аведующий мідОУ №6

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ для организации питания детей от 3 до 7 лет в ДОУ с 8-10-часовым пребыванием сезон: летне-осенний

	сезон: летне-осеннии										
№		Выход,	Пище	евые вещ	ества	Энерг.	Мин вещест	-	Bı	итаминь	I, МГ
pe-	Наименование		Г	λ Ι ζ	Угле-	цен-					
цеп-	блюд	Γ	Белки,	Жиры	воды,	ность,	Ca	Fe	B_1	B_2	C
туры			Γ	Γ	Γ	ккал			_	_	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
				17	<i>ЦЕНЬ</i>	•		•	•		
					зтрак						
48	Плов фруктовый	200	4,61	4,22	59,03	254,68	16,31	0,85	0,01	0,01	1,81
	Кофейный напиток										
396	с молоком	180	2,65	1,79	18,83	102,00	115,90	0,07	0,02	0,07	0,34
	сгущенным										•
3	Бутерброд с	30/5/	4.05	5.00	14.64	120.02	02.10	0.41	0.02	0.02	0.12
3	маслом и сыром	7,5	4,05	5,98	14,64	130,92	82,18	0,41	0,03	0,02	0,12
	ИТОГО:		11,31	11,99	92,50	487,60	214,39	1,33	0,06	0,10	2,27
				2 3a	втрак						
368	Фрукты свежие (по	80	0,32	0,32	7,84	35,20	12,80	1,76	0,02	0,02	8,00
308	сезону)	80		·		33,20	12,00	1,70	0,02	0,02	8,00
	ИТОГО:		0,32	0,32	7,84	35,20	12,80	1,76	0,02	0,02	8,00
				(Обед						
33	Салат из свеклы	60	0.86	3.65	5.02	56.34	21.09	0.8	0.05	0.02	5.70
200	Суп рыбный	250	8.60	8.41	14.33	167.25	45.30	1.27	0.10	0.15	9.11
200/	Фрикадельки										
288/	мясные в томатно-	80/80	12,98	13,10	11,92	218,00	54,90	1,23	0,07	0,14	0,69
3560	сметанном соусе										
321	Пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	1,01	0,14	0,11	18,16
321	картофельное	130	3,00	4,00	20,44	137,23	30,98	1,01	0,14	0,11	10,10
859	Компот из свежих	180	0,14	0,14	21,49	87,84	13,03	0,85	0,01	0,01	1,55
037	яблок		·	·							
	Хлеб ржаной	37.5	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	Хлеб пшеничный	15	2.28	0.24	14.58	71.40	6.00	0.33	0.04	0.01	0.00
	ИТОГО:		26,74	26,85	86,58	698,32	157,41	5,52	0,36	0,42	29,51
	T	1		По	лдник	T	1	T	1	1	
20	Салат из свежей	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	0,51	0,03	0,02	12,25
	капусты		·	· ·						·	
424	Яйцо вареное	1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	1,00	0,03	0,18	0,00
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	113,90	0,37	0,04	0,14	1,20
	Хлеб пшеничный	15	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		10,73	10,89	32,02	270,86	152,45	2,21	0,14	0,35	13,45
	ВСЕГО за 1 день:		49,10	50,05	218,94	1491,98	537,05	10,82	0,58	0,89	53,23
					<i>ĮЕНЬ</i>						
	I a			3ae	втрак	Γ	ı	ı	1	1	
236	Суп молочный с	180	5,22	4,93	16,71	132,12	145,73	0,48	0,10	0,18	0,82
	пшеном				-		,			,	
943	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
1	Бутерброд с	30/5	2,36	7,49	14,71	137,50	8,40	0,35	0,03	0,02	0,00
	маслом			· ·		•					
<u> </u>	ИТОГО:		12,51	17,60	85,66	441,69	180,52	1,66	0,19	0,23	0,85
	Филипп ополите (2 30	втрак		1	l	1		
368	Фрукты свежие (по сезону)	80	0,30	0,30	7,35	33,00	12,00	1,65	0,02	0,02	7,50
	ИТОГО:		0,30	0,30	7,35	33,00	12,00	1,65	0,02	0,02	7,50
L	111010.		0,50	0,50	1,55	22,00	12,00	1,00	0,02	0,02	7,50

82 с макроперации извеняеми извеняе						Р бед							
82 с макароннями 250 2,74 5.95 13,68 119,25 65,30 1,52 0,07 0,07 17,78 608 Бигочек гот рожек гот разращия 70 5,87 8,25 11,25 162,17 30,45 1,05 0,07 0,12 0,11 708 Капуста туцкенях 150 3,10 4,86 14,14 112,65 83,18 1,21 0,04 0,00 2,02 24,99 101,70 28,64 1,12 0,00 0,01 0,00 0,01 0,03 1,04 0,00 0,01 0,00 0,01 0,00 0,01 0,00 0,01 0,00 0,01 0,00 0,01 0,00 0,02 1,45 0,00		Суп картофельный											
Биггочек из 100 1	82	с макаронными	250	2,74	5,95	13,68	119,25	65,30	1,52	0,07	0,07	17,78	
1908 Капуста зупенава 150 3,10 4,86 14,14 112,65 83,18 1,21 0,04 0,06 25,74	608		70	5,87	8,25	11,25	162,17	30,45	1,05	0,07	0,12	0,11	
Seymensak фруктов 180 0.40 0.02 24.99 101,70 28.94 1.12 0.00 0.01 0.00	708		150	3,10	4,86	14,14	112,65	83,18	1,21	0,04	0,06	25,74	
Xinef шиеничный 15 2,28 0,24 14,58 71,40 6,00 0,33 0,04 0,01 0,00 Xnef рearniti 37.5 1,96 0,40 18,40 87,98 7,20 1,16 0,04 0,01 0,00 WTOI'O:	868		180	0,40	0,02	24,99	101,70	28,64	1,12	0,00	0,01	0,36	
MTOl'O: 16,35 19,72 97.04 655,15 220,77 6,39 0,26 0,28 43,99			15	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,04	0,01	0,00	
100/10 14,33 11,52 20,18 222,80 144,70 1,21 0,06 0,25 1,45			37.5	1,96	0,40		87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00	
Запеканка из ворога с яблоками со ступенным молоком		ИТОГО:		16,35		-	655,15	220,77	6,39	0,26	0,28	43,99	
240 творога с яблоками со ступиенным молоком 100/10 14,33 11,52 20,18 222,80 144,70 1,21 0,06 0,25 1,45 400 Молоком милоком молоком изолоком 180 5,48 4,88 9,07 102,00 226,80 0,19 0,08 0,28 2,46 ИТОГО: 19,81 16,40 29,25 324,80 371,50 1,40 0,14 0,53 3,91 BCETO за 2 день: 48,97 \$4,02 219,30 1454,64 784,79 11,10 0,61 1,06 56,25 За БЕКБ Отурет свежий 60 0,48 0,06 1,56 8,40 14,40 0,36 0,02 0,03 6,00 215 Омлет натуральный 80 5,10 4,00 3,03 63,00 22,00 1,00 0,03 0,00 215 Омлет натуральный 180 2,85 2,41 14,36 91,00 113,20 0,12 0,04 0,04					По.	лдник	1	I	1	ı	I		
ИТОГО: 19,81 16,40 29,25 324,80 371,50 1,40 0,14 0,53 3,91 ВСЕГО за 2 день: 48,97 54,02 219,30 1454,64 784,79 11,10 0,61 1,06 56,25 3 ДЕНЬ Завирак Отурен свежий 60 0,48 0,06 1,56 8,40 14,40 0,36 0,02 0,03 6,00 215 Омлет натуральный 80 5,10 4,60 0,30 63,00 22,00 1,00 0,03 0,18 0,00 73 Кофейнай нашток 180 2,85 2,41 14,36 91,00 113,20 0,12 0,04 0,14 1,17 3 Бутербол с дольный с молоком 30/87 4,07 8,16 14,68 150,75 82,90 0,42 0,03 0,02 0,12 401 Кефир 180 5,22 4,50 7,56 92,00 223,20 0,18 <	240	творога с яблоками со сгущенным	100/10	14,33	11,52	20,18	222,80	144,70	1,21	0,06	0,25	1,45	
ВСЕГО за 2 день: 48,97 54,02 219,30 1454,64 784,79 11,10 0,61 1,06 56,25 Завтрая Огурен свежий 60 0.48 0.06 1.56 8.40 14,40 0.36 0.02 0.03 6.00 215 Омист нагуральный 80 5,10 4,60 0,30 63,00 22,00 1,00 0.03 1,00 215 Омист нагуральный 80 5,10 4,60 0,30 63,00 22,00 1,00 0.03 1,80 3 Бутерброл с момоком 180 2,85 2,41 14,36 91,00 113,20 0,12 0,04 0,14 1,17 3 Бутерброл с мажном и сырьом 7,5 4,07 8,16 14,68 150,75 82,90 0,42 0,03 0,02 0,12 401 Кефир 180 5,22 4,50 7,56 92,00 223,20 0,18 0,04 0,23 0,54	400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	226,80	0,19	0,08	0,28	2,46	
3 ДЕНЬ													
Saempak Saempak Orypeц свежий 60 0.48 0.06 1.56 8.40 14.40 0.36 0.02 0.03 6.00		ВСЕГО за 2 день:		48,97			1454,64	784,79	11,10	0,61	1,06	56,25	
Отурец свежий 60 0.48 0.06 1.56 8.40 14.40 0.36 0.02 0.03 6.00 215 Омаген натуральный 80 5.10 4,60 0.30 63.00 22,00 1.00 0.03 0,18 0.00 73 Кофейный напиток с молоком 180 2.85 2,41 14,36 91,00 113,20 0,12 0,04 0,14 1,17 3 Бутерброд с маслом и сыром 7,5 4,07 8,16 14,68 150,75 82,90 0,42 0,03 0,02 0,12 401 Кефир 180 5,22 4,50 7,56 92,00 223,20 0,18 0,04 0,23 0,54 Кондитерское изделие 75 4,87 5,16 44,25 132,07 16,39 0,55 0,06 0,03 0,00 ИТОГО: 5,22 4,50 7,56 92,00 223,20 0,18 0,04 0,23 0,54 Коридение ини ини ини ини ини ини ини													
536 Сосиска отварная 70 6,42 13,94 0,23 151,67 20,42 1,05 0,12 0,09 0,00		T					l c :-			0.0-	0.0-		
215 Омлет натуральный 80 5,10 4,60 0,30 63,00 22,00 1,00 0,03 0,18 0,00	50-												
73 Кофейный напиток с молоком 180 2,85 2,41 14,36 91,00 113,20 0,12 0,04 0,14 1,17 3 Бугерброд с маслом и сыром 30/8/7,5 4,07 8,16 14,68 150,75 82,90 0,42 0,03 0,02 0,12 ИТОТО: 18.92 29,17 31,13 464.82 252,92 2,95 0,24 0,46 7,29 401 Кефир 180 5,22 4,50 7,56 92,00 223,20 0,18 0,04 0,23 0,54 Кондитерское издение 75 4.87 5.16 44.25 132,07 16.39 0.55 0.06 0.03 0.00 ИТОГО: 5,22 4,50 7,56 92,00 223,20 0,18 0,04 0,23 0,54 14 Волитерское издение 75 4.87 5.16 44.25 132,07 16.39 0.55 0.06 0.03 0.00 <td rows<="" td=""><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></td>	<td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>							· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·					
75 с молоком 180 2,53 2,41 14,36 91,00 113,20 0,12 0,04 0,14 1,17 3 Бугерброд с маслом и сыром 7,5 4,07 8,16 14,68 150,75 82,90 0,42 0,03 0,02 0,12 401 Кефир 180 5,22 4,50 7,56 92,00 223,20 0,18 0,04 0,23 0,54 Кондитерское издение 75 4,87 5,16 44,25 132,07 16,39 0,55 0,06 0,03 0,00 ИТОГО: 5,22 4,50 7,56 92,00 223,20 0,18 0,04 0,23 0,54 Обео 14 Салат на свежих помидоров с луком 60 0,68 3,71 2,83 47,46 10,55 0,51 0,03 0,02 12,25 204 пиеничной 250 2,67 2,80 17,14 104,50 26,10 1,30 0,12 0,07 8,25 </td <td></td> <td></td> <td>80</td> <td>5,10</td> <td></td> <td>0,30</td> <td>03,00</td> <td></td> <td>1,00</td> <td>0,03</td> <td>0,18</td> <td>0,00</td>			80	5,10		0,30	03,00		1,00	0,03	0,18	0,00	
3 маслом и сыром 7,5 4,07 8,16 14,08 150,75 82,90 0,42 0,03 0,02 0,12 ИТОГО: 18,92 29,17 31,13 464,82 252,92 2,95 0,24 0,46 7,29 401 Кефир 180 5,22 4,50 7,56 92,00 223,20 0,18 0,04 0,23 0,54 Кондитерское изделие 75 4.87 5.16 44.25 132,07 16.39 0.55 0.06 0.03 0.00 ИТОГО: 5,22 4,50 7,56 92,00 223,20 0,18 0,04 0,23 0,54 Обео Обео 14 Салат из свежих помидоров с луком 60 0.68 3.71 2.83 47.46 10.55 0.51 0.03 0.02 12.25 Сут картофельный куриой 250 2.67 2.80 17.14 104.50 26.10 1.30 0.12 0.07 8.25	73	с молоком		2,85	2,41	14,36	91,00	113,20	0,12	0,04	0,14	1,17	
Завтрак 401 Кефир 180 5.22 4,50 7,56 92,00 223,20 0,18 0,04 0,23 0,54 Кондитерское изделие 75 4.87 5.16 44.25 132,07 16.39 0.55 0.06 0.03 0.00 ИТОГО: 5,22 4,50 7,56 92,00 223,20 0,18 0,04 0,23 0,54 Обео Обео Суп картофельный комидоров с луком помидоров с луком 60 0.68 3.71 2.83 47.46 10.55 0.51 0.03 0.02 12.25 204 с писничной 250 2.67 2.80 17.14 104.50 26.10 1.30 0.12 0.07 8.25 80 Котлеты рубленые крупой 80 13,44 13,57 12,54 158,08 29,66 1,14 0,06 0,11 0,13 321 Пюре картофельное картофельное картофельное картофельное картофельное картофельное картофельное карто	3	маслом и сыром			·								
401 Кефир Кондитерское изделие 180 5,22 4,50 7,56 92,00 223,20 0,18 0,04 0,23 0,54 ИТОГО: 5,22 4,87 5.16 44.25 132.07 16.39 0.55 0.06 0.03 0.00 ИТОГО: 5,22 4,50 7,56 92,00 223,20 0,18 0,04 0,23 0,54 Обео Салат из свежих помидоров с луком помидоров с луком горов горо		ИТОГО:		18,92			464,82	252,92	2,95	0,24	0,46	7,29	
Кондитерское изделие 75 4.87 5.16 44.25 132.07 16.39 0.55 0.06 0.03 0.00 ИТОГО: 5.22 4.50 7.56 92.00 223.20 0.18 0.04 0.23 0.54 Обео 14 Салат из свежих помидоров с луком помидоров с луком с письночной котлеты рубленый с письночной крупой 250 2.67 2.80 17.14 104.50 26.10 1.30 0.12 0.07 8.25 204 с письночной крупой 80 13.44 13,57 12,54 158,08 29,66 1,14 0,06 0,11 0,13 321 Пюре картофельное картофельно	401	L'adam	100	5.00			02.00	222.20	0.10	0.04	0.22	0.54	
изделие 75 4.87 5.16 44.25 132.07 16.39 0.35 0.06 0.05 0.00 ИТОГО: 5,22 4,50 7,56 92,00 223,20 0,18 0,04 0,23 0,54 Обео 14 Салат из свежих помидоров с луком 60 0.68 3.71 2.83 47.46 10.55 0.51 0.03 0.02 12.25 204 с писничной крупой 250 2.67 2.80 17.14 104.50 26.10 1.30 0.12 0.07 8.25 668 Котлеты рубленые из кур 80 13.44 13,57 12,54 158,08 29,66 1,14 0,06 0,11 0,13 321 Пюре картофельное 150 3,06 4,80 20,44 137,25 36,98 1,01 0,14 0,11 18,16 Сок в ассортименте 180 000 0,00 20.16 81,00 14,40 0,36 0,02 0,02 3,60	401			•									
Обео 14 Салат из свежих помидоров с луком помидоров с луком с письичной с письичной с письичной к с письичном к с письичном к с письичном к с письичном		изделие	75										
14 Салат из свежих помидоров с луком 60 0.68 3.71 2.83 47.46 10.55 0.51 0.03 0.02 12.25 Суп картофельный с пшеничной 250 2.67 2.80 17.14 104.50 26.10 1.30 0.12 0.07 8.25 668 Котлеты рубленые из кур 80 13,44 13,57 12,54 158,08 29,66 1,14 0,06 0,11 0,13 321 Пюре картофельное 150 3,06 4,80 20,44 137,25 36,98 1,01 0,14 0,11 18,16 Сок в ассортименте 180 000 0,00 20.16 81,00 14,40 0,36 0,02 0,02 3,60 Хлеб ржаной 37.5 1,96 0,40 18,40 87,98 7,20 1,16 0,04 0,01 0,00 ИТОГО: 23,55 21,73 99,30 620,01 118,34 5,19 0,40 0,33 30,14 Нолот на по		ИТОГО:		5,22			92,00	225,20	0,18	0,04	0,23	0,54	
204 Суп картофельный с пшеничной крупой 250 2.67 2.80 17.14 104.50 26.10 1.30 0.12 0.07 8.25 668 Котлеты рубленые из кур 80 13,44 13,57 12,54 158,08 29,66 1,14 0,06 0,11 0,13 321 Пюре картофельное 150 3,06 4,80 20,44 137,25 36,98 1,01 0,14 0,11 18,16 Сок в ассортименте картофельное 180 000 0,00 20.16 81,00 14,40 0,36 0,02 0,02 3,60 Хлеб пшеничный 15 1,52 0,16 9,72 47,60 4,00 0,22 0,02 0,01 0,00 Хлеб ржаной 37.5 1,96 0,40 18,40 87,98 7,20 1,16 0,04 0,01 0,00 ИТОГО: 23,55 21,73 99,30 620,01 118,34 5,19 0,40 0,33 30,14 Полотини на	14		60	0.68			47.46	10.55	0.51	0.03	0.02	12.25	
668 Котлеты рубленые из кур 80 13,44 13,57 12,54 158,08 29,66 1,14 0,06 0,11 0,13 321 Пюре картофельное 150 3,06 4,80 20,44 137,25 36,98 1,01 0,14 0,11 18,16 Сок в ассортименте 180 000 0,00 20.16 81,00 14,40 0,36 0,02 0,02 3,60 Хлеб пшеничный 15 1,52 0,16 9,72 47,60 4,00 0,22 0,02 0,01 0,00 Хлеб ржаной 37.5 1,96 0,40 18,40 87,98 7,20 1,16 0,04 0,01 0,00 ИТОГО: 23,55 21,73 99,30 620,01 118,34 5,19 0,40 0,33 30,14 Полоник 20 белокочанной капусты 60 0,84 3,05 5,41 52,44 22,42 0,31 0,02 0,02 19,47	204	Суп картофельный с пшеничной	250	2.67	2.80	17.14	104.50	26.10	1.30	0.12	0.07	8.25	
321 Пюре картофельное 150 3,06 4,80 20,44 137,25 36,98 1,01 0,14 0,11 18,16 Сок в ассортименте сок в ассортименте изо обы хлеб пшеничный 180 000 0,00 20.16 81,00 14,40 0,36 0,02 0,02 3,60 Хлеб пшеничный 15 1,52 0,16 9,72 47,60 4,00 0,22 0,02 0,01 0,00 Хлеб ржаной 37.5 1,96 0,40 18,40 87,98 7,20 1,16 0,04 0,01 0,00 ИТОГО: 23,55 21,73 99,30 620,01 118,34 5,19 0,40 0,33 30,14 Нолоник 20 белокочанной капусты 60 0,84 3,05 5,41 52,44 22,42 0,31 0,02 0,02 19,47 486 томатном соусе с овощами 7,39 4,18 3,48 79,95 27,77 0,51 0,05 0,05 1,79 <	668	Котлеты рубленые	80	13,44	13,57	12,54	158,08	29,66	1,14	0,06	0,11	0,13	
Сок в ассортименте 180 000 0,00 20.16 81,00 14,40 0,36 0,02 0,02 3,60 Хлеб пшеничный 15 1,52 0,16 9,72 47,60 4,00 0,22 0,02 0,01 0,00 Хлеб ржаной 37.5 1,96 0,40 18,40 87,98 7,20 1,16 0,04 0,01 0,00 ИТОГО: 23,55 21,73 99,30 620,01 118,34 5,19 0,40 0,33 30,14 Полоник 20 белокочанной капусты 60 0,84 3,05 5,41 52,44 22,42 0,31 0,02 0,02 19,47 Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами 7,39 4,18 3,48 79,95 27,77 0,51 0,05 0,05 1,79 392 Чай с сахаром 180/10 0,06 0,02 9,99 40,00 10,00 0,28 0,00 0,00 0,03 368 <td>321</td> <td>Пюре</td> <td>150</td> <td>3,06</td> <td>4,80</td> <td>20,44</td> <td>137,25</td> <td>36,98</td> <td>1,01</td> <td>0,14</td> <td>0,11</td> <td>18,16</td>	321	Пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	1,01	0,14	0,11	18,16	
Хлеб пшеничный 15 1,52 0,16 9,72 47,60 4,00 0,22 0,02 0,01 0,00 Хлеб ржаной 37.5 1,96 0,40 18,40 87,98 7,20 1,16 0,04 0,01 0,00 ИТОГО: 23,55 21,73 99,30 620,01 118,34 5,19 0,40 0,33 30,14 Полоник 20 белокочанной капусты 60 0,84 3,05 5,41 52,44 22,42 0,31 0,02 0,02 19,47 Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами 7,39 4,18 3,48 79,95 27,77 0,51 0,05 0,05 1,79 392 Чай с сахаром 180/10 0,06 0,02 9,99 40,00 10,00 0,28 0,00 0,00 0,03 368 Фрукты свежие (по свону) 80 0,32 0,32 7,84 35,20 12,80 1,76 0,02 0,02 8,00 Хлеб		* *	180	000	0,00	20.16	81,00	14,40	0,36	0,02	0,02	3,60	
ИТОГО: 23,55 21,73 99,30 620,01 118,34 5,19 0,40 0,33 30,14 Полдник 20 Салат из белокочанной капусты 60 0,84 3,05 5,41 52,44 22,42 0,31 0,02 0,02 19,47 486 Томатном соусе с овощами 70,50 7,39 4,18 3,48 79,95 27,77 0,51 0,05 0,05 1,79 392 Чай с сахаром 180/10 0,06 0,02 9,99 40,00 10,00 0,28 0,00 0,00 0,03 368 Фрукты свежие (по сезону) 80 0,32 0,32 7,84 35,20 12,80 1,76 0,02 0,02 8,00 Хлеб пшеничный 20 1,90 0,20 12,15 59,48 5,00 0,27 0,03 0,01 0,00		-	15	1,52		9,72							
Полдник 20 Салат из белокочанной капусты 60 0,84 3,05 5,41 52,44 22,42 0,31 0,02 0,02 19,47 486 Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами 70/50 4,18 3,48 79,95 27,77 0,51 0,05 0,05 1,79 392 Чай с сахаром 180/10 0,06 0,02 9,99 40,00 10,00 0,28 0,00 0,00 0,03 368 Фрукты свежие (по сезону) 80 0,32 0,32 7,84 35,20 12,80 1,76 0,02 0,02 8,00 Хлеб пшеничный 20 1,90 0,20 12,15 59,48 5,00 0,27 0,03 0,01 0,00		Хлеб ржаной	37.5		0,40	18,40	87,98		1,16	0,04	0,01		
Салат из белокочанной капусты 60 0,84 3,05 5,41 52,44 22,42 0,31 0,02 0,02 19,47 486 Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами 70/50 7,39 4,18 3,48 79,95 27,77 0,51 0,05 0,05 1,79 392 Чай с сахаром 180/10 0,06 0,02 9,99 40,00 10,00 0,28 0,00 0,00 0,03 368 Фрукты свежие (по сезону) 80 0,32 0,32 7,84 35,20 12,80 1,76 0,02 0,02 8,00 Хлеб пшеничный 20 1,90 0,20 12,15 59,48 5,00 0,27 0,03 0,01 0,00		ИТОГО:		23,55			620,01	118,34	5,19	0,40	0,33	30,14	
20 белокочанной капусты 60 0,84 3,05 5,41 52,44 22,42 0,31 0,02 0,02 19,47 Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами 70/50 7,39 4,18 3,48 79,95 27,77 0,51 0,05 0,05 1,79 392 Чай с сахаром 180/10 0,06 0,02 9,99 40,00 10,00 0,28 0,00 0,00 0,03 368 Фрукты свежие (по сезону) 80 0,32 0,32 7,84 35,20 12,80 1,76 0,02 0,02 8,00 Хлеб пшеничный 20 1,90 0,20 12,15 59,48 5,00 0,27 0,03 0,01 0,00		T =			По.	лдник	ı	1	1	1	1		
486 томатном соусе с овощами 70/50 4,18 3,48 79,95 27,77 0,51 0,05 0,05 1,79 392 Чай с сахаром 180/10 0,06 0,02 9,99 40,00 10,00 0,28 0,00 0,00 0,03 368 Фрукты свежие (по сезону) 80 0,32 0,32 7,84 35,20 12,80 1,76 0,02 0,02 8,00 Хлеб пшеничный 20 1,90 0,20 12,15 59,48 5,00 0,27 0,03 0,01 0,00	20	белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,44	22,42	0,31	0,02	0,02	19,47	
392 Чай с сахаром 180/10 0,06 0,02 9,99 40,00 10,00 0,28 0,00 0,00 0,03 368 Фрукты свежие (по сезону) 80 0,32 0,32 7,84 35,20 12,80 1,76 0,02 0,02 8,00 Хлеб пшеничный 20 1,90 0,20 12,15 59,48 5,00 0,27 0,03 0,01 0,00	486	томатном соусе с	70/50	7,39	4,18	3,48	79,95	27,77	0,51	0,05	0,05	1,79	
368 Фрукты свежие (по сезону) 80 0,32 0,32 7,84 35,20 12,80 1,76 0,02 0,02 8,00 Хлеб пшеничный 20 1,90 0,20 12,15 59,48 5,00 0,27 0,03 0,01 0,00	392	L	180/10									-	
Хлеб пшеничный 20 1,90 0,20 12,15 59,48 5,00 0,27 0,03 0,01 0,00		Фрукты свежие (по											
			20	1,90	0,20	12,15	59,48	5,00	0,27	0,03	0,01	0,00	
		ИТОГО:		10,51	7,77	38,87	267,07	77,99	3,13	0,12	0,10	29,29	

	ВСЕГО за 3 день:		58,20	63,17	176,86	1443,90	672,45	11,45	0,80	1,12	67,26	
					<i>ЦЕНЬ</i>							
	Суп молочный с			<u> </u>	зтрак	<u> </u>		1				
168	гречневой крупой	180	5,37	4,93	15,37	127,44	144,79	1,01	0,10	0,20	0,82	
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	113,90	0,37	0,04	0,14	1,20	
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,32	3,81	14,64	103,92	7,18	0,33	0,03	0,01	0,00	
	ИТОГО:		10,36	11,08	44,32	320,36	265,87	1,71	0,17	0,35	2,02	
				2 <i>3a</i>	втрак	ı	T	1	ı	l I		
368	Фрукты свежие (по сезону)	80	0,32	0,32	7,84	35,20	12,80	1,76	0,02	0,02	8,00	
	ИТОГО:		0,32	0,32	7,84	35,20	12,80	1,76	0,02	0,02	8,00	
	C			<u> </u>	У бед	1		1	I			
13	Салат из свежих огурцов	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	0,80	0,05	0,02	5,70	
187	Щи из свежей капусты с картофелем. со сметаной	250,7	1,74	4,89	8,48	84,75	43,33	0,80	0,06	0,05	18,47	
586	Мясо тушеное с овощами в соусе	180	21,71	16,55	15,02	296,00	42,30	2,09	0,13	0,19	5,20	
869	Кисель из плодов свежих	180	0,13	0,05	24,55	99,18	10,44	0,12	0,01	0,01	1,10	
	Хлеб пшеничный	15	3,04	0,32	19,44	95,20	8,00	0,44	0,04	0,02	0,00	
	Хлеб ржаной	37.5	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00	
	ИТОГО:		29,44	25,86	90,91	719,45	132,36	5,41	0,33	0,30	30,47	
4.60	Т	150/10	20.00		лдник	224.02	177.00	0.00	0.06	0.21	0.07	
462 400	Ленивые вареники	150/10 180	20.90 5,48	15.90 4,88	20.81 9,07	334.03 102,00	177.23 226,80	0.88	0,06	0,31	0,27 2,46	
400	Молоко кипяченое ИТОГО:	100	18,58	20,46	69,76	495,20	388,77	1,82	0,08	0,28	3,15	
	ВСЕГО за 4 день:		58,70	57,72	212,83	1570,21	799,80	10,70	0,73	1,28	43,64	
ВСЕГО за 4 день: 58,70 57,72 212,83 1570,21 799,80 10,70 0,73 1,28 43,64 5 ДЕНЬ												
				3ae	втрак							
41	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	15,64	0,41	0,03	0,04	2,88	
209	Макаронник	200	9,72	6,68	55,03	318,79	19,01	2,08	0,12	0,08	0,00	
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	137,00	0,43	0,05	0,17	1,43	
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/8/ 7,5	4,07	8,16	14,68	150,75	82,90	0,42	0,03	0,02	0,12	
	ИТОГО:		18,21	18,09	92,50	607,92	254,55	3,34	0,23	0,31	4,43	
401	Кефир	180	5,22	4,50	втрак 7,56	92,00	223,20	0,18	0,04	0,23	0,54	
401	ИТОГО:	100	5,22	4,50	7,56	92,00	223,20	0,18	0,04	0,23	0,54	
	1110101		5,22		7,50 Обед	, 2,00	223,20	J 5,10	J,UT	0,23	U,U T	
85	Суп картофельный клецками	250/25	2,10	3,36	12,14	87,25	23,48	0,82	0,08	0,05	5,75	
282	Котлета из говядины	70	10.87	8.25	11.25	162.17	30.45	1.05	0.07	0.12	0.11	
344	Рагу из овощей	150	2.7	6.08	15.84	128.85	44.75	1.26	0.08	0,08	12.85	
	Сок в ассортименте	190	0,00	0,00	31.92	85.50	15,24	0,38	0,03	0,03	3,81	
	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,16	9,72	47,60	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00	
	Хлеб ржаной	37.5	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00	
	ИТОГО:		18,28	19,04	94,73	664,40	149,09	46,69	0,30	0,35	40,02	
54	Икра свекольная	60	1,41	2,76	лдник 7,40	60,06	22,94	1,06	0,02	0,02	4,03	
261	Тефтели рыбные тушеные, с соусом	70/30	9,17	4,20	11,42	121,40	45,29	0,63	0,02	0,02	0,34	
354	сметанным					·		·	·			
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03	
	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,16	9,72	47,60	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00	
	ИТОГО:		12,16	7,14	38,53	269,06	82,24	2,20	0,11	0,11	4,40	

	ВСЕГО за 5 день:		53,87	48,77	233,32	1633,38	709,08	52,41	0,68	1,00	49,39
					<i>ЦЕНЬ</i>						
				<u> </u>	втрак	<u> </u>		1	1	1	
20	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,44	22,42	0,31	0,02	0,02	19,47
424	Яйцо вареное	1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	1,00	0,03	0,18	0,00
396	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102,00	115,90	0,07	0,02	0,07	0,34
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/ 7,5	4,05	5,98	14,64	130,92	82,18	0,41	0,03	0,02	0,12
	ИТОГО:		12,64	15,42	39,18	348,36	242,50	1,79	0,10	0,29	19,93
	La			2 3a	втрак	I		1	0.00	0.02	
	Сок в ассортименте	190	0,96	0,00	21.10	84.70	14.45	0,37	0,02	0,02	3,66
	ИТОГО:		0,95	0,00	22,29	89,54	15,24	0,38	0,03	0,03	3,81
					Обед		1				r
33	Салат из свеклы	60	0.86	3.65	5.02	56.34	21.09	0.80	0,05	0,02	5.70
57	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/7	2.02	6.3	12.96	116.80	50.34	1.20	0.05	0.04	10.29
279	Запеканка из отварного мяса с рисом	70	13,53	10,43	15,25	208,84	20,42	0,98	0,02	0,08	0,00
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	1,01	0,14	0,11	18,16
372	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	13,03	0,85	0,01	0,01	1,55
	Хлеб ржаной	37.5	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	Хлеб пшеничный	15	1.51	0.16	9.72	47.60	4.00	0.22	0.02	0.04	0.00
	ИТОГО:		20,71	22,07	88,54	638,71	127,97	5,20	0,26	0,25	30,00
472	l r	0.0	6.04		лдник	241.60	10.00	1 17	0.11	0.06	0.00
473 394	Булочка веснушка Чай с молоком	80 180	6.24 2,67	4.09 2,34	43.09 14,31	241.60 89,00	18.08 113,90	1.17 0,37	0,11	0,06	0,00 1,20
394	Чай с молоком ИТОГО:	100	8.91	6.43	57.4	330.6	131.98	1.54	0,04	0,14	1,20
	ВСЕГО за 6 день:		49,07	47,01	187,31	1371,89	555,59	8,94	0,55	0,81	60,94
	Dell'o su o ocno.		12,07		ДЕНЬ	10/1,0/	000,00	0,27	0,00	0,01	00,57
					зтрак						
94	Суп молочный с	180	5,22	4,93	16,71	132,12	145,73	0,48	0,10	0,18	0,82
	пшеном			·		,		· ·	1	, i	
392	Чай с сахаром Бутерброд с	180/10 30/8/	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
3	маслом и сыром	7,5	4,07	8,16	14,68	150,75	82,90	0,42	0,03	0,02	0,12
	ИТОГО:		9,35	13,11	41,38	322,87	238,63	1,18	0,13	0,20	0,97
					втрак				1		
401	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26
	ИТОГО:		5,22	4,50	7,20	90,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26
	Салат из			<u> </u>	Эбед	<u> </u>		1		1	
20	белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,44	22,42	0,31	0,02	0,02	19,47
81	Суп картофельный с бобовыми	250	8,58	7,28	16,32	165,15	41,67	2,22	0,24	0,09	5,81
258	Шницель рыбный натуральный	70	10,48	3,13	6,81	96,84	34,18	0,74	0,07	0,06	2,14
314	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	8,45	2,42	0,12	0,06	0,00
	Сок в ассортименте	180	0,00	0,00	20,16	81.00	14,40	0,36	0,02	0,02	3,60
	Хлеб пшеничный	15	1.52	0,16	3.72	47.60	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	37.5	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00

	ИТОГО:		30,38	19,19	107,96	727,71	136,32	7,65	0,55	0,28	31,02
				По	лдник						
236	Запеканка из творога с рисом, со сметаной	140/10	10,90	15,90	26,81	334,03	177,23	0,88	0,06	0,31	0,27
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	113.20	0.12	0,04	0,14	1.17
368	Фрукты свежие ИТОГО:	80	0.32 14,07	0.32 18,63	7.84 49,01	35.20 460,23	12.80 303,23	1.76 2,76	0,02	0,02	8.0 9,44
	ВСЕГО за 7 день:		59,02	55,43	205,55	1600,81	894,18	11,77	0,87	1,26	42,69
	BCLI O 3u 7 ocho.		37,02		<u> 203,33 </u>	1000,01	074,10	11,77	0,07	1,20	72,07
					<u>зтрак</u>						
94	Суп молочный с рисом	180	4.34	4,57	15.15	119.16	142.94	0.23	0,05	0,18	0,82
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	137,00	0,43	0,05	0,17	1,43
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,38	14,70	136,44	8,36	0,33	0,03	0,01	0,00
	ИТОГО:		11,23	15,48	69,54	464,44	208,06	2,77	0,19	0,30	1,43
401	TC 1	100	5.00		втрак	02.00	000.00	0.10	0.04	0.22	0.54
401	Кефир	180	5,22	4,50	7,56	92,00	223,20	0,18	0,04	0,23	0,54
	Кондитерское изделие	75	4.87	5.16	44.25	132.07	16.39	0.55	0.06	0.06	0.09
	ИТОГО:		10.09	9.66	51.81	224.07	239.59	0.73	0,10	0.29	0.63
			-		Обед				, , -		
77	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25	25,85	1,17	0,13	0,08	12,00
637	Птица отварная	75	11,40	7,30	0,00	114,00	21,00	1,00	0,02	0,08	0,00
336	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	83,18	1,21	0,04	0,06	25,74
379	Кисель из смеси сухофруктов	180	0,95	0,00	22,29	89,54	15,24	0,38	0,03	0,03	3,81
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	37.5	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		21,27	15,55	81,19	553,02	156,47	5,14	0,28	0,27	41,55
54	Икра морковная	150	5.20	4,91	л <i>дник</i> 39.02	221.00	62.70	2.01	0,11	0,12	0,00
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
368	Фрукты свежие	80	0.32	0.32	7.84	35.20	12.80	1.76	0.02	0.02	8.0
	ИТОГО:		6,24	5,07	42,70	241,96	169,74	2,49	0,09	0,21	8,85
	ВСЕГО за 8 день:		43,96	40,60	200,99	1351,42	757,47	10,58	0,60	1,01	52,37
					<i>ЦЕНЬ</i>						
	I a "	1		<u> </u>	втрак			1	1		
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	161,62	0,51	0,09	0,20	0,91
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
1	Бутерброд с маслом	30/5	1,56	3,73	9,78	80,12	5,18	0,22	0,02	0,01	0,00
	ИТОГО:		7,37	8,96	38,61	265,32	176,80	1,01	0,11	0,21	0,94
	1 =				втрак			1 -			
	Сок в ассортименте	190	0,96	0,00	21.10	84.70	14.45	0,37	0,21	0,04	3,66
	ИТОГО:		0,95	0,00	22,29	89,54	15,24	0,38	0,03	0,03	3,81
	Салат из свежих				Обед						
14	помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	0,51	0,03	0,02	12,25
80	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,97	2,73	14,58	90,75	23,05	0,88	0,10	0,06	8,25
277	Гуляш из отварного мяса	60/60	10,87	8,25	11,25	162,17	30,45	1,05	0,07	0,12	0,11
314	Каша перловая вязкая	150	3,02	4,16	21,36	135,00	13,40	0,59	0,03	0,02	0,00
372	Компот из свежих	180	0,14	0,14	21,49	87,84	13,03	0,85	0,01	0,01	1,55

	яблок												
	Хлеб пшеничный	15	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,04	0,01	0,00		
	Хлеб ржаной	37.5	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00		
	ИТОГО:	31.3	20,92	19,63	104,49	682,60	103,68	5,37	0,32	0,01	22,16		
	111010.		20,72		лдник	002,00	103,00	3,37	0,32	0,23	22,10		
1098	Пирожки с творогом	70	8,33	4,48	26,26	179,25	45,51	0,56	0,06	0,09	0,00		
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	226,80	0,19	0,08	0,28	2,46		
368	Фрукты свежие	80	0.32	0.32	7.84	35.20	12.80	1.76	0.02	0.02	8.0		
	ИТОГО:		14.13	9.68	43.16	316.45	285.11	2.51	0,16	0,39	10.46		
	ВСЕГО за 9 день:		47,92	43,11	244,97	1450,78	584,42	8,06	0,66	0,89	29,37		
	10 ДЕНЬ												
					втрак								
94	Суп молочный с манной крупой	180	4.69	4.57	14.78	118.98	144.13	0,23	0,06	0,18	0.82		
397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107,00	137,00	0,43	0,05	0,17	1.43		
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/7. 5	4,12	2,56	14,58	100,20	86,00	0,41	0,03	0,02	0,13		
	ИТОГО:		14,15	10,55	32,21	282,58	146,01	1,58	0,11	0,12	6,08		
				2 <i>3a</i>	втрак								
401	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26		
	ИТОГО:		5,62	4,90	17,00	134,00	232,00	2,38	0,10	0,34	11,26		
Обед													
33	Салат из свеклы	60	0,82	2,75	4,68	47,82	19,86	0,75	0,01	0,02	4,56		
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	6,64	5,18	15,44	135,00	29,00	1,47	0,14	0,12	11,20		
286/ 356	Тефтели мясные с соусом сметанным с луком	80/80	12,98	13,10	11,92	218,00	54,90	1,23	0,07	0,14	0,69		
314	Каша пшеничная вязкая	150	4,00	4,24	24,56	152,40	15,65	1,70	0,08	0,03	0,00		
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	28,64	1,12	0,00	0,01	0,36		
	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,16	9,72	47,60	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00		
	Хлеб ржаной	37.5	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00		
	ИТОГО:		28,32	25,85	109,71	790,50	159,25	7,65	0,36	0,34	16,81		
	T -:	T		По	лдник	1	Т	1	ı	ı	Т		
13	Салат из свежих огурцов	60	0.46	3.65	1.43	40.38	13.11	0,34	0,02	0,02	5.70		
269	Запеканка рыбная	75	9.51	4.32	6.21	102.00	36.90	0.55	0.06	0.08	0.22		
392	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0.03		
	Хлеб пшеничный	15	1.52	0.16	9.72	47.60	4.00	0.22	0.02	0.01	0.00		
	ИТОГО:		14	22,66	73,69	427,58	299,21	1,83	0,22	0,41	2,25		
	ВСЕГО за 10 день:		62,69	63,96	232,61	1634,66	836,47	13,44	0,79	1,21	36,40		

Примечание:

- 1. согласно п. 15.22 СанПиН 2.4.1.2660-10 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании детей используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в ДОУ осуществляются два раза в неделю)
- 2. согласно п. 16.14 СанПиН 2.4.1.2660-10 в целях профилактики недостаточности витамина С в ДОУ проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой (в количестве 50 мг на порцию). Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

ЗАВТРАКИ

		Пищевые в	вещества		Минер. ве	щества, мг	Витамины, мг			
День	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет. ценность ккал	Ca	Fe	\mathbf{B}_1	B_2	С	
1	11,31	11,99	92,50	487,60	214,39	1,33	0,06	0,10	2,27	
2	12,51	17,60	85,66	441,69	180,52	1,66	0,19	0,23	0,85	
3	18,92	29,17	31,13	464,82	252,92	2,95	0,24	0,46	7,29	
4	10,36	11,08	44,32	320,36	265,87	1,71	0,17	0,35	2,02	
5	18,21	18,09	92,50	607,92	254,55	3,34	0,23	0,31	4,43	
6	12,64	15,42	39,18	348,36	242,50	1,79	0,10	0,29	19,93	
7	9,35	13,11	41,38	322,87	238,63	1,18	0,13	0,20	0,97	
8	11,23	15,48	69,54	464,44	208,06	2,77	0,19	0,30	1,43	
9	7,37	8,96	38,61	265,32	176,80	1,01	0,11	0,21	0,94	
10	14,15	10,55	32,21	282,58	146,01	1,58	0,11	0,12	6,08	
СРЕДНЕЕ	12,61	15,15	56,70	400,60	218,03	1,93	0,15	0,26	4,62	

II ЗАВТРАКИ

		Пищевые в	вещества		Минер. ве	щества, мг	Витамины, мг			
День	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет. ценность ккал	Ca	Fe	\mathbf{B}_1	B_2	С	
1	0,32	0,32	7,84	35,20	12,80	1,76	0,02	0,02	8,00	
2	0,30	0,30	7,35	33,00	12,00	1,65	0,02	0,02	7,50	
3	5,22	4,50	7,56	92,00	223,20	0,18	0,04	0,23	0,54	
4	0,32	0,32	7,84	35,20	12,80	1,76	0,02	0,02	8,00	
5	5,22	4,50	7,56	92,00	223,20	0,18	0,04	0,23	0,54	
6	0,95	0,00	22,29	89,54	15,24	0,38	0,03	0,03	3,81	
7	5,22	4,50	7,20	90,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26	
8	5,22	4,50	7,56	92,00	223,20	0,18	0,04	0,23	0,54	
9	0,95	0,00	22,29	89,54	15,24	0,38	0,03	0,03	3,81	
10	5,62	4,90	17,00	134,00	232,00	2,38	0,10	0,34	11,26	
СРЕДНЕЕ	2,93	2,38	11,45	78,25	118,57	0,90	0,04	0,15	4,53	

ОБЕДЫ

O BEL		Пищевые і	вещества		Минер. ве	щества, мг	Витамины, мг			
День	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет. ценность, ккал	Ca	Fe	B_1	B_2	С	
1	26,74	26,85	86,58	698,32	157,41	5,52	0,36	0,42	29,51	
2	16,35	19,72	97,04	655,15	220,77	6,39	0,26	0,28	43,99	
3	23,55	21,73	99,30	620,01	118,34	5,19	0,40	0,33	30,14	
4	29,44	25,86	90,91	719,45	132,36	5,41	0,33	0,30	30,47	
5	18,28	19,04	94,73	664,40	149,09	46,69	0,30	0,35	40,02	
6	20,71	22,07	88,54	638,71	127,97	5,20	0,26	0,25	30,00	
7	30,38	19,19	107,96	727,71	136,32	7,65	0,55	0,28	31,02	
8	21,27	15,55	81,19	553,02	156,47	5,14	0,28	0,27	41,55	
9	20,92	19,63	104,49	682,60	103,68	5,37	0,32	0,25	22,16	
10	28,32	25,85	109,71	790,50	159,25	7,65	0,36	0,34	16,81	
СРЕДНЕЕ	23,60	21,55	96,05	674,99	146,17	10,02	0,34	0,31	31,57	

УПЛОТНЕННЫЕ ПОЛДНИКИ

		Пищевые і	вещества		Минер. ве	щества, мг	Витамины, мг			
День	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет. ценность, ккал	Ca	Fe	B_1	B_2	С	
1	10,73	10,89	32,02	270,86	152,45	2,21	0,14	0,35	13,45	
2	19,81	16,40	29,25	324,80	371,50	1,40	0,14	0,53	3,91	
3	10,51	7,77	38,87	267,07	77,99	3,13	0,12	0,10	29,29	
4	18,58	20,46	69,76	495,20	388,77	1,82	0,21	0,61	3,15	
5	12,16	7,14	38,53	269,06	82,24	2,20	0,11	0,11	4,40	
6	14,77	9,52	37,30	295,28	169,88	1,57	0,16	0,24	7,20	
7	14,07	18,63	49,01	460,23	303,23	2,76	0,12	0,47	9,44	
8	6,24	5,07	42,70	241,96	169,74	2,49	0,09	0,21	8,85	
9	18,68	14,52	79,58	413,32	288,70	1,30	0,20	0,40	2,46	
10	14,60	22,66	73,69	427,58	299,21	1,83	0,22	0,41	2,25	
СРЕДНЕЕ	14,02	13,31	49,07	346,54	230,37	2,07	0,15	0,34	8,44	

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:

Завтрак — 18-20% II завтрак — 5-7 % Обед — 32,3-35 % Уплотненный полдник — 15-20%

СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ

		Пищевые і	вещества		Минер. ве	щества, мг	Витамины, мг			
День	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет. ценность, ккал	Ca	Fe	B_1	B_2	С	
1	49,10	50,05	218,94	1491,98	537,05	10,82	0,58	0,89	53,23	
2	48,97	54,02	219,30	1454,64	784,79	11,10	0,61	1,06	56,25	
3	58,20	63,17	176,86	1443,90	672,45	11,45	0,80	1,12	67,26	
4	58,70	57,72	212,83	1570,21	799,80	10,70	0,73	1,28	43,64	
5	53,87	48,77	233,32	1633,38	709,08	52,41	0,68	1,00	49,39	
6	49,07	47,01	187,31	1371,89	555,59	8,94	0,55	0,81	60,94	
7	59,02	55,43	205,55	1600,81	894,18	11,77	0,87	1,26	42,69	
8	43,96	40,60	200,99	1351,42	757,47	10,58	0,60	1,01	52,37	
9	47,92	43,11	244,97	1450,78	584,42	8,06	0,66	0,89	29,37	
10	62,69	63,96	232,61	1634,66	836,47	13,44	0,79	1,21	36,40	
СРЕДНЕЕ	53,15	52,38	213,27	1500,37	713,13	14,93	0,69	1,05	49,15	