

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МДОУ «Целинновский
детский сад «Ромашка»

Н.В. Чмух

« 29 » 09 2023г.

Приказ № 159-ОД от 29.09.2023г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ЦЕЛИННОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «РОМАШКА»
ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
(осенне-зимний период)

с. Целинное, 2023г.



МЕНЮ

Сад 10,5 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200/5	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША ОВсяная "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 200	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/5
КАКАО С МОЛОКОМ 180			КАКАО С МОЛОКОМ 180		ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/5		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180		
II Завтрак									
БАНАН СВЕЖИЙ 85	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 80	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ 150	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 80	ПЕЧЕНЬЕ 20	ПЕЧЕНЬЕ 20	ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЬЕ 70	ПЕЧЕНЬЕ 15	БАНАН СВЕЖИЙ 85	ПЕЧЕНЬЕ 15
	ПЕЧЕНЬЕ 20	ПЕЧЕНЬЕ 20	ПЕЧЕНЬЕ 20	БАНАН СВЕЖИЙ 70	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 70		СОК В АССОРТИМЕНТЕ 150		СОК В АССОРТИМЕНТЕ 150
Обед									
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 50	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 50	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 50	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60
БОРЩ С МЯСОМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ И ГРЕНКАМИ 200/10	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10	РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ 200	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ И ГРЕНКАМИ 200/10	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ 200	РАССОЛНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10
КОТЛЕТКА РЫБНАЯ 70	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 60/10	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 60/20	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 180	КОТЛЕТКА РЫБНАЯ 70	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 60/20	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 180	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ 160	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ 180	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2-й ВАРИАНТ) 70/20
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 100	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	РАГУ ОВОЩНОЕ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	СОУС СМЕТАННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150
ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	СОК В АССОРТИМЕНТЕ 150		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180									
Полдник									
ПИЦЦА ДЕТСКАЯ 70	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ 110/20	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 70	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 100	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (Отварные) 100	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ 80	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные) 100	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ И ПОВИДЛОМ 80/10	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ 80	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 85
ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35
	СОК В АССОРТИМЕНТЕ 150		СОК В АССОРТИМЕНТЕ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180		КАКАО С МОЛОКОМ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ 150

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8.6	13.3	2.2	162.7	0.00	0.20	0.30	1.40	70.40	10.80	132.90	1.40	229	2016
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1.8	2.3	0.0	28.2	0.00	0.00	0.00	0.00	59.80	2.20	32.00	0.10	7	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.9	12.0	87.8	0.00	0.60	0.00	0.00	116.80	17.20	85.70	0.30	416	2016
Итого за прием пищи:	318	16.1	18.7	29.3	349.7	0.00	0.80	0.30	2.00	253.90	40.10	275.80	2.40		
II Завтрак															
БАНАН СВЕЖИЙ	85	1.3	0.4	20.2	76.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2016
Итого за прием пищи:	85	1.3	0.4	20.2	76.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0.7	1.7	3.7	32.7	0.00	5.20	0.20	0.90	17.90	7.30	12.70	0.70	41	2016
БОРЩ С МЯСОМ	200	5.4	9.7	14.3	174.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	68	2016
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	7.6	6.0	8.1	136.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	271	2016
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	1.7	5.0	19.8	132.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	339	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.10	0.00	0.00	0.80	6.80	7.20	33.10	1.50		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	9.1	38.4	0.00	1.00	0.00	0.20	3.70	1.80	2.40	0.50	391	2016
Итого за прием пищи:	708	19.5	22.9	81.1	639.6	0.10	6.20	0.20	2.30	33.00	22.90	65.00	3.10		
Полдник															
ПИЦЦА ДЕТСКАЯ	70	4.3	4.9	42.9	208.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	448	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.6	2.2	11.2	75.4	0.00	0.50	0.00	0.00	97.40	12.80	68.50	0.50	413	2016
Итого за прием пищи:	250	6.9	7.1	54.1	283.6	0.00	0.50	0.00	0.00	97.40	12.80	68.50	0.50		
Всего за день:		43.8	49.1	184.7	1 349.0	0.10	7.50	0.50	4.30	384.30	75.80	409.30	6.00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4.3	5.6	23.8	152.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	199	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	К/К	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.6	2.2	11.3	75.7	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	97.80	13.10	69.20	0.60	413
Итого за прием пищи:	390	9.2	8.0	50.2	299.2	0.00	0.50	0.00	0.00	0.60	104.70	23.00	94.40	1.20	
II Завтрак															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0.3	0.3	7.8	37.6	0.00	8.00	0.00	0.50	12.80	6.40	8.80	1.80	386	2016
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	68.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	к/к	
Итого за прием пищи:	100	1.8	2.3	22.7	106.0	0.00	8.00	0.00	0.50	12.80	6.40	8.80	1.80		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	3.6	4.9	55.9	0.00	2.50	0.20	1.60	14.50	11.30	24.40	0.70	46	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ И ГРЕНКАМИ	200/10	5.2	6.3	23.0	183.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	87	2016
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60/10	9.8	10.6	2.1	143.9	0.00	0.40	0.20	0.50	11.40	13.60	87.80	1.30	293	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	2.5	3.7	32.3	187.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	218	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.10	0.00	0.00	0.80	6.80	7.20	33.10	1.50		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	1.60	0.00	0.00	394	2016
Итого за прием пищи:	658	20.8	24.5	85.2	675.0	0.10	2.90	0.40	2.90	39.90	33.70	145.30	3.50		
Полдник															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	110/20	13.6	11.4	14.9	222.5	0.00	0.70	0.30	1.80	125.30	24.50	161.60	1.00	252	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40		2008
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	150	0.5	0.0	24.8	102.0	0.00	9.00	0.10	0.00	7.50	18.00	22.50	0.30	418	2016
Итого за прием пищи:	300	15.6	11.5	49.7	371.9	0.00	9.70	0.40	2.20	137.40	49.10	200.90	1.70		
Всего за день:		47.4	46.3	207.8	1452.1	0.10	21.10	0.80	5.20	294.80	112.20	449.40	8.20		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	5.3	5.2	22.4	169.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	199	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.4	0.3	15.7	75.5	0.10	0.00	0.00	0.80	6.70	7.00	32.20	1.50		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.6	2.9	13.2	93.7	0.00	0.60	0.00	0.00	126.30	16.00	91.20	0.20	414	2016
Итого за прием пищи:	422	11.3	8.4	51.3	338.8	0.10	0.60	0.00	0.80	133.00	23.00	123.40	1.70		
II Завтрак															
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4.5	3.8	7.4	82.5	0.10	0.80	0.00	0.00	160.70	17.70	113.40	0.20	419	2016
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	68.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	170	6.0	5.8	22.3	150.9	0.10	0.80	0.00	0.00	160.70	17.70	113.40	0.20		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.7	0.1	6.8	31.2	0.00	1.20	1.10	0.40	26.60	19.70	28.50	0.50	42	2016
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10	6.5	9.7	8.5	151.1	0.00	6.40	0.20	0.40	36.30	22.00	81.20	1.10	95	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/20	7.3	7.0	2.2	137.8	0.14	9.75	4.19	2.40	10.50	11.25	173.25	3.75	256	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	1.7	5.0	19.8	132.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	339	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	17.3	71.4	0.00	1.20	0.00	0.20	15.30	3.90	9.90	0.60	396	2016
Итого за прием пищи:	730	20.1	22.2	79.7	642.4	0.24	18.55	5.49	4.40	100.20	73.35	334.85	6.95		
Полдник															
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	5.7	4.6	36.4	201.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	470	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.1	0.0	7.1	29.4	0.00	0.50	0.00	0.00	10.70	4.00	4.30	0.40	412	2016
Итого за прием пищи:	250	5.8	4.6	43.5	230.7	0.00	0.50	0.00	0.00	10.70	4.00	4.30	0.40		
Всего за день:		43.2	41.0	196.8	1 362.8	0.44	20.45	5.49	5.20	404.60	118.05	575.95	9.25		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг		
Завтрак																	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3.8	6.7	30.2	205.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	199	2016	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	0.00	0.10	0.00	0.00	88.00	3.50	50.00	0.10	0.10	7	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60	0.60	к/к		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.9	12.0	87.8	0.00	0.60	0.00	0.00	116.80	17.20	85.70	0.30	0.30	416	2016	
Итого за прием пищи:	420	11.8	12.8	57.3	400.4	0.00	0.70	0.00	0.60	211.70	30.60	160.90	1.00				
II Завтрак																	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0.3	0.3	7.8	37.6	0.00	8.00	0.00	0.50	12.80	6.40	8.80	1.80	1.80	386	2016	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	4.00	18.00	0.40	0.40	к/к		
Итого за прием пищи:	100	1.8	2.3	22.7	121.0	0.00	8.00	0.00	0.50	18.60	10.40	26.80	2.20				
Обед																	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0.4	0.1	0.9	6.5	0.00	2.50	0.00	0.00	11.50	7.00	12.00	0.30	0.30	20	2016	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10	4.9	8.5	18.9	168.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	80	2016	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	6.4	11.1	18.3	197.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	292	2016	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.10	0.00	0.00	0.80	6.80	7.20	33.10	1.50	1.50		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	9.1	38.4	0.00	1.00	0.00	0.20	3.70	1.80	2.40	0.50	0.50	391	2016	
Итого за прием пищи:	658	14.3	20.1	63.3	488.3	0.10	3.50	0.00	1.00	22.00	16.00	47.50	2.30				
Полдник																	
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	7.6	8.6	7.9	161.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	233	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60	0.60	к/к		
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	2.10	418	2016	
Итого за прием пищи:	280	10.7	9.0	38.2	296.5	0.00	3.00	0.00	0.60	17.40	15.90	35.70	2.70				
Всего за день:		38.6	44.2	181.5	1 306.2	0.10	15.20	0.00	2.70	269.70	72.90	270.90	8.20				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4.7	4.9	21.7	167.0	0.08	1.00	0.02	0.30	149.00	19.00	124.00	1.50	100	2016		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.6	2.9	13.2	93.7	0.00	0.60	0.00	0.00	126.30	16.00	91.20	0.20	414	2016		
Итого за прием пищи:	410	10.6	8.0	50.0	331.7	0.08	1.60	0.02	0.90	282.20	44.90	240.40	2.30				
II Завтрак																	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	68.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к		
БАНАН СВЕЖИЙ	70	1.1	0.4	14.6	61.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2016		
Итого за прием пищи:	90	2.6	2.4	29.5	130.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Обед																	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	2.9	4.2	47.6	0.00	8.90	0.20	1.40	28.20	9.90	17.30	0.60	21	2016		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	200	6.4	10.3	20.1	215.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	91	2016		
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	7.6	6.0	8.1	136.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	271	2016		
РАТУ ОВОЩНОЕ	150	2.3	5.2	14.6	115.5	0.10	10.90	0.50	1.40	39.40	26.50	56.50	1.20	362	2016		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.10	0.00	0.00	0.80	6.80	7.20	33.10	1.50		2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	1.60	0.00	0.00	394	2016		
Итого за прием пищи:	698	19.8	24.7	69.9	619.9	0.20	19.80	0.70	3.60	81.60	45.20	106.90	3.30				
Полдник																	
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (Отварные)	100	7.8	7.9	23.3	198.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	243	2016		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60	к/к	к/к		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.6	2.2	10.5	72.6	0.00	0.50	0.00	0.00	97.40	12.80	68.50	0.50	413	2016		
Итого за прием пищи:	310	12.7	10.3	48.9	342.5	0.00	0.50	0.00	0.60	104.30	22.70	93.70	1.10				
Всего за день:		45.7	45.4	198.3	1 424.2	0.28	21.90	0.72	5.10	468.10	112.80	441.00	6.70				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг	
Завтрак																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	5.3	5.2	22.4	179.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	199	2016
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.2	2.9	0.0	35.3	0.00	0.00	0.00	0.00	74.80	2.80	40.00	0.10	0.00	7	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60	КК	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0.1	0.0	7.3	30.2	0.00	0.80	0.00	0.00	11.90	4.40	5.40	0.60	0.00	412	2016
Итого за прием пищи:	430	9.9	8.3	44.8	316.1	0.00	0.80	0.00	0.60	93.60	17.10	70.60	1.30			
II Завтрак																
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	68.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0.3	0.3	6.9	32.9	0.00	7.00	0.00	0.40	11.20	5.60	7.70	1.50	0.00	386	2016
Итого за прием пищи:	90	1.8	2.3	21.8	101.3	0.00	7.00	0.00	0.40	11.20	5.60	7.70	1.50			
Обед																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5	0.00	3.50	0.10	0.00	20.50	7.50	18.50	0.40	0.00	57	2016
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200	3.5	5.4	21.3	129.0	0.09	7.00	0.20	0.30	48.00	33.00	96.00	1.70	0.00	69	2016
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/20	7.3	7.0	2.2	139.6	0.14	9.75	4.19	2.40	10.50	11.25	173.25	3.75	0.00	256	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3.2	3.7	32.0	187.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	218	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.4	0.3	15.7	75.5	0.10	0.00	0.00	0.80	6.70	7.00	32.20	1.50	0.00		2008
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	0.00	418	2016
Итого за прием пищи:	617	18.2	21.1	90.3	655.1	0.33	23.25	4.49	3.50	96.20	64.75	330.45	9.45			
Полдник																
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	5.3	3.0	6.6	85.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	261	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60	0.00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.6	2.9	13.2	93.7	0.00	0.60	0.00	0.00	126.40	16.00	91.20	0.20	0.00	414	2016
Итого за прием пищи:	290	11.2	6.1	34.9	250.6	0.00	0.60	0.00	0.60	133.30	25.90	116.40	0.80			
Всего за день:		41.1	37.8	191.8	1 323.1	0.33	31.65	4.49	5.10	334.30	113.35	525.15	13.05			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8.6	13.3	2.2	162.7	0.00	0.20	0.30	1.40	71.00	10.80	133.10	1.40	229	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.6	2.9	13.2	93.7	0.00	0.60	0.00	0.00	126.40	16.00	91.20	0.20	414	2016
Итого за прием пищи:	310	14.5	16.4	30.5	327.4	0.00	0.80	0.30	2.00	204.30	36.70	249.50	2.20		
II Завтрак															
ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	70	0.3	0.3	8.7	40.4	0.00	2.80	0.00	0.40	10.20	5.10	7.00	1.40	403	2016
Итого за прием пищи:	70	0.3	0.3	8.7	40.4	0.00	2.80	0.00	0.40	10.20	5.10	7.00	1.40		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0.9	2.9	3.8	45.9	0.00	7.30	0.20	1.30	21.60	8.60	17.00	0.60	21	2016
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10	6.5	9.1	8.5	145.3	0.00	6.40	0.20	0.40	36.20	22.00	81.20	1.10	95	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	6.4	11.1	18.3	197.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	292	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.4	0.3	15.7	75.5	0.10	0.00	0.00	0.80	6.70	7.00	32.20	1.50		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	17.3	71.4	0.00	1.20	0.00	0.20	15.30	3.90	9.90	0.60	396	2016
Итого за прием пищи:	657	16.3	23.5	63.6	535.7	0.10	14.90	0.40	2.70	79.80	41.50	140.30	3.80		
Полдник															
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	100	7.8	7.9	23.3	198.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	243	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60	к/к	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.9	12.0	87.8	0.00	0.60	0.00	0.00	116.80	17.20	85.70	0.30	416	2016
Итого за прием пищи:	310	13.5	11.0	50.4	357.7	0.00	0.60	0.00	0.60	123.70	27.10	110.90	0.90		
Всего за день:		44.6	51.2	153.2	1 261.2	0.10	19.10	0.70	5.70	418.00	110.40	507.70	8.30		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3.8	6.7	30.2	205.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	199	2016
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	2.9	0.0	36.0	0.00	0.00	0.03	0.07	87.12	3.63	49.50	0.10	7	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60	н/к	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.6	2.9	13.2	93.7	0.00	0.60	0.00	0.00	126.30	16.00	91.20	0.20	414	2016
Итого за прием пищи:	420	12.0	12.7	58.5	405.9	0.00	0.60	0.03	0.67	220.32	29.53	165.90	0.90		
II Завтрак															
ПЕЧЕНЬЕ	15	1.1	1.5	11.2	62.6	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	3.00	13.50	0.30		2008
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	418	2016
Итого за прием пищи:	165	1.1	1.5	11.2	62.6	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	3.00	13.50	0.30		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.9	3.6	4.9	54.6	0.00	2.30	0.00	1.60	19.00	11.30	22.20	0.70	34	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ И ГРЕНКАМИ	200/10	5.2	6.3	23.0	183.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	87	2016
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	160	7.3	12.0	25.3	223.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	314	2016
СОУС СМЕТАННЫЙ	25	0.4	1.5	1.2	23.9	0.00	0.00	0.00	0.00	8.60	0.90	5.90	0.00	372	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.10	0.00	0.00	0.80	6.80	7.20	33.10	1.50		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	1.60	0.00	0.00	394	2016
Итого за прием пищи:	673	16.3	23.7	77.3	589.7	0.10	2.30	0.00	2.40	41.60	21.00	61.20	2.20		
Полдник															
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ И ПОВИДЛОМ	80/10	7.9	8.8	24.5	180.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	247	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.6	2.2	11.2	75.4	0.00	0.50	0.00	0.00	97.40	12.80	68.50	0.50	413	2016
Итого за прием пищи:	270	10.5	11.0	35.7	255.4	0.00	0.50	0.00	0.00	97.40	12.80	68.50	0.50		
Всего за день:		39.9	48.9	182.7	1 313.6	0.10	3.40	0.03	3.07	363.72	66.33	309.10	3.90		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	5.2	8.2	29.0	224.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	199	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.6	2.9	13.2	93.7	0.00	0.60	0.00	0.00	126.30	16.00	91.20	0.20	414	2016
Итого за прием пищи:	410	11.1	11.3	57.3	388.7	0.00	0.60	0.00	0.60	133.20	25.90	116.40	0.80		
II Завтрак															
БАНАН СВЕЖИЙ	85	1.3	0.4	17.9	81.6	0.00	8.50	0.00	0.00	6.80	35.70	23.80	0.50	386	2016
Итого за прием пищи:	85	1.3	0.4	17.9	81.6	0.00	8.50	0.00	0.00	6.80	35.70	23.80	0.50		
Обед															
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0.5	3.0	1.7	36.7	0.00	1.50	0.00	1.30	13.70	8.00	16.60	0.40	20	2016
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200	3.5	5.4	21.3	129.0	0.09	7.00	0.20	0.30	48.00	33.00	96.00	1.70	69	2016
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	180	7.2	11.9	32.3	267.6	0.08	1.00	0.72	8.00	28.00	57.00	245.00	3.00	321	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.4	0.3	15.7	75.5	0.10	0.00	0.00	0.80	6.70	7.00	32.20	1.50		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	7.0	28.3	0.00	0.00	0.00	0.00	9.70	3.60	3.70	0.40	411	2016
Итого за прием пищи:	657	13.7	20.6	78.0	537.1	0.27	9.50	0.92	10.40	106.10	108.60	393.50	7.00		
Полдник															
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	5.3	3.0	6.6	85.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	261	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60	к/к	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.9	12.0	87.8	0.00	0.60	0.00	0.00	116.80	17.20	85.70	0.30	416	2016
Итого за прием пищи:	290	11.0	6.1	33.7	244.7	0.00	0.60	0.00	0.60	123.70	27.10	110.90	0.90		
Всего за день:		37.1	38.4	186.9	1 252.1	0.27	19.20	0.92	11.60	369.80	197.30	644.60	9.20		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6.7	5.6	31.4	203.1	0.00	0.60	0.00	1.00	125.20	19.00	108.20	0.50	199	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0.1	0.0	7.3	30.2	0.00	0.80	0.00	0.00	11.90	4.40	5.40	0.60	412	2016	
Итого за прием пищи:	415	9.1	5.8	53.8	304.3	0.00	1.40	0.00	1.60	144.00	33.30	138.80	1.70			
II Завтрак																
ПЕЧЕНЬЕ	15	1.1	1.5	11.2	62.6	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	3.00	13.50	0.30	418	2016	к/к
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	418	2016	
Итого за прием пищи:	165	1.9	1.7	26.4	127.1	0.00	3.00	0.00	0.00	14.90	9.00	24.00	2.40			
Обед																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	3.6	4.9	55.9	0.00	2.50	0.20	1.60	14.50	11.30	24.40	0.70	46	2016	
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10	7.5	9.4	8.2	150.3	0.10	4.10	0.20	0.40	30.50	22.30	89.00	1.40	80	2016	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2-И ВАРИАНТ)	70/20	7.4	17.8	9.5	245.3	0.03	1.56	0.00	2.34	7.02	9.36	63.96	0.78	304	2016	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	1.7	5.0	19.8	132.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	339	2016	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.10	0.00	0.00	0.80	6.80	7.20	33.10	1.50		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	1.60	0.00	0.00	394	2016	
Итого за прием пищи:	728	19.9	36.1	65.3	688.6	0.23	8.16	0.40	5.14	66.02	51.76	210.46	4.38			
Полдник																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	7.6	10.3	2.4	174.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	229	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.10	0.00	0.00	0.70	8.10	11.60	29.40	0.70		2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	2.3	3.7	7.0	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	419	2016	
Итого за прием пищи:	270	12.6	14.2	27.0	335.8	0.10	0.00	0.00	0.70	8.10	11.60	29.40	0.70			
Всего за день:		43.5	57.8	172.5	1 455.8	0.33	12.56	0.40	7.44	233.02	105.66	402.66	9.18			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	424,8	460,0	1856,2	13500,1	2.15	172.06	14.05	56.41	3 540.34	1 084.79	4 535.76	81.98
Среднее значение за период	42.5	46.0	185.6	1 350.0	0.22	17.21	1.41	5.64	354.03	108.48	453.58	8.20
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.6	30.7	56.7									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Сад 10,5 часов	395	112	678	282
----------------	-----	-----	-----	-----