

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 11»

623270, Свердловская область, г. Дегтярск, ул. Димитрова, 3 тел. 8(343)97 6 – 57 - 07

СОГЛАСОВАНО:

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Свердловской области в городе Первоуральск,
Шалинском Нижнесергинском районах и городе Ревда»



УТВЕРЖДЕНО

Заведующей МБДОУ «Детский сад № 11»

Н.В. Кудаква

2024г.

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей с 3-х лет до 7 лет**

МЕНЮ

Сад 10 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	КАША МАННАЯ 200	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СЛАДКИМ СОУСОМ 170/20	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 160	КАША РИСОВАЯ 200	КАША "ДРУЖБА" (ПШЕНО - РИС) 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ СО СГУЩ.МОЛОКОМ 170	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ 180
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/7	ЧАЙ С САХАРОМ 200/7	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40/13	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40/13	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40/13	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40
II Завтрак									
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 150	БАНАН 120			КЕФИР 250	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200				КЕФИР 150
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 60	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 200	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ) 60	СВЕКОЛЬНИК С КУРОЙ 200	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200
УХА 200	БОРЩ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СО СМЕТАНОЙ 200/11	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 180	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ 200	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 80	СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ 200	ПЛОВ 180
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ 80	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 70/70	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 80	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 200	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 180	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 80	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ 70	РИС ОТВАРНОЙ 150	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 200
ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ 130	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫ Й 35/25	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350 20	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	РАГУ ОВОЩНОЕ 130	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/7/3	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫ Й 35/25
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/16/7		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫ Й 35/25	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫ Й 35/25	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫ Й 35/25	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫ Й 35/25	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫ Й 35/25		ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫ Й 35/25	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫ Й 35/25	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫ Й 35/25			
Полдник									
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 80	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 70	ВАФЛИ 50	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 60	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 70	ПИРОЖОК С КАРТОШКОЙ 80	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 60	ПЕЧЕНЬЕ 40	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 70	БУЛОЧКА "ВЕСУШКА" 80
ЧАЙ С САХАРОМ 200/7	ЙОГУРТ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЙОГУРТ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 200/7

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,66	5,20	19,02	146,49	0,73	0,06	0,15	0,03	0,03	148,20	113,63	18,52	0,40	224,61	12,84	0,00	0,00		2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,08	2,43	15,07	95,08	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	109,29	80,58	15,93	0,25	158,87	9,00	0,00	0,00	395	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,30	9,12	15,50	153,40	0,00	0,03	0,02	0,07	0,15	6,90	21,40	3,90	0,32	29,10	0,00	0,00	0,00		2012
Итого за прием пищи:	440	11,04	16,75	49,59	394,97	1,25	0,12	0,28	0,12	0,18	264,39	215,61	38,35	0,97	412,58	21,84	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,60	14,90	10,80	3,00	417,00	3,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,60	14,90	10,80	3,00	417,00	3,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,57	3,58	2,14	43,81	4,01	0,02	0,02	0,04	0,00	9,98	18,50	8,74	0,51	125,73	1,42	0,00	0,01		2012
УХА	200	6,61	3,05	13,23	107,19	5,96	0,09	0,08	0,29	0,05	34,61	115,18	37,00	0,98	506,23	51,69	0,01	0,23	87	2012
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	80	11,90	13,74	2,87	182,71	1,00	0,04	0,08	0,31	0,04	18,46	97,39	15,24	1,03	166,70	4,77	0,01	0,08	277	2012
ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	130	3,12	3,99	32,67	178,53	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	9,53	67,60	22,53	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,51	0,00	1,83	0,00	1,09	0,00	0,00	0,01	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ	35/25	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	730	24,52	24,67	81,24	646,56	10,97	0,24	0,21	0,67	0,09	87,39	329,12	91,99	4,44	847,35	59,84	0,02	0,33		
Полдник																				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	5,76	9,44	38,39	240,40	0,00	0,16	0,00	0,16	0,00	13,60	47,82	8,48	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	467	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,06	0,00	9,04	36,33	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,62	2,22	2,99	0,23	8,32	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	287	5,82	9,44	47,43	276,73	0,01	0,16	0,00	0,16	0,00	23,22	50,04	11,47	0,71	8,32	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		41,98	51,46	193,06	1 393,56	18,23	0,52	0,49	0,95	0,27	396,60	609,67	152,61	9,12	1 685,25	84,68	0,02	0,33		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША МАННАЯ	200	5,54	6,63	31,19	205,42	0,24	0,06	0,07	0,04	0,10	59,09	65,95	12,98	0,43	122,42	4,07	0,00	0,01	416	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,06	0,00	9,04	36,33	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,62	2,22	2,99	0,23	8,32	0,00	0,00	0,00	392	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/13	4,78	4,41	12,85	111,00	0,09	0,03	0,05	0,04	0,00	114,75	78,75	7,63	0,38	34,00	0,00	0,00	0,00	3	2012
Итого за прием пищи:	460	10,38	11,04	53,08	352,75	0,34	0,09	0,12	0,08	0,10	183,46	146,92	23,60	1,04	164,74	4,07	0,00	0,01		
II Завтрак																				
БАНАН	120	1,80	0,60	25,22	96,06	4,80	0,00	0,00	0,00	0,00	8,65	0,00	45,39	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	120	1,80	0,60	25,22	96,06	4,80	0,00	0,00	0,00	0,00	8,65	0,00	45,39	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,60	0,15	2,25	14,40	6,00	0,00	0,00	0,15	0,00	7,50	14,10	10,80	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00		
БОРЩ	200	1,33	3,96	7,75	72,59	6,74	0,02	0,03	0,21	0,00	35,44	32,06	18,14	0,89	211,30	3,70	0,00	0,02	56	2012
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	70/70	15,96	10,32	10,44	199,20	14,40	0,23	0,00	6,43	0,00	22,80	272,40	18,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	261	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,60	0,66	35,90	172,13	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	27,53	44,15	9,26	1,06	65,25	0,79	0,01	0,01	204	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	23,16	95,64	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	19,81	3,96	5,92	0,79	112,81	0,80	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ	35/25	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	810	25,97	15,56	94,34	625,35	28,74	0,39	0,09	6,79	0,00	119,38	397,12	68,77	10,74	610,96	8,45	0,01	0,03		
Полдник																				
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	6,68	2,16	39,28	203,22	0,15	0,08	0,05	0,00	0,00	40,00	64,71	11,43	0,55	110,44	3,37	0,02	0,01	477	2008
ЙОГУРТ	180	3,60	2,70	5,40	86,40	1,26	0,05	0,31	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,00	262,80	0,00	0,00	0,04		2008
Итого за прием пищи:	260	10,28	4,86	44,68	289,62	1,41	0,13	0,36	0,05	0,00	256,00	235,71	36,63	0,55	373,24	3,37	0,02	0,05		
Всего за день:		48,43	32,06	217,32	1 363,78	35,29	0,61	0,57	6,92	0,10	567,49	779,75	174,39	12,93	1 148,94	15,89	0,03	0,09		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			Ф, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СЛАДКИМ СОУСОМ	170/20	35,37	6,73	28,76	321,30	0,36	0,06	0,32	0,04	0,31	177,27	267,64	34,23	0,82	233,29	3,80	0,04	0,05		2006
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,04	0,00	8,99	36,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,22	1,49	2,60	0,14	5,84	0,00	0,00	0,00	392	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	4,32	5,47	9,33	82,67	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	5,87	17,60	3,07	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2012
Итого за прием пищи:	437	39,73	12,20	47,08	440,07	0,37	0,06	0,32	0,17	0,31	192,36	286,73	39,90	1,23	239,13	3,80	0,04	0,05		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,45	0,00	1,50	11,20	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	12,45	22,65	7,50	0,60	84,60	1,80	0,00	0,00		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СО СМЕТАНОЙ	200/11	5,60	8,86	7,66	185,49	10,85	0,05	0,08	0,24	0,00	44,36	70,55	22,38	1,32	341,45	5,40	0,00	0,00	67	2012
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	80	15,11	5,47	3,58	124,45	0,54	0,09	0,13	0,04	0,16	63,14	219,59	47,37	0,83	422,92	133,29	0,01	0,55	261	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,10	5,40	20,30	145,00	5,00	0,14	0,00	0,04	0,00	47,00	85,00	29,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/16/7	0,32	0,11	16,35	66,67	3,23	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	10,75	5,38	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ	35/25	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	784	26,90	20,15	64,23	604,20	22,02	0,34	0,24	0,32	0,16	181,85	438,99	118,28	6,33	896,57	142,45	0,01	0,55		
Полдник																				
БАФЛИ	50	1,40	1,65	38,65	177,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,00	18,00	5,00	0,75	70,00	0,00	0,00	0,00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,07	3,36	12,44	97,51	0,64	0,03	0,13	0,02	0,00	131,39	103,90	24,79	0,63	219,62	11,00	0,05	0,00		
Итого за прием пищи:	250	5,47	5,01	51,09	274,51	0,64	0,05	0,15	0,02	0,00	139,39	121,90	29,79	1,38	289,62	11,00	0,00	0,00		
Всего за день:		72,10	37,36	162,40	1 318,78	23,03	0,45	0,71	0,51	0,47	513,60	847,62	187,97	8,94	1 425,32	157,25	0,05	0,60		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	16,75	16,55	5,44	238,31	0,52	0,08	0,45	0,24	2,51	155,12	245,93	22,06	2,34	304,63	31,61	0,03	0,05	215	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,09	3,37	16,34	113,25	0,64	0,03	0,13	0,02	0,00	131,97	104,26	24,85	0,63	220,47	11,04	0,00	0,00	397	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	4,32	5,47	9,33	82,67	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	5,87	17,60	3,07	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2012
Итого за прием пищи:	400	25,16	25,39	31,11	434,23	1,16	0,11	0,58	0,39	2,51	292,96	367,79	49,98	3,24	525,10	42,65	0,03	0,05		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,56	4,52	20,09	135,43	3,68	0,07	0,05	0,18	0,14	24,00	51,85	16,89	0,79	287,79	3,94	0,01	0,02	85	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	16,79	15,15	24,57	302,82	20,04	0,07	0,14	0,04	0,20	61,21	184,25	41,44	2,93	481,06	10,15	0,01	0,05	298	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	28,28	115,37	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	15,54	8,51	4,01	0,59	85,79	0,60	0,00	0,00	405	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ	35/25	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	640	22,79	20,10	87,78	625,01	24,92	0,21	0,23	0,22	0,34	107,05	275,06	68,99	5,71	902,24	16,65	0,02	0,08		
Полдник																				
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	60	7,89	4,46	31,10	195,58	0,09	0,06	0,08	0,03	0,18	43,43	76,72	10,32	0,55	90,46	2,94	0,02	0,01	479	2006
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,44	2,91	14,72	99,57	0,63	0,03	0,13	0,02	0,00	127,19	88,62	15,96	0,33	183,16	10,80	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	260	11,33	7,37	45,82	295,15	0,72	0,09	0,21	0,05	0,18	170,62	165,34	25,68	0,88	273,62	13,74	0,02	0,01		
Всего за день:		59,28	52,86	164,71	1 355,39	26,80	0,41	1,02	0,66	3,03	570,63	808,19	144,65	9,83	1 700,96	73,04	0,07	0,14		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ	200	4,91	7,88	26,98	198,83	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	111,81	115,17	25,69	0,39	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,07	2,43	15,11	95,22	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	109,21	80,26	15,79	0,24	158,42	9,00	0,00	0,00	395	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	4,32	5,47	9,33	82,67	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	5,87	17,60	3,07	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2012
Итого за прием пищи:	440	12,30	15,78	51,42	376,72	1,04	0,03	0,11	0,15	0,00	226,89	213,03	44,55	0,90	158,42	9,00	0,00	0,00		
II Завтрак																				
КЕФИР	250	7,50	0,25	10,00	77,50	2,50	0,10	0,00	0,00	0,00	315,00	245,00	37,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	250	7,50	0,25	10,00	77,50	2,50	0,10	0,00	0,00	0,00	315,00	245,00	37,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,65	3,01	6,68	56,62	2,23	0,01	0,02	0,00	0,00	15,67	17,16	9,08	0,82	159,20	3,13	0,00	0,01	35	2012
СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ	200	7,12	6,20	14,99	144,44	3,76	0,15	0,07	0,19	0,06	30,52	81,18	28,07	1,70	403,13	4,32	0,00	0,04	99	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	14,36	14,81	28,28	304,02	14,28	0,18	0,17	0,03	0,09	24,08	187,46	47,78	2,97	1 197,30	13,31	0,00	0,08	291	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	20	0,40	1,14	1,41	17,56	0,05	0,00	0,01	0,01	0,02	11,56	8,35	1,41	0,02	16,16	0,92	0,00	0,00	350	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,94	55,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,66	0,00	1,64	0,00	0,98	0,00	0,00	0,01	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ	35/25	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	700	24,85	25,47	80,12	649,76	20,34	0,40	0,30	0,23	0,17	95,79	324,60	94,63	6,91	1 824,37	23,64	0,00	0,14		
Полдник																				
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	5,05	2,95	37,34	197,93	0,00	0,08	0,00	0,01	0,00	11,23	40,71	7,02	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00	484	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,08	2,62	13,24	89,57	0,57	0,03	0,11	0,02	0,00	114,20	79,25	13,55	0,23	163,12	9,72	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	250	8,13	5,57	50,58	287,50	0,57	0,11	0,11	0,03	0,00	125,43	119,96	20,57	0,79	163,12	9,72	0,00	0,00		
Всего за день:		52,78	47,07	192,12	1 391,48	24,45	0,64	0,52	0,41	0,17	763,11	902,59	197,25	8,60	2 145,91	42,36	0,00	0,14		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА" (ПШЕНО - РИС)	180	5,58	9,00	24,13	201,65	1,80	0,09	0,00	0,07	0,00	163,84	154,84	30,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛСКОМ	200	3,11	2,67	14,12	93,36	0,56	0,00	0,11	0,00	0,00	109,25	80,58	15,89	0,33	158,71	9,00	0,00	0,00			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	4,32	5,47	9,33	82,67	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	5,87	17,60	3,07	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2012	
Итого за прием пищи:	420	13,01	17,14	47,58	377,68	2,36	0,09	0,11	0,20	0,00	278,96	253,02	49,57	0,60	158,71	9,00	0,00	0,00			
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,91	2,96	5,54	53,00	8,75	0,01	0,02	0,00	0,00	22,40	16,38	7,62	0,48	98,11	1,60	0,00	0,01		2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ	200	4,89	2,53	14,33	100,31	7,29	0,10	0,07	0,17	0,02	27,72	95,19	32,30	1,10	585,31	33,12	0,00	0,15	84	2012	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	12,15	12,25	2,80	170,06	0,53	0,04	0,08	0,28	0,04	14,60	109,35	17,31	1,60	252,17	5,55	0,00	0,04	277	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,50	4,80	31,30	191,00	0,00	0,06	0,00	0,03	0,00	11,00	36,00	7,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008	
КОМПЮТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,51	0,00	1,83	0,00	1,09	0,00	0,00	0,01	376	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙПШЕНИЧНЫЙ	35/25	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	760	25,77	22,85	84,36	647,68	16,57	0,27	0,20	0,48	0,06	90,53	287,37	72,71	5,38	984,28	42,23	0,00	0,21			
Полдник																					
ПИРОЖОК С КАРТОШКОЙ	80	4,08	2,00	24,00	130,39	3,20	0,06	0,00	0,01	0,00	11,20	36,80	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	451	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,09	3,37	16,34	113,25	0,64	0,03	0,13	0,02	0,00	131,97	104,26	24,85	0,63	220,47	11,04	0,00	0,00	397	2012	
Итого за прием пищи:	280	8,17	5,37	40,34	243,64	3,84	0,09	0,13	0,03	0,00	143,17	141,06	32,85	1,43	220,47	11,04	0,00	0,00			
Всего за день:		47,95	45,56	192,07	1 355,00	26,77	0,47	0,44	0,71	0,06	526,66	695,45	163,13	10,21	1 363,46	62,27	0,00	0,21			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,78	9,17	34,74	257,03	1,29	0,18	0,00	0,05	0,00	125,28	228,61	109,79	3,87	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,08	2,43	15,07	95,08	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	109,29	80,58	15,93	0,25	158,87	9,00	0,00	0,00	395	2012	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/13	4,52	9,20	13,33	92,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	104,27	68,93	6,80	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2012	
Итого за прием пищи:	463	16,38	20,80	63,14	444,11	1,81	0,21	0,11	0,07	0,00	338,84	378,12	132,52	4,52	158,87	9,00	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	60	0,81	9,05	5,41	106,99	5,04	0,02	0,02	0,15	0,00	14,58	18,37	7,84	0,35	66,13	0,93	0,00	0,01	42	2008	
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ	200	5,28	7,73	11,59	137,62	8,54	0,08	0,07	0,17	0,00	29,09	72,98	24,12	1,15	456,54	5,32	0,00	0,04	75	2012	
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	10,55	11,91	7,32	178,60	0,47	0,04	0,08	0,04	0,04	29,41	89,35	11,05	0,80	139,13	4,76	0,01	0,05	305	2012	
РАГУ ОВОЩНОЕ	130	2,64	3,53	14,20	100,44	17,15	0,08	0,07	0,36	0,00	46,27	64,29	29,68	1,42	515,02	6,07	0,00	0,03	64	2008	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,45	0,10	19,25	80,45	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	22,78	23,22	9,40	0,54	166,81	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ	35/25	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	720	22,05	32,63	72,61	675,49	31,20	0,30	0,28	0,72	0,04	148,43	298,66	88,74	5,66	1391,23	19,04	0,01	0,13			
Полдник																					
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЕВОВОГО ТЕСТА	60	3,20	1,20	37,03	170,99	9,59	0,06	0,00	0,01	0,00	11,99	29,56	7,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	453	2008	
ЙОГУРТ	180	4,89	4,37	7,87	98,67	0,50	0,04	0,21	0,03	0,00	183,60	136,80	20,16	0,00	262,80	0,00	0,00	0,03		2008	
Итого за прием пищи:	240	8,09	5,57	44,95	269,66	10,09	0,10	0,21	0,04	0,00	195,59	166,36	27,35	0,00	262,80	0,00	0,00	0,03			
Всего за день:		46,52	59,00	180,70	1389,26	43,10	0,61	0,60	0,83	0,04	682,86	843,14	248,61	10,18	1812,90	28,04	0,01	0,16			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ СО СГУЩ.МОЛОКОМ	170	18,70	12,85	18,28	263,31	0,26	0,05	0,28	0,12	0,38	157,02	278,48	30,33	0,74	223,77	5,40	0,03	0,04	237	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,08	2,43	15,07	95,08	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	109,29	80,58	15,93	0,25	158,87	9,00	0,00	0,00	395	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	4,34	5,49	9,38	83,08	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	5,90	17,69	3,08	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2012
Итого за прием пищи:	410	26,12	20,77	42,73	441,47	0,78	0,08	0,39	0,27	0,38	272,21	376,75	49,34	1,26	382,64	14,40	0,03	0,04		
Обед																				
СВЕКОЛЬНИК С КУРОЙ	200	5,23	7,67	12,22	179,04	5,76	0,07	0,07	0,22	0,00	30,57	72,64	25,67	1,30	432,82	6,18	0,00	0,05	58	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	14,56	0,48	0,00	102,40	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	11,20	128,00	3,20	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	228	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	6,30	32,80	203,00	0,00	0,02	0,00	0,05	0,00	3,00	61,00	19,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7/3	0,10	0,00	9,07	37,46	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	11,29	3,13	3,49	0,27	15,81	0,00	0,00	0,00	393	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	35/25	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	700	25,91	14,76	68,93	593,29	6,51	0,20	0,10	0,27	0,00	62,36	295,22	58,01	4,05	496,23	8,14	0,00	0,05		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	11,60	36,00	8,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,09	3,37	16,34	113,25	0,64	0,03	0,13	0,02	0,00	131,97	104,26	24,85	0,63	220,47	11,04	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	240	7,09	7,29	46,10	280,05	0,64	0,06	0,15	0,03	0,00	143,57	140,26	32,85	1,47	264,47	11,04	0,00	0,00		
Всего за день:		69,12	42,82	157,76	1314,81	7,93	0,34	0,64	0,57	0,38	478,14	812,23	140,20	6,78	1143,34	33,58	0,03	0,09		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,69	15,53	5,10	223,47	0,49	0,07	0,43	0,23	2,36	145,37	230,47	20,67	2,20	285,48	29,62	0,03	0,05	215	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,09	3,37	16,34	113,25	0,64	0,03	0,13	0,02	0,00	131,97	104,26	24,85	0,63	220,47	11,04	0,00	0,00	397	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/13	4,78	4,41	12,85	111,00	0,09	0,03	0,05	0,04	0,00	114,75	78,75	7,63	0,38	34,00	0,00	0,00	0,00	3	2012
Итого за прием пищи:	403	24,56	23,31	34,29	447,72	1,22	0,13	0,61	0,29	2,36	392,09	413,48	53,15	3,21	539,95	40,66	0,03	0,05		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,39	5,99	0,02	0,02	0,01	0,00	13,78	25,16	8,39	0,60	84,46	1,80	0,00	0,01		2008
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	200	4,69	6,41	9,83	116,29	9,35	0,06	0,07	0,25	0,06	33,05	65,41	22,49	1,06	371,78	4,80	0,00	0,04	103	2008
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,05	21,94	17,21	334,85	8,68	0,13	0,15	0,28	0,00	29,12	170,66	36,78	2,14	714,98	10,51	0,02	0,12	309	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИГОВНИКА	200	0,70	0,30	24,40	103,00	200,00	0,01	0,00	0,16	0,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ	35/25	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	720	25,24	29,02	67,78	633,92	224,02	0,28	0,27	0,70	0,06	95,26	294,68	77,31	6,20	1218,82	19,07	0,02	0,17		
Полдник																				
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	5,05	2,95	37,34	197,93	0,00	0,08	0,00	0,01	0,00	11,23	40,71	7,02	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00	464	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,08	2,62	13,24	89,57	0,57	0,03	0,11	0,02	0,00	114,20	79,25	13,55	0,23	163,12	9,72	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	250	8,13	5,57	50,58	287,50	0,57	0,11	0,11	0,03	0,00	125,43	119,96	20,57	0,79	163,12	9,72	0,00	0,00		
Всего за день:		57,93	57,90	152,65	1369,14	225,81	0,52	0,99	1,02	2,42	612,78	828,12	151,03	10,20	1921,89	69,45	0,05	0,22		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ	180	6,40	7,30	30,43	213,54	0,46	0,10	0,13	0,04	0,09	107,86	146,85	29,39	1,48	210,27	7,94	0,02	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,77	2,18	13,57	85,61	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	98,33	72,42	14,29	0,22	142,85	8,10	0,00	0,00	395	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	4,32	5,47	9,33	82,67	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	5,87	17,60	3,07	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2012
Итого за прием пищи:	400	13,49	14,95	53,33	381,82	0,93	0,13	0,23	0,18	0,09	212,06	236,87	46,75	1,97	353,12	16,04	0,02	0,00		
II Завтрак																				
КЕФИР	150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,42	0,04	0,18	0,02	0,00	153,00	114,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,02	401	2012
Итого за прием пищи:	150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,42	0,04	0,18	0,02	0,00	153,00	114,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,02		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,12	2,24	16,00	96,80	6,40	0,09	0,00	0,16	0,00	18,40	51,20	20,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	100	2006
ПЛОВ	180	20,63	20,51	30,23	388,70	1,20	0,07	0,00	0,18	0,00	20,39	236,34	44,39	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	265	2006
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,51	0,00	1,83	0,00	1,09	0,00	0,00	0,01	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ	35/25	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2006
Итого за прием пищи:	640	26,07	23,06	76,56	618,81	7,60	0,22	0,03	0,34	0,00	53,60	317,99	72,87	5,80	48,69	1,96	0,00	0,01		
Полдник																				
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	5,76	4,80	43,51	243,17	0,00	0,11	0,00	0,03	0,00	14,40	51,19	8,80	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	471	2006
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,04	0,00	8,99	36,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,13	1,49	2,58	0,14	5,83	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	287	5,80	4,80	52,50	279,27	0,01	0,11	0,00	0,03	0,00	23,53	52,68	11,38	0,78	5,83	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		49,58	46,45	188,21	1 357,02	8,96	0,50	0,44	0,57	0,09	442,19	721,54	147,80	8,67	626,64	31,50	0,02	0,03		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	535,67	472,54	1 801,00	13 598,21	440,37	5,07	6,42	13,15	7,03	5 554,06	7 848,30	1 707,64	95,46	14 974,61	598,06	0,28	2,01
Среднее значение за период	53,57	47,25	180,10	1 359,82	44,04	0,51	0,64	1,32	0,70	555,41	784,83	170,76	9,55	1 497,46	59,81	0,03	0,20
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,8	31,3	52,9														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	426	87	719	259

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 487335726471474211034024297916462361476713766757

Владелец Кудаква Надежда Владимировна

Действителен с 14.08.2023 по 13.08.2024