



94

Мессере

2015

«Детский сад № 94»

1 День

Основное меню для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях возрастной группы 3-7 лет.



«Утверждено»
генерального директора
ООО «Комплекс социального питания»
Щеголькова Н.В.

Пример пищи, наименование блюда

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													Na рещен-турн	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, м.г.		В1, мг	С, мг	A, мг	D, мкг	B2, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fa, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг				
Каша "Геркулес" молочная медовая	180	5,6	3,3	10,3	180,2	0,10	0,50	11,20	0,00	0,10	105,90	31,10	125,00	91,10	0,50	190,00	37,40	0,00	0,00	38	2015	
Чай с вареном	30	3,4	3,4	12,4	102,0	0,00	0,60	14,60	0,00	0,10	129,90	16,40	91,10	0,50	190,00	10,50	0,00	0,00	378	2015		
Вареники к чаю	10	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	25,50	0,00	39,30	1,10	0,00	0,00	14	2015		
Масло сливочное (першки)	400	0,1	7,3	0,1	86,4	0,00	0,00	49,00	0,20	0,00	2,40	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	400	11,4	14,9	58,2	426,9	0,10	1,10	65,80	0,20	0,20	244,80	57,40	244,00	1,80	420,30	49,40	0,00	0,00	0,00			
2 Завтрак																						
Сыр обезжиренный	100	0,0	0,0	10,2	79,2	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	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	100	0,0	0,0	18,2	79,2	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	0,00	0,00	
Обед																						
Суп с макаронными изделиями и кури	200/10	5,0	2,2	12,9	91,0	0,00	0,80	0,20	0,00	0,30	22,70	10,50	19,40	1,00	11,50	49,70	0,00	0,00	0,00	111	2015	
Булочка из дрож пшны	70	9,0	11,1	10,1	118,1	0,10	0,60	9,80	0,00	0,10	13,00	18,00	102,10	1,30	37,10	16,60	0,00	0,00	0,00	139	2015	
Колбаса тушеная	150	3,0	5,0	11,9	116,7	0,04	25,80	0,00	0,00	0,05	88,70	34,52	61,30	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2015	
Напиток из смеси суфуритов	180	0,5	0,1	16,1	57,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,60	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00			
Хлеб пшеницы высшего сорта	45	3,0	0,5	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,10	61,20	2,50	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	655	21,1	19,5	68,0	542,2	0,24	27,20	10,00	0,00	0,45	138,90	70,22	242,00	5,30	181,20	68,80	0,00	0,00	0,10			
Уплотненный полдник																						
Омлет натуральной	160	12,3	16,2	3,7	223,1	0,10	0,40	25,60	2,00	0,40	118,80	16,60	106,90	1,90	227,30	67,80	0,00	0,00	0,00	210	2015	
Сыр (полдник)	10	2,8	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,10	0,00	0,00	100,00	5,00	81,00	0,10	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2015	
Батончик к чаю	30	2,5	0,8	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	26,50	0,60	38,30	1,10	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Чай с лимоном с добавлением сахара	180	0,1	0,0	6,4	21,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	3,10	2,70	0,30	9,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	424	2015	
Булочки с повидлом	50	4,8	5,1	28,6	179,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,40	24,30	40,10	314,00	3,40	34,30	84,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	440	21,9	23,8	53,1	539,0	0,20	0,50	48,60	2,00	0,40	246,30	40,10	314,00	3,40	34,30	84,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за день:		54,4	58,2	195,5	1587,4	0,54	28,10	124,40	7,20	1,05	630,00	106,52	600,69	10,50	519,40	212,20	0,00	0,00	0,10			

2 День

Приним пиццы, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины										№ рецеп-туры	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, кг, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Еg, мг	К, мг			І, мг	Н, мг	Ві, мг	
Каши на хлопьев овсяных "Геркулес" молотая жидкая	180	4,9	3,9	19,9	138,3	0,10	0,50	12,10	0,09	0,10	116,59	39,00	125,20	0,70	207,09	39,20	0,00	0,00	0,00	34	2010
Корейский салаток на морже	180	4,9	4,5	16,4	129,9	0,00	0,00	18,70	0,00	0,10	163,80	21,70	121,00	0,40	240,50	14,00	0,00	0,00	0,00	378	2015
Блюдо вегетарианский	30	2,3	0,9	15,4	70,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	0,90	25,90	0,90	98,30	1,10	0,00	0,00	0,00	209	2015
Рыба вареная	40	4,8	4,0	0,3	62,8	0,00	0,00	0,10	0,90	0,10	18,70	3,80	81,40	0,80	58,00	8,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пиццы:	430	16,9	13,3	50,1	409,6	0,20	1,30	30,90	0,90	0,20	305,50	66,40	334,10	2,50	642,80	61,30	0,00	0,00	0,00		
2 Завтрак																					
Кисломолочный напиток	180	5,2	5,8	7,2	106,2	0,10	1,30	38,00	0,00	0,30	216,00	25,20	171,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2015
Итого за прием пиццы:	180	5,2	5,8	7,2	106,2	0,10	1,30	38,00	0,00	0,30	216,00	25,20	171,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
Борщ на сметане капуста с картофелем, со свиной и сметаной	200/10	3,5	8,9	8,1	199,8	0,00	0,00	4,40	0,00	0,30	98,90	17,70	36,50	1,10	247,50	48,50	0,00	0,00	0,10	82	2015
Суп на рыбном	80	1,6	9,8	1,2	172,5	0,10	0,70	24,20	0,80	0,20	64,10	39,10	209,60	1,10	385,20	143,20	0,00	0,00	0,00	400	2004
Картофельное пюре	150	3,3	4,8	20,9	146,2	0,10	0,60	16,80	0,10	0,20	50,20	28,60	88,10	1,10	721,00	88,90	0,00	0,00	0,00	128	2015
Овощи, тушенные с грибами	20	0,2	0,0	0,3	2,6	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	4,60	2,80	4,80	0,10	28,20	0,00	0,00	0,00	70	2015	
Напиток на плодах сухих (яблоки)	180	0,2	0,0	10,9	45,3	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	18,20	4,30	6,50	0,50	55,30	0,00	0,00	0,00	0,00	346	2015
Хлеб ржаной издрованный	45	3,0	0,5	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,80	81,20	2,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пиццы:	695	26,8	24,0	66,4	684,7	0,30	1,70	45,40	0,90	0,70	184,10	101,30	394,70	5,70	1 508,40	251,10	0,00	0,00	0,10		
Уплотненный подгрупп																					
Запеканка творожная	150	30,5	11,9	28,0	359,4	0,10	0,30	45,90	0,30	0,30	210,60	34,20	290,60	1,30	208,70	2,00	0,00	0,00	0,00	223	2015
Молочко студениое	20	1,4	1,7	11,1	66,6	0,00	0,20	0,00	0,00	0,10	61,40	6,80	43,80	0,00	73,00	1,40	0,00	0,00	0,00		
Кусель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	24,5	98,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,30	2,60	5,60	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00		
Батон издрованный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	3,80	25,80	0,60	38,30	1,10	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пиццы:	400	34,2	14,5	77,0	601,7	0,10	0,50	46,90	0,30	0,40	280,90	62,90	365,80	1,90	321,90	4,50	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		81,7	57,6	190,7	1 702,2	0,70	20,50	189,20	2,10	1,70	996,60	247,80	1 255,30	10,30	2 372,60	316,90	0,00	0,00	0,10		

3 ДЕНЬ

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Св, мкг	Кс, мкг	Р, мкг	Фо, мкг	К, мкг	Л, мкг	Е, мкг			Са, мг	
Каша пшеничная молочная жидкая	180	4,7	2,9	20,0	Завтрак	131,9	0,10	0,90	11,60	0,00	0,10	110,60	21,30	112,90	0,60	183,20	36,70	0,00	0,00	35	2010
Каша пшеничная молочная с яблоком	100	4,9	4,8	14,1	Завтрак	130,2	0,10	0,90	10,70	0,00	0,10	104,10	20,30	128,30	0,70	285,90	14,00	0,00	0,00	382	2015
Каша пшеничная молочная с яблоком	30	2,3	0,9	15,4	Завтрак	70,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	6,30	25,50	0,60	39,90	1,70	0,00	0,00	14	2015
Батон мажаровский	10	0,1	7,3	0,1	Завтрак	68,1	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	16	2015
Макаронные изделия (пшеничные)	12	3,1	3,1	0,0	Завтрак	47,3	0,00	0,10	27,60	0,00	0,00	130,00	6,00	73,20	0,10	11,40	0,00	0,00	0,00		
Сыр (пармезан)	412	15,1	19,0	49,6	Завтрак	448,1	0,20	1,40	97,90	0,20	0,20	103,70	65,50	342,80	2,20	504,80	51,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	180	0,0	0,0	18,2	2. Завтрак	79,2	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	389	2015
Сек фрутолай	180	0,0	0,0	18,2	Обед	79,2	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		
Итого за прием пищи:	180	0,0	0,0	18,2	Обед	79,2	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		
Суп картофельный с рыбными консервами	205	6,2	1,7	12,6	Обед	91,3	0,10	0,20	6,20	0,00	0,40	19,30	19,30	44,90	1,00	433,40	44,10	0,00	0,00	97	2015
Суп картофельный с рыбными консервами	300/50	6,3	14,6	10,5	Обед	156,9	0,20	0,80	14,70	0,00	1,00	19,60	16,70	77,70	0,80	0,00	69,60	0,00	0,00	450	2003
Творожки мясные с соусом	130	3,7	4,6	37,6	Обед	211,9	0,00	0,60	15,60	0,10	0,00	21,60	27,70	76,80	0,70	91,60	41,40	0,00	0,00	480	2016
Рис с овощами	180	0,4	0,1	17,2	Обед	72,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,40	0,40	20,90	0,50	15,010	0,00	0,00	0,00	348	
Компот из плодов или ягод сушеных	49	3,0	0,5	15,0	Обед	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,60	30,20	1,30	61,20	2,50	0,00	0,00		
Хлеб ржаной кошеровский	660	18,6	21,5	92,8	Обед	611,4	0,40	7,60	90,70	0,10	1,40	99,90	79,70	299,50	4,90	726,60	105,90	0,00	0,10		
Итого за прием пищи:	200	7,9	18,2	26,2	Условно-нормальный полдник	311,9	0,30	12,30	0,30	0,50	34,60	37,40	91,60	2,30	419,20	98,30	0,00	0,10	404/253		
Жаркое по-домашнему	200	1,5	0,6	10,3	Условно-нормальный полдник	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,90	0,40	28,20	0,70	0,00	0,00	376	2015
Батон мажаровский	180	0,1	0,0	5,4	Условно-нормальный полдник	21,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	3,10	2,70	0,30	9,70	0,00	0,00	0,00	740	2004
Чай с лимонным соком сахаром	40	6,1	2,9	24,5	Условно-нормальный полдник	163,3	0,10	0,00	6,90	0,00	0,30	65,80	8,20	69,70	0,60	63,00	21,50	0,00	0,00		
Шаленки напиток с ягодами	460	15,6	21,7	65,4	Условно-нормальный полдник	539,4	0,40	12,30	7,20	0,30	0,50	104,20	55,30	181,00	3,60	948,10	110,50	0,00	0,10		
Итого за прием пищи:	50,3	62,2	226,0	1 679,3	Условно-нормальный полдник	1 679,3	1,00	21,30	135,60	0,60	2,10	596,80	200,50	783,30	10,60	2 179,30	319,20	0,00	0,20		

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Подовые вещества		Углевод, г	Зерно-кислая часть, г	Витаминный										№ рецеп-тура	Сборник рецептур			
		Бели, г	Жир, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Ев, мг	К, мг			Л, мг	Ф, мг	Са, мг
Завтрак																				
Каши речная молочная жидкая	180	4,9	3,4	20,2	138,7	0,00	0,60	13,80	0,00	0,10	134,20	21,70	137,70	0,50	202,90	38,20	0,00	0,00	36	2010
Чай с молоком	180	3,4	3,4	12,4	102,0	0,00	0,60	14,80	0,00	0,10	129,60	16,40	91,10	0,50	160,60	10,50	0,00	0,00	378	2015
Ватрушечки	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,00	25,50	0,60	98,30	1,10	0,00	0,00	14	2015
Масло сливочное (горчица)	10	0,1	7,3	0,1	6,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,50	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	400	19,7	16,0	48,1	385,4	0,00	1,20	68,20	0,20	0,20	273,10	49,00	297,30	1,60	433,70	50,20	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Орехи	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,00	10,40	14,30	2,90	361,40	2,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,00	10,40	14,30	2,90	361,40	2,80	0,00	0,00		
Обед																				
Суп вермишевый с мясом и сметаной	200	4,9	7,1	14,9	147,8	0,10	7,10	6,00	0,50	0,50	39,80	25,00	90,00	1,80	525,50	57,90	0,00	0,10	97	2015
Ватрушка "Резный"	70	8,3	13,4	8,6	198,5	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	8,10	7,40	22,80	0,50	41,40	16,30	0,00	0,00	143	2015
Рагу из овощей	150	2,7	3,3	15,2	103,0	0,10	15,20	0,40	0,00	0,20	45,50	29,80	64,90	1,60	514,10	24,10	0,00	0,00	133	2015
Бобовые отварные	20	0,4	0,0	3,2	11,6	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	3,80	3,80	11,20	0,10	18,80	0,00	0,00	0,00	349	2015
Налисок из сметаны сдобружаста	180	0,6	0,1	16,1	67,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,60	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00		
Хлеб ржаной изоблороженный	45	3,0	0,5	13,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,90	39,20	1,80	61,20	2,50	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	685	19,7	24,4	71,9	607,5	0,30	23,50	6,40	0,50	0,70	112,50	76,90	228,10	5,80	1182,70	100,90	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																				
Пудинг творожный	160	24,7	8,7	24,9	298,6	0,00	0,50	30,30	0,30	0,40	204,80	33,20	285,00	1,30	242,60	7,70	0,00	0,00	222	2015
Фруктовая подлива	30	0,1	0,0	14,5	58,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,20	1,90	1,80	0,20	20,30	0,00	0,00	0,00	10	2008
Ватрушечки	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	28,20	0,70	0,00	0,00	376	2015
Чай с мятой сдобружаста с сахаром	180	0,1	0,0	5,4	21,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	3,10	2,70	0,30	9,70	0,00	0,00	0,00		
Кандирующая заправка	20	1,1	6,8	11,8	111,0	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		
Итого за прием пищи:	410	27,5	16,2	67,0	642,1	0,00	0,50	30,30	0,30	0,40	221,90	44,40	297,30	2,20	306,80	8,40	0,00	0,00		
Всего за день:		58,4	56,1	199,7	1 695,1	0,30	38,20	103,90	1,00	1,30	628,30	179,10	797,00	12,50	2 284,60	162,00	0,00	0,10		

5 ДЕНЬ

Пример пищи, наименования блюд	Шассе порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										№ рецептур	Сборник рецептур													
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мг	В12, мг	Р, мг	Са, мг			Мg, мг	К, мг	Na, мг	Fe, мг	Сi, мг	Сu, мг	Мn, мг	Сr, мг	Сo, мг	Se, мг			
Завтрак																														
Каша манная молочная жидкая	180	4,6	3,0	20,6	134,6	0,00	0,50	12,10	0,00	0,10	111,20	15,00	98,90	0,30	171,00	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31	2010	
Креветный супчик на молоке	180	4,5	4,5	15,4	129,9	0,10	0,80	10,70	0,00	0,10	103,90	21,70	121,00	0,40	200,50	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	379	2015	
Битон бездрожжевой	30	2,3	0,9	13,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
Магги сиренчатая (продлевки)	10	0,1	7,3	0,1	68,1	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	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	
Итого за прием пищи:	400	11,5	15,7	51,5	409,4	0,10	1,30	70,80	0,20	0,20	234,00	49,50	238,40	1,30	482,30	54,00	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 Завтрак																														
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	16,2	77,4	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	12,60	7,20	12,80	2,50	216,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	16,2	77,4	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	12,60	7,20	12,80	2,50	216,00	1,90	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
Обед																														
Суп овощной "Мозаика" со сметаной	200	2,0	2,4	10,1	74,2	0,00	10,00	9,00	0,00	0,30	40,80	22,00	46,90	1,30	368,70	48,60	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	160	2013	
Пюре картофельное	30/35	8,3	6,9	2,9	130,1	0,10	7,30	10,70	0,00	0,60	17,10	10,10	142,60	3,00	176,10	20,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	255	2016
Макаронные изделия отварные	130	5,4	3,5	34,7	196,4	0,10	0,00	11,00	0,10	0,00	24,30	9,80	40,40	0,50	62,00	52,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2015
Наливко на гарнир овощных	180	0,2	0,0	10,9	45,3	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	18,20	4,50	6,50	0,50	55,30	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	348	2015
Хлеб ржаной подсушенный	45	3,0	0,5	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	6,60	39,20	1,80	61,20	2,50	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
Итого за прием пищи:	626	19,9	13,3	73,6	524,3	0,30	18,20	30,70	0,10	1,10	106,60	65,00	275,50	7,50	723,30	124,10	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Углотенный полдник																														
Творог рыхлый с сахаром	90/60	13,4	7,0	15,0	182,6	0,10	1,20	4,30	0,00	0,10	98,90	38,10	144,80	0,50	398,00	128,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	239	2016
Картофельное пюре	150	3,3	4,8	20,9	146,2	0,10	9,60	16,80	0,10	0,20	90,50	28,60	89,20	1,10	721,00	60,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	128	2016
Варен подсушенный	26	1,9	0,7	12,6	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	3,30	7,10	0,50	32,80	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Чай без сахара	180	0,1	0,0	0,0	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,10	3,70	3,70	0,40	13,00	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	0,00	0,00
Кондитерское изделие	18	1,0	6,2	10,7	99,9	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	613	19,7	18,7	59,5	494,6	0,20	10,80	21,10	0,10	0,30	106,00	78,70	268,00	2,90	1,102	191,90	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
Всего за день:	624	47,9	20,28	1,605,7	0,60	33,90	122,60	0,40	1,60	511,10	187,50	782,50	14,20	2,494	870,20	0,00	0,10	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

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мкг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Е, мкг	К, мкг	Л, мкг			Ф, мкг	Со, мг	
Завтрак:																					
Каша пшеничная молочная жидкая	180	4,7	2,9	20,0	134,9	0,10	0,50	11,80	0,00	0,10	110,80	21,30	112,80	0,90	183,70	37,50	0,00	0,00	3,5	2010	
Чай с молоком	200	3,9	3,8	13,7	113,9	0,10	0,70	16,20	0,00	0,10	146,80	20,00	104,80	0,90	222,40	12,20	0,00	0,00	3,78	2015	
Батончик к чаю	30	2,3	0,9	15,4	76,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	9,90	25,50	0,80	39,30	1,10	0,00	0,00	0,00	2015	
Масло сливочное (жирный)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	1,4		
Итого за прием пищи:	420	11,0	14,9	49,2	390,5	0,20	1,20	67,00	0,20	0,20	256,10	51,20	245,90	2,20	465,90	50,80	0,00	0,00			
2 Завтрак:																					
Сыр ферментированный	180	0,0	0,0	18,2	79,2	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	389	2015
Итого за прием пищи:	180	0,0	0,0	18,2	79,2	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		
Обед:																					
Суп картофельный с овощами (горячее, луценым)	200	4,8	3,9	15,5	115,9	0,10	3,80	0,20	0,00	0,30	32,30	26,50	82,60	1,80	374,70	51,40	0,00	0,10	102	2015	
Рыба, тушеная с овощами	50/50	9,4	5,4	3,4	104,7	0,10	1,50	0,40	0,00	0,10	37,40	36,50	131,10	0,70	327,70	123,50	0,00	0,00	37,4	2014	
Рис отварной	130	3,7	4,3	39,5	216,5	0,00	0,00	14,20	0,10	0,00	23,10	26,90	74,90	0,60	55,20	80,70	0,00	0,00	171	2015	
Напиток на основе сухобрукта	100	0,5	0,1	16,1	67,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,60	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	349	2015	
Хлеб ржаной издрозованный	45	3,0	0,5	13,0	70,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,00	61,20	2,50	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	665	21,4	14,2	89,5	583,3	0,30	5,30	14,80	0,10	0,40	108,30	100,20	309,70	4,50	819,50	258,10	0,00	0,10			
Углоточный подгруппик:																					
Запеченная тыржыня	150	30,5	11,9	26,0	358,4	0,10	0,30	45,90	0,30	0,90	210,60	34,20	290,60	1,30	208,70	2,00	0,00	0,00	223	2015	
Фруктовая подлива	30	0,1	0,0	14,5	58,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,20	1,50	1,90	0,20	28,30	0,00	0,00	0,00	10	2008	
Батончик к чаю	30	2,3	0,9	15,4	76,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	9,90	25,50	0,80	39,30	1,10	0,00	0,00			
Чай с низким содержанием сахара	180	0,1	0,0	5,4	21,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	3,10	2,70	0,30	9,70	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Итого за прием пищи:	390	33,0	12,8	61,3	519,1	0,10	0,30	45,90	0,30	0,30	229,80	48,70	320,60	2,40	286,00	3,10	0,00	0,00			
Итого за день:		65,4	41,9	218,2	1 571,4	0,60	6,80	128,50	0,50	0,90	604,30	200,10	876,20	9,50	1 582,40	312,00	0,00	0,10			

7 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Плотность вещества	Жиры, г	Углевод. Ед., г	Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества												№ рецептур	Объемный процент	
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg	Р, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Сi, мг			
Завтрак																				
Каша пшеница молочная	180	5.3	3.5	23.4	152.7	0.10	0.50	1.50	0.00	0.10	109.80	29.10	119.60	0.70	191.70	37.40	0.00	0.00	32	2010
Коричный напиток на молоке	180	4.5	4.5	19.9	79.9	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	635.80	21.70	121.00	0.40	240.50	14.50	0.00	0.00	379	2015
Батон поджаренный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	9.90	24.90	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00	15	2015
Суп (поджаренный)	12	3.1	3.1	0.0	41.3	0.10	0.10	27.00	0.00	0.00	125.00	6.00	73.20	0.10	11.40	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	402	15.2	12.0	64.2	402.5	0.20	1.40	57.90	0.00	0.20	400.20	64.70	359.50	1.80	482.90	52.90	0.00	0.00		
2. Завтрак																				
Каша молочная вязкая (сметана)	180	5.2	5.9	7.2	105.4	0.10	1.30	36.10	0.00	0.30	216.40	25.20	171.30	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2010
Итого за прием пищи:	180	5.2	5.9	7.2	105.4	0.10	1.30	36.10	0.00	0.30	216.40	25.20	171.30	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
Расходные продукты с перловой крупой, сметаной	200	2.2	2.9	14.1	92.9	0.10	5.50	4.40	0.00	0.30	30.70	21.10	55.40	1.00	397.40	52.10	0.00	0.10	86	2015
Печенье, шоколадное	35	8.3	6.5	2.8	110.1	0.10	7.30	10.70	0.00	0.80	17.10	10.10	142.60	3.00	176.10	20.30	0.00	0.00	255	2015
Каша гречневая рассычатая	130	7.8	4.9	38.4	220.6	0.20	0.00	10.80	0.10	0.10	18.80	112.30	167.60	3.50	238.10	38.40	0.00	0.00	171	2015
Икра савошная	35	0.8	1.8	2.3	38.4	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	16.80	9.20	18.90	0.50	135.40	11.50	0.00	0.00	75	2015
Напиток на основе сливок	180	0.2	0.0	10.9	45.3	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	18.20	4.50	6.50	0.50	56.50	0.00	0.00	0.00	348	2015
Хлеб ржаной поджаренный	45	3.0	0.5	15.0	79.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	81.20	2.50	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	628	23.3	17.0	80.5	605.6	0.50	14.80	26.00	0.10	1.20	109.60	166.80	432.20	10.80	1061.50	124.60	0.00	0.10		
Употребленный поджаренный																				
Колбаса "Рыжик"	70	9.7	11.9	7.0	183.7	0.10	1.30	14.10	0.00	0.10	15.90	18.50	101.70	1.20	60.80	25.10	0.00	0.00		2022
Картофельное пюре	180	3.3	4.6	20.9	148.2	0.10	9.60	16.80	0.10	0.20	50.20	28.60	88.10	1.10	721.00	56.90	0.00	0.00	128	2015
Батон поджаренный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	9.90	24.90	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00	379	2015
Чай с низким содержанием сахара	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	9.70	0.00	0.00	0.00		2010
Вареники с творогом	50	6.7	2.5	23.9	148.6	0.00	0.00	6.50	0.00	0.00	33.30	8.60	99.90	0.40	69.00	17.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	480	22.1	20.2	72.6	681.0	0.20	10.50	37.40	0.10	0.30	118.20	68.70	277.90	3.80	899.80	100.70	0.00	0.00		
Всего за день:		65.8	56.0	214.5	1995.5	1.00	28.50	157.40	0.20	2.00	845.40	325.40	1220.70	18.40	2444.20	278.20	0.00	0.10		

8 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витаминный состав										№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д3, мкг	В2, мг	Сд, мг	НВ, мг	Р, мг	Е, мг	К, мг			Л, мг	Ф, мг	Са, мг
Завтрак																				
Сыр мажорский с мажорскими изюминками	180	6,6	5,1	17,8	150,0	0,10	0,80	20,70	0,00	0,10	194,10	18,70	116,00	0,40	228,30	67,20	0,00	0,00	120	2015
Чайол вегетарианский с колбаском	100	4,4	4,2	13,2	117,5	0,10	0,70	16,20	0,00	0,10	143,40	26,00	113,10	0,60	228,20	12,20	0,00	0,00	382	2016
Борои вегетарианский	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	9,80	25,00	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		2016
Яйца вареные	40	4,8	4,0	0,3	62,8	0,00	0,00	0,10	0,80	0,10	19,70	3,90	61,40	0,80	36,00	6,00	0,00	0,00	208	2015
Итого за прием пищи:	430	17,0	14,2	46,7	400,9	0,20	1,80	37,00	0,90	0,30	322,80	58,40	316,00	2,40	561,80	79,50	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Сок фрешовый	180	0,0	0,0	18,2	79,2	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	389	2016
Итого за прием пищи:	180	0,0	0,0	18,2	79,2	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		
Обед																				
Солонина по-домашнему на теще со сметаной	190	4,2	4,3	7,9	90,8	0,00	4,10	4,20	0,00	0,00	28,50	16,50	52,20	1,20	287,40	48,40	0,00	0,10	189	2004
Вареник "Яблочный"	70	8,3	13,4	8,5	198,9	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	8,10	7,40	22,80	0,50	41,40	16,30	0,00	0,00	17	2010
Картофель тушеный	130	2,8	3,1	21,0	123,2	0,10	10,20	0,20	0,00	0,40	28,10	30,90	74,80	1,60	706,20	58,90	0,00	0,10	24	2010
Компот плодов или ягод сушеных	180	0,4	0,1	17,2	72,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,40	8,40	20,30	0,50	160,10	0,00	0,00	0,00	348	2011
Хлеб ржаной водворяный	45	3,0	0,5	16,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,80	67,20	2,50	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	616	18,7	21,4	69,6	583,3	0,20	14,70	4,40	0,00	0,70	92,20	71,80	209,90	5,60	1 246,30	127,10	0,00	0,20		
Уплотненный полдник																				
Чаша молочная грецкая ватка со стыв-маслом	200	6,2	7,8	23,5	159,4	0,10	0,60	27,10	0,10	0,20	119,60	59,40	148,00	1,70	254,90	42,40	0,00	0,00	40	2010
Масло сливочное (горючий)	10	0,1	7,3	0,1	65,1	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	14	2016
Ватки водворяный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,80	25,50	0,60	38,30	1,10	0,00	0,00		2016
Чай с мятой содовой с сахаром	180	0,1	0,0	5,4	21,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	376	2015
Пирог "Манник"	50	2,8	7,7	24,3	180,0	0,00	0,00	1,60	0,10	0,00	18,30	5,30	31,90	0,30	30,30	0,90	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	470	11,5	23,7	68,7	546,0	0,10	0,60	68,70	0,40	0,20	157,60	77,80	211,40	2,90	338,70	44,40	0,00	0,00		
Всего за день:		47,2	69,3	283,2	1 697,4	0,50	16,60	110,10	1,30	1,20	572,60	208,00	737,30	10,90	2 144,80	250,00	0,00	0,20		

9 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод, мг	Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мкг	В6, мкг	В9, мкг	Сa, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			K, мг	I, мг	F, мг
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная молочная	180	4,9	3,9	19,0	138,3	0,10	0,50	12,10	0,00	0,10	119,50	33,00	126,20	0,70	207,00	99,20	0,00	0,00	34	2010
Чай с молоком	180	3,4	3,4	12,4	102,0	0,00	0,60	14,60	0,00	0,10	120,90	16,40	51,10	0,50	180,00	10,60	0,00	0,00	376	2015
Батон ванильный	30	2,1	0,9	15,4	79,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	36,30	1,10	0,00	0,00	14	2015
Магги сливочное (проценты)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,29	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	400	10,7	15,5	46,9	385,0	0,10	1,10	66,70	0,30	0,20	235,40	58,30	245,80	1,00	427,90	60,20	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Сыр фрутовый	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	216,00	1,80	0,00	0,00	389	2015
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	216,00	1,80	0,00	0,00		
Обед																				
Суп картофельный рыбный	205	5,5	1,9	12,6	91,4	0,10	6,40	0,20	0,00	0,40	27,80	30,30	62,90	1,20	538,40	81,60	0,00	0,10	97	2015
Лазу на говядине	70	10,8	11,1	3,4	170,2	0,00	1,40	0,00	0,00	0,10	14,10	16,70	100,00	1,60	74,00	28,70	0,00	0,00	438	2004
Мягкотельные макароны отварные	130	5,4	3,5	34,7	196,4	0,10	0,00	11,00	0,10	0,00	24,30	9,00	40,40	0,90	82,00	52,70	0,00	0,00	309	2015
Наливник из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	16,1	67,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,60	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	349	2015
Хлеб ржаной поджаренный	45	3,0	0,5	16,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	38,20	1,80	61,20	2,50	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	630	26,2	17,1	81,8	604,2	0,30	7,80	11,20	0,10	0,50	81,70	66,00	272,50	5,50	756,30	166,50	0,00	0,10		
Успокоительный полдник																				
Запеканка творожная	150	30,5	11,9	28,1	380,2	0,10	0,30	46,60	0,30	0,30	210,70	34,20	290,60	1,30	208,90	2,00	0,00	0,00	223	2015
Молоко стевенное	20	1,4	1,7	11,1	65,6	0,00	0,20	0,00	0,00	0,10	61,40	8,80	43,80	0,00	73,00	1,40	0,00	0,00		
Чай с лимоном соевым сахаром	180	0,1	0,0	6,4	21,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	3,10	2,70	0,30	9,70	0,00	0,00	0,00	376	2015
Батон ванильный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	36,30	1,10	0,00	0,00		
Кондитерское изделие	18	1,0	6,2	10,7	59,9	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		
Итого за прием пищи:	398	36,3	20,7	68,7	626,2	0,10	0,50	46,60	0,30	0,40	288,20	64,00	362,60	2,20	330,90	4,50	0,00	0,00		
Всего за день:		74,1	53,5	215,5	1692,8	0,60	19,00	128,80	0,60	1,10	637,50	185,30	893,70	12,00	1721,00	222,00	0,00	0,10		

10 День

Прим. пицци, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины											№ рецеп-туры	Сторонк-редуктур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Е2, мкг	Св, мкг	Мв, мг	Р, мг	Ев, мг	К, мг	Л, мг			Ф, мг	Sh, мг
Каши мясные молочно-зерновые	180	4,6	3,0	20,9	134,8	0,00	0,60	12,10	0,00	0,10	111,20	16,00	0,30	171,00	37,10	0,00	0,00	31	2010	
Кашеобразный суп из колбасы	100	4,5	4,5	16,4	129,9	0,00	0,80	16,70	0,00	0,10	163,80	21,70	0,40	240,50	14,00	0,00	0,00	379	2015	
Батон издрозованный	30	2,3	0,9	16,4	78,6	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	6,80	9,80	0,60	30,30	1,10	0,00	0,00	14	2015	
Маффины сдобные (пряничные)	10	0,1	7,3	0,1	68,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015	
Итого за прием пицци:	400	11,5	15,7	51,5	409,4	0,10	1,30	70,10	0,20	0,20	214,00	46,60	1,30	482,30	52,20	0,00	0,00			
2 Завтрак																				
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	81,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,50	381,40	2,80	0,00	0,00		
Итого за прием пицци:	130	0,5	0,5	12,7	81,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,50	381,40	2,80	0,00	0,00		
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем, свининой, сметаной	200/10	3,6	9,2	9,3	147,3	0,00	6,50	4,40	0,00	0,30	42,80	19,50	38,70	1,40	273,60	62,90	0,00	0,10	82	2015
Картофель фри	70	8,5	4,8	12,3	127,4	0,10	0,50	0,00	0,10	24,40	31,00	122,60	1,20	240,00	65,00	0,00	0,00	178	2015	
Картофельное пюре	150	3,3	4,8	20,9	146,2	0,10	9,60	16,80	0,10	0,20	50,50	28,60	88,20	1,10	721,00	60,90	0,00	0,00	131	2015
Бобовые отварные	20	0,6	0,0	1,3	8,0	0,00	0,80	0,00	0,00	3,60	3,80	11,20	0,10	19,80	0,60	0,00	0,00	348	2015	
Напиток из плодов сушеный	180	0,2	0,0	10,3	45,3	0,00	0,10	0,00	0,00	18,20	4,50	6,50	0,50	56,30	0,00	0,00	0,00			
Хлеб ржаной издрозованный	45	3,0	0,5	15,8	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	8,10	0,60	39,20	1,80	61,20	2,50	0,00	0,00			
Итого за прием пицци:	675	19,2	18,3	69,7	562,5	0,30	17,50	21,20	0,10	0,60	147,60	96,00	307,40	8,10	1 370,90	201,30	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																				
Омлет из курицы	160	12,3	15,2	3,7	225,1	0,10	0,40	25,60	2,00	0,40	118,80	16,60	185,90	1,90	227,30	67,80	0,00	0,00	210	2015
Сыр (попучивый)	10	2,8	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	100,00	6,00	61,50	0,10	9,50	0,00	0,00	15	2015	
Батон издрозованный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	7,70	11,90	29,80	0,70	45,90	1,30	0,00	0,00	376	2015	
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43,5	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	3,10	2,70	0,30	9,80	0,00	0,00	0,00	767	2014	
Пирожки расстойная	50	4,4	6,4	34,8	216,6	0,10	0,00	0,90	0,00	16,90	6,70	99,60	0,40	61,80	20,60	0,00	0,00			
Итого за прием пицци:	435	22,0	28,2	67,3	610,3	0,30	0,50	49,50	2,00	0,40	253,00	43,00	320,00	3,40	354,30	88,70	0,00	0,00		
Всего за день:		53,2	60,7	201,2	1 633,3	0,70	32,30	141,50	2,30	1,20	705,40	198,00	878,10	13,70	2 538,90	346,60	0,00	0,10		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Итого за весь период	600,5	552,4	2067,5	16259,8	6,44	240,10	1 306,20	11,30	14,15	6 728,40	2 100,42	9 014,79	120,60	20 656,00	2 788,50	0,00	1,20				
Среднее значение за период	60,1	55,2	206,8	1 626,0	0,64	24,00	130,60	1,10	1,42	672,80	210,04	901,48	12,10	2 065,60	278,90	0,00	0,10				
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,8	30,6	54,6																		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ВЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	2. Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
3-7 лет	409	170	650	438