	393	2014
Итого за прием пищи:	294	13.4	18.2	17.6	288.4		
II Завтрак							
ПЛОЛЫ И ЯГОЛЫ СВЕЖИЕ	60	0.4	0.4	9.3	44.7	368	2014
Итого за прием пищи:	60	0.4	0.4	9.3	44.7		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0.4	1.8	2.5	28.0	33	2014
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО	150/5	1.2	3.8	5.5	61.1	67	2014
КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	60	11.0	10.7	3.9	153.7	312	2014
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.6	3.9	17.2	114.2	321...	2014
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150	0.1	0.0	19.9	78.2	784/2	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	К/К	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2.7	1.1	15.5	82.9	К/К	2023
Итого за прием пищи:	567	19.5	21.4	74.5	565.5		
Полдник							
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50/20	5.7	2.9	5.0	66.8	255	2014
ОВОШИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	1.5	2.8	7.9	64.4	320	2014
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.1	2.5	9.5	74.1	397	2014
Итого за прием пищи:	330	10.3	8.2	22.4	205.3		
Всего за день:		43.6	48.2	123.8	1 103.9		

2 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ды, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОЛЫ С МАСЛОМ	25	1.6	3.7	10.1	80.5	1	2014
КАША ЖИЛКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ	130/4/4	4.5	5.1	22.9	155.8	185	2014
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/4	0.0	0.0	5.2	22.0	393	2014
Итого за прием пищи:	317	6.1	8.8	38.2	258.3		
II Завтрак							
СОКИ ОВОЩНЫЕ. ФРУКТОВЫЕ И ЯГОЛНЫЕ	100	0.8	0.2	15.2	69.0	399	2014
Итого за прием пищи:	100	0.8	0.2	15.2	69.0		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	30	0.8	0.0	0.4	4.8	кк	2023
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	150/11	5.1	4.6	12.1	109.5	82	2014
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	100	6.9	9.6	12.6	163.2	284	2014
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	2.8	3.9	11.8	93.5	332	2014
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.5	0.1	13.5	58.0	376	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	К/К	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	К/К	2023
Итого за прием пищи:	601	19.3	19.0	70.1	528.2		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СЛАДКИМ	70/15	12.9	8.8	13.8	189.5	237.	2014
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.6	2.2	9.4	69.0	394	2014
Итого за прием пищи:	235	15.5	11.0	23.2	258.5		
Всего за день:		41.7	39.0	146.7	1 114.0		

3 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОЛЫ С МАСЛОМ	25	1.6	3.7	10.1	80.5	1	2014
КАША ЖИЛКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	130/4/4	4.9	6.0	22.6	163.9	185	2014
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/4	0.0	0.0	5.2	22.0	393	2014
Итого за прием пищи:	317	6.5	9.7	37.9	266.4		
II Завтрак							
ЙОГУРТ	120	3.3	3.0	5.3	66.7	401	2014
Итого за прием пищи:	120	3.3	3.0	5.3	66.7		
Обед							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	0.6	1.5	2.9	27.4	54	2014
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3.7	5.9	6.8	95.6	99	2011
КОТЛЕТЫ. БИТОЧКИ. ПШЕНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	64	10.1	10.3	9.6	171.8	282	2014
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	110	2.2	3.3	14.3	96.3	322	2014
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.3	0.8	1.2	12.8	354	2014
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.1	0.1	7.8	34.0	372	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.6	1.0	14.5	77.7	К/К	2023
Итого за прием пищи:	569	19.6	22.9	57.1	515.6		
Полдник							
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	50	7.2	3.2	26.4	162.6	483	2014
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.3	1.8	9.6	64.5	395	2014
ПЛОДЫ И ЯГОЛЫ СВЕЖИЕ	60	0.4	0.4	9.3	44.7	368	2014
Итого за прием пищи:	295	9.9	5.4	45.3	271.8		
Всего за день:		39.3	41.0	145.6	1 120.5		

4 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ды, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОЛЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	45	1.7	3.7	23.1	130.5	2	2014
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5.2	4.6	17.1	130.1	93	2014
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/4	0.0	0.0	5.2	22.0	393	2014
Итого за прием пищи:	379	6.9	8.3	45.4	282.6		
II Завтрак							
ПЛОДЫ И ЯГОЛЫ СВЕЖИЕ	60	0.4	0.4	9.3	44.7	368	2014
Итого за прием пищи:	60	0.4	0.4	9.3	44.7		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	30	0.8	0.0	0.4	4.8	кк	2023
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕПКАМИ И МЯСОМ	150/14	6.8	6.8	13.8	142.5	85	2014
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	10.1	5.4	2.4	100.3	268	2014
РАГУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРИАНТ)	110	1.8	4.8	10.9	94.3	342	2014
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОЛНЫЕ	120	0.8	0.2	15.2	69.0	399	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	К/К	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	3.0	1.2	16.9	90.7	К/К	2023
Итого за прием пищи:	569	24.8	18.5	69.6	549.0		
Полдник							
БУЛОЧКА ЛОМАШНЯЯ	60	5.0	7.0	36.2	227.1	469	2014
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.6	2.2	9.4	69.0	394	2014
Итого за прием пищи:	210	7.6	9.2	45.6	296.1		
Всего за день:		39.7	36.4	169.9	1 172.4		

5 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОЛЫ С МАСЛОМ	25	1.6	3.7	10.1	80.5	1	2014
КАША ЖИЛКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	130/4/4	4.7	5.3	23.8	161.3	185	2014
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	2.6	2.2	9.4	69.0	394	2014
Итого за прием пищи:	313	8.9	11.2	43.3	310.8		
II Завтрак							
СОКИ ОВОШНЫЕ. ФРУКТОВЫЕ И ЯГОЛНЫЕ	100	0.8	0.2	15.2	69.0	399	2014
Итого за прием пищи:	100	0.8	0.2	15.2	69.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30	0.3	1.6	2.4	24.8	40	2014
РАССОЛЬНИК ЛОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	150/3	1.7	3.6	8.8	74.5	75	2014
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЫЮ	160	10.7	6.0	28.9	213.1	291	2014
СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОЛАЧИ К БЛЮЛУ)	15	0.3	0.8	1.2	12.5	350	2014
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ (или СУХОФРУКТЫ	150	0.3	0.1	14.7	61.1	379	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1.4	0.1	9.0	42.6	К/К	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	К/К	2023
Итого за прием пищи:	546	16.4	12.9	74.7	480.4		
Полдник							
ПУЛИНГ ИЗ ТВОРОГА (ПАРОВОЙ)	90/30	14.5	10.3	26.1	256.7	234	2014
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.3	1.8	9.6	64.5	395	2014
Итого за прием пищи:	270	16.8	12.1	35.7	321.2		
Всего за день:		42.9	36.4	168.9	1 181.4		

6 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОЛЫ С СЫРОМ	37	4.4	7.2	10.1	124.2	3	2014
КАША ЖИЛКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	130/4/4	5.7	5.9	22.7	166.4	185	2014
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	5.1	20.8	392	2014
КОНЛИТЕРСКИЕ ИЗЛЕЛИЯ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	кк	2020
Итого за прием пищи:	355	12.4	16.0	60.2	436.5		
II Завтрак							
ПЛОЛЫ И ЯГОЛЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	368	2014
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0.4	1.8	2.5	28.0	33	2014
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ И	150/15	8.0	7.1	11.4	141.1	81	2014
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР. ЗАПЕЧЕННЫЕ С	60	7.6	10.4	6.0	148.0	307/352	2014
РАГУ ОВОШНОЕ (1 ВАРИАНТ)	115	2.8	7.7	14.6	141.7	342	2014
СОКИ ОВОШНЫЕ. ФРУКТОВЫЕ И ЯГОЛНЫЕ	150	0.8	0.2	15.2	69.0	399	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	5.0	23.7	К/К	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.6	1.0	14.5	77.7	К/К	2023
Итого за прием пищи:	560	23.0	28.3	69.2	629.2		
Полдник							
ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	7.2	3.6	23.2	154.4	458	2014
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	150	0.1	0.0	6.0	25.1	783	2022
Итого за прием пищи:	200	7.3	3.6	29.2	179.5		
Всего за день:		43.1	48.3	168.4	1 292.2		

7 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОЛЫ С МАСЛОМ	25	1.6	3.7	10.1	80.5	1	2014
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	9.1	15.4	1.9	181.8	215	2014
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/4	0.0	0.0	5.2	22.0	393	2014
Итого за прием пищи:	269	10.7	19.1	17.2	284.3		
II Завтрак							
ПЛОЛЫ И ЯГОЛЫ СВЕЖИЕ	95	0.4	0.4	9.3	44.7	368	2014
Итого за прием пищи:	95	0.4	0.4	9.3	44.7		
Обед							
ОВОШИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	30	0.8	0.0	0.4	4.8	кк	2023
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО	150/5/1	1.2	3.8	5.5	61.1	67	2014
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	50/20	7.1	8.3	7.8	135.1	286	2014
СВЕКЛА. ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110	2.0	1.1	12.2	66.4	340	2014
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОЛОВ	150	0.1	0.1	7.8	34.0	372	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	3.0	1.2	16.9	90.7	К/К	2023
Итого за прием пищи:	551	14.2	14.5	50.6	392.1		
Полдник							
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С КАПУСТОЙ И МОРКОВЬЮ	50	6.9	4.6	2.9	80.2	248	2014
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4.4	3.4	27.9	160.5	317	2014
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.1	2.5	9.5	74.1	397	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	К/К	2023
Итого за прием пищи:	340	15.9	10.6	50.3	362.2		
Всего за день:		41.2	44.6	127.4	1 083.3		

8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОЛЫ С МАСЛОМ	25	1.6	3.7	10.1	80.5	1	2014
КАША ЖИЛКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	130/4/4	4.7	5.3	23.8	161.3	185	2014
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.6	2.2	9.4	69.0	394	2014
Итого за прием пищи:	313	8.9	11.2	43.3	310.8		
II Завтрак							
СОКИ ОВОШНЫЕ. ФРУКТОВЫЕ И ЯГОЛНЫЕ	100	0.8	0.2	15.2	69.0	399	2014
Итого за прием пищи:	100	0.8	0.2	15.2	69.0		
Обед							
ИКРА МОРКОВНАЯ	30	0.4	1.5	2.5	25.5	54	2014
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	4.6	2.0	10.9	79.6	84	2014
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	100	6.9	9.6	12.6	163.2	284	2014
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	2.8	3.9	11.8	92.9	332	2014
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.5	0.1	13.5	58.0	376	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	К/К	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.6	1.0	14.5	77.7	К/К	2023
Итого за прием пищи:	600	19.3	18.2	75.8	544.3		
Полдник							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ	75/15	10.5	9.2	13.7	180.0	240	2014
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.3	1.8	9.6	64.5	395	2014
Итого за прием пищи:	240	12.8	11.0	23.3	244.5		
Всего за день:		41.8	40.6	157.6	1 168.6		

9 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОЛЫ С МАСЛОМ	25	1.6	3.7	10.1	80.5	1	2014
КАША ЖИЛКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	150/5	4.4	2.0	24.3	133.1	185	2014
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.0	0.0	6.3	26.4	393	2014
Итого за прием пищи:	360	6.0	5.7	40.7	240.0		
II Завтрак							
ПЛОДЫ И ЯГОЛЫ СВЕЖИЕ	118	0.5	0.5	11.6	55.5	368	2014
Итого за прием пищи:	118	0.5	0.5	11.6	55.5		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	30	0.8	0.0	0.4	4.8	кк	2023
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150/5	1.2	3.7	7.5	68.4	57	2014
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	70/15	9.0	3.3	9.8	104.8	261/354	2014
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	115	2.3	3.5	14.9	101.0	322	2014
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.5	0.1	13.5	58.0	376	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.6	1.0	14.5	77.7	К/К	2023
Итого за прием пищи:	565	16.4	11.6	60.6	414.7		
Полдник							
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	60	8.8	8.8	5.3	135.6	306	2014
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	11.2	13.9	2.2	177.5	215	2014
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	2.6	2.2	9.4	69.0	394	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	К/К	2023
Итого за прием пищи:	340	24.1	25.0	26.9	429.5		
Всего за день:		47.0	42.8	139.8	1 139.7		

10 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОЛЫ С СЫРОМ	35	3.9	6.7	10.1	116.9	3	2014
КАША ЖИЛКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	130/4/4	3.2	4.6	21.5	140.4	185	2014
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.3	1.8	9.6	64.5	395	2014
Итого за прием пищи:	323	9.4	13.1	41.2	321.8		
II Завтрак							
КЕФИР. РЯЖЕНКА	110	3.2	2.8	4.4	58.3	401	2014
Итого за прием пищи:	110	3.2	2.8	4.4	58.3		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	30	0.2	0.0	0.8	4.2	кк	2023
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И	150/12/3	5.3	6.7	9.7	121.7	76	2014
ГОЛУБЫ ЛЕНИВЫЕ	160/30	12.9	12.6	12.0	213.9	298/355	2014
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150	0.1	0.0	19.2	75.1	383	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	К/К	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2.9	1.1	16.4	88.1	К/К	2023
Итого за прием пищи:	589	22.9	20.5	68.1	550.4		
Полдник							
ОЛАДЫ С ЯБЛОКОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	60/10	5.1	5.2	29.8	185.0	451	2014
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	5.1	20.8	392	2014
Итого за прием пищи:	220	5.1	5.2	34.9	205.8		
Всего за день:		40.6	41.6	148.6	1 136.3		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	420.9	418.9	1496.7	11512.3
Среднее значение за	42.1	41.9	149.7	1 151.2
Содержание белков, жиров,	14.6	32.7	52.7	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный
ЯСЛИ от 1 до 3 лет	324	118	572	268