

Свердловская область  
Тавдинский муниципальный округ  
Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 1

623955, Свердловская область, город Тавда, ул. 4-я Пятилетка, 1 Б, тел. 8(34360)3-30-51, e-mail: [mkdou\\_1@mail.ru](mailto:mkdou_1@mail.ru)  
ИНН 6676000765, КПП 667601001, ОКПО 09034684, ОГРН 1126676000440

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ  
детским садом № 1

Н.А. Акишева



# Примерное меню приготавливаемых блюд на 10 дней

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Тавда, 2025г.

ЦИКЛИЧНОЕ 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 порций	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод.ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	Se, мг		F, мг
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,90	6,07	18,74	154,10	0,66	0,06	0,04	0,13	0,15	0,02	0,01	0,27	4,88	137,60	111,49	17,62	0,37	0,68	70,39	211,66	12,50	0,01	0,01	83	2012
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	7,80	26,00	5,20	0,40	0,21	170,80	36,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7	0,04	5,78	0,06	52,36	0,00	0,00	0,01	0,05	0,11	0,15	0,00	0,00	0,00	0,84	1,33	0,00	0,01	0,01	0,49	1,05	0,00	0,00	0,00	0,00	2012
СЫР	10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,03	0,00	0,02	0,00	0,03	0,15	0,01	0,02	2,35	74,80	40,00	2,80	0,08	0,35	81,00	8,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2012
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,71	2,79	13,75	91,68	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	97,48	70,52	13,40	0,19	0,36	46,56	140,12	8,10	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	417	13,90	19,66	53,11	439,25	1,16	0,13	0,29	0,12	0,24	0,33	0,17	0,79	7,24	318,32	249,34	38,02	1,05	1,61	369,24	398,43	20,60	0,01	0,01		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,90	66,30	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	0,10	0,40	3,00	21,60	14,90	10,80	3,00	0,20	39,00	417,00	3,00	0,00	0,00	TK №010
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,60	14,90	66,30	6,00	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,40	3,00	21,60	14,90	10,80	3,00	0,20	39,00	417,00	3,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																										
СУП-ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ	180	6,00	2,05	15,10	103,03	0,47	0,16	0,04	0,16	0,03	2,30	0,00	0,53	6,33	38,01	60,93	24,95	1,72	0,89	10,57	210,77	1,90	0,00	0,01	117	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	10,12	11,10	2,07	160,43	7,18	0,12	0,84	3,42	0,03	2,71	32,53	3,84	130,67	20,57	148,14	9,46	3,10	2,77	63,85	175,20	5,29	0,02	0,10	256	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,89	3,73	17,57	119,32	0,00	0,10	0,06	0,01	0,05	2,18	0,00	1,06	10,14	12,58	85,96	58,10	2,02	0,65	2,40	121,27	1,05	0,00	0,01	181	2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ	50	0,82	3,25	2,21	41,78	7,79	0,01	0,02	0,00	0,00	1,43	0,00	0,26	4,62	21,92	17,64	7,87	0,52	0,19	6,63	96,61	1,68	0,00	0,01	2012	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	0,78	0,00	0,49	10,80	8,28	30,24	11,88	0,72	0,30	202,40	51,60	0,00	0,00	0,00	0,01	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,48	0,12	9,73	48,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,39	0,00	0,25	5,40	4,14	15,12	5,94	0,36	0,15	101,20	25,80	0,00	0,00	0,00	0,01	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,07	52,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	0,00	1,70	0,00	0,00	1,84	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	680	26,27	20,49	79,22	614,64	15,44	0,46	0,99	3,59	0,11	9,79	32,53	6,53	167,96	111,40	356,03	119,90	8,44	4,95	386,89	682,22	9,92	0,02	0,14		
<b>Полдник</b>																										
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	80	24,52	15,96	26,88	353,78	0,24	0,06	0,27	0,09	0,30	0,05	0,01	0,60	6,12	180,90	245,68	28,34	0,80	0,73	64,61	175,37	2,31	0,04	0,04	229	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,27	1,40	10,76	61,02	0,23	0,01	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	51,33	32,40	6,21	0,04	0,18	23,76	66,36	4,05	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	260	25,79	17,36	37,64	414,80	0,47	0,07	0,32	0,10	0,30	0,31	0,05	0,64	6,12	232,23	278,08	32,55	0,84	0,91	88,37	241,73	6,36	0,04	0,04		
Всего за день:		65,66	67,11	184,77	1 833,99	23,07	0,66	1,60	3,81	0,65	11,33	32,79	8,36	184,32	683,55	900,35	202,27	13,33	7,67	885,50	1 739,38	39,88	0,07	0,19		

Пример 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, мг	Е, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Олеин, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг				
																										Вит. А, мкг	Вит. В1, мг		
<b>Завтрак</b>																													
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,02	6,05	31,13	203,64	0,37	0,13	0,09	0,03	0,05	1,01	0,00	0,00	0,19	0,50	14,26	88,06	127,60	35,54	1,04	0,89	40,84	181,27	8,08	0,00	0,01	417	2012	2008
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	0,21	170,80	36,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2012	2008	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7	0,04	5,78	0,06	52,36	0,00	0,00	0,01	0,05	0,11	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	1,33	0,00	0,01	0,01	0,49	1,05	0,00	0,00	0,00	0,00	2012	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,79	2,79	25,30	138,20	0,47	0,02	0,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	96,38	72,98	11,86	0,19	0,36	46,21	156,01	8,10	0,00	0,00	0,00	2012	2008	
Итого за прием пищи:	407	11,85	15,78	77,08	489,00	0,84	0,19	0,21	0,09	0,16	1,16	0,00	0,19	0,95	14,26	192,88	227,81	52,60	1,64	1,47	266,34	378,13	16,18	0,00	0,01				
<b>II Завтрак</b>																													
СОК	100	0,48	0,10	9,66	41,13	0,79	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,08	0,10	6,21	6,21	3,55	1,24	0,04	5,92	118,32	0,99	0,00	0,00	442	2008		
Итого за прием пищи:	100	0,48	0,10	9,66	41,13	0,79	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,08	0,10	6,21	6,21	3,55	1,24	0,04	5,92	118,32	0,99	0,00	0,00				
<b>Обед</b>																													
РАСОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,24	2,58	7,91	60,37	2,88	0,04	0,01	0,14	0,00	0,96	0,00	0,11	0,43	3,93	23,25	36,38	13,92	0,63	0,19	206,49	217,24	2,24	0,00	0,01	75	2012	2008	
КОПЕЦЫ ИЛИ ВИТОНКИ РЫБНЫЕ	70	10,08	1,84	5,92	81,73	0,18	0,06	0,09	0,02	0,15	0,27	0,03	0,06	0,64	3,04	39,44	140,21	29,51	0,63	0,77	81,99	260,04	81,35	0,01	0,33	239	2008	2008	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,11	3,24	32,72	172,49	0,00	0,03	0,02	0,02	0,05	0,28	0,00	0,08	0,58	10,46	62,62	21,53	0,44	0,85	6,91	46,43	0,64	0,01	0,02	0,01	181	2012	2008	
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТФЕЛЯ, КУКУРУЗЫ И РЕПЧАТОГО ЛУКА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	50	3,45	5,34	21,37	147,40	3,27	0,11	0,05	0,02	0,00	1,72	0,00	0,09	0,78	15,80	14,50	94,81	33,14	1,26	0,15	9,47	265,85	1,56	0,01	0,03				
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	40	2,96	0,24	19,47	81,69	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	0,76	0,00	0,05	0,49	10,80	8,28	30,24	11,88	0,72	0,30	202,40	51,60	0,00	0,00	0,01				
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,39	0,00	0,03	0,25	5,40	4,14	15,12	5,94	0,36	0,15	101,20	25,80	0,00	0,00	0,00				
КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	13,90	55,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,32	3,24	1,62	0,00	0,00	6,86	0,49	0,00	0,00	0,00	411	2008		
Итого за прием пищи:	680	22,32	13,46	111,02	656,41	6,33	0,31	0,22	0,20	0,20	4,40	0,03	0,42	3,17	47,62	109,39	362,62	117,44	3,94	2,21	615,32	867,45	85,81	0,03	0,40				
<b>Полдник</b>																													
ВАТРУШКА С ЯБЛОКАМИ	80	22,16	22,60	62,13	540,12	0,15	0,15	0,48	0,27	3,08	5,40	0,73	0,21	0,74	28,36	93,21	284,63	23,95	3,57	1,91	196,63	323,59	29,90	0,04	0,07	458	2012	2012	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,94	0,05	0,19	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	0,72	90,00	262,80	16,20	0,00	0,00	400	2012	2012	
Итого за прием пищи:	260	27,22	28,19	70,34	644,88	1,09	0,20	0,67	0,30	3,08	5,40	0,73	0,21	0,88	28,36	278,81	394,23	44,11	3,71	2,63	286,63	586,39	46,10	0,04	0,07				
Итого за день:		61,87	67,63	268,07	1 840,42	9,05	0,71	1,11	0,59	3,44	10,96	0,76	0,86	5,08	90,34	565,29	1 010, 97	217,70	10,53	6,35	1 186, 21	1 950, 29	149,08	0,07	0,48				

Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры			
	Масса порции			Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Е, мг	В12, мкг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг		I, мкг	Se, мг	F, мг
	80	180																									
<b>Завтрак</b>																											
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ ИЛИ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	27,92	30,18	2,55	393,48	0,11	0,11	0,46	4,86	4,56	1,15	0,31	0,37	15,50	128,20	357,13	23,82	4,47	2,55	308,26	343,00	46,26	0,05	0,10	0,00	0,00	2012
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	7,60	28,00	5,20	0,40	0,21	170,80	36,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7	0,04	5,78	0,06	52,36	0,00	0,00	0,13	0,05	0,11	0,15	0,00	0,00	0,00	0,84	1,33	0,00	0,01	0,01	0,49	1,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,53	2,79	12,82	87,21	0,47	0,02	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	95,97	64,80	10,97	0,07	0,36	45,98	131,97	8,10	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>307</b>	<b>33,49</b>	<b>39,91</b>	<b>36,99</b>	<b>637,86</b>	<b>0,58</b>	<b>0,17</b>	<b>0,82</b>	<b>5,07</b>	<b>4,71</b>	<b>1,15</b>	<b>0,31</b>	<b>0,80</b>	<b>15,50</b>	<b>232,61</b>	<b>449,28</b>	<b>38,99</b>	<b>4,95</b>	<b>3,13</b>	<b>525,53</b>	<b>572,82</b>	<b>54,36</b>	<b>0,05</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>II Завтрак</b>																											
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,53	0,53	21,00	96,00	4,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	7,20	25,20	37,80	0,50	0,00	31,00	348,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 006
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,53</b>	<b>0,53</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>7,20</b>	<b>25,20</b>	<b>37,80</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>31,00</b>	<b>348,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																											
СУП "БОЛНА" С МЯСОМ КУРЫ	180	53,84	51,50	5,10	698,88	1,31	0,21	1,27	8,90	8,20	2,22	0,72	2,18	30,54	201,96	657,02	47,28	8,49	5,00	558,13	689,20	82,66	0,10	0,21	0,00	0,00	104
КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ) ИЗ МЯСА КУР	70	9,82	10,51	11,72	180,74	0,41	0,04	0,07	0,03	0,00	0,84	0,23	2,85	3,77	27,92	83,30	10,77	0,75	1,08	92,37	131,09	4,37	0,01	0,05	0,00	0,00	314
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,18	4,15	12,67	97,71	9,85	0,07	0,06	0,84	0,00	2,02	0,23	0,97	11,44	44,19	57,68	28,20	1,14	0,53	16,02	387,44	5,34	0,00	0,04	0,00	0,00	137
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	50	0,45	2,96	1,40	33,98	2,30	0,01	0,02	0,01	0,00	1,32	0,00	0,02	0,09	2,30	12,42	21,83	7,29	0,52	0,13	4,67	81,24	1,73	0,00	0,01	0,00	2012
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	0,78	0,00	0,49	10,80	8,28	30,24	11,88	0,72	0,30	202,40	51,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,39	0,00	0,25	5,40	4,14	15,12	5,94	0,36	0,15	101,20	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,07	52,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,90	0,00	1,70	0,00	0,00	1,84	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>70,73</b>	<b>68,48</b>	<b>73,16</b>	<b>1 201,39</b>	<b>13,87</b>	<b>0,40</b>	<b>1,45</b>	<b>8,90</b>	<b>13,55</b>	<b>2,46</b>	<b>1,26</b>	<b>6,83</b>	<b>64,25</b>	<b>306,81</b>	<b>865,29</b>	<b>114,06</b>	<b>11,98</b>	<b>7,19</b>	<b>876,63</b>	<b>1 367,34</b>	<b>94,10</b>	<b>0,11</b>	<b>0,32</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Полдник</b>																											
ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	80	30,83	32,81	41,89	586,08	0,13	0,18	0,68	0,41	4,34	5,54	1,03	0,84	34,04	137,82	371,38	30,39	4,49	2,68	283,81	388,26	44,11	0,07	0,10	0,00	0,00	458
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,45	0,00	1,62	0,00	0,00	1,71	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>30,83</b>	<b>32,81</b>	<b>50,60</b>	<b>620,91</b>	<b>0,13</b>	<b>0,18</b>	<b>0,68</b>	<b>0,41</b>	<b>4,34</b>	<b>5,54</b>	<b>1,03</b>	<b>0,84</b>	<b>34,04</b>	<b>145,27</b>	<b>371,38</b>	<b>32,01</b>	<b>4,49</b>	<b>2,68</b>	<b>285,62</b>	<b>399,07</b>	<b>44,11</b>	<b>0,07</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>136,58</b>	<b>142,73</b>	<b>160,75</b>	<b>2 856,16</b>	<b>18,58</b>	<b>0,75</b>	<b>3,05</b>	<b>2,87</b>	<b>18,31</b>	<b>24,80</b>	<b>4,64</b>	<b>1,88</b>	<b>9,07</b>	<b>113,79</b>	<b>691,89</b>	<b>1 711,13</b>	<b>223,96</b>	<b>21,92</b>	<b>13,00</b>	<b>1 818,78</b>	<b>2 627,23</b>	<b>192,57</b>	<b>0,23</b>	<b>0,52</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины								Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов						
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Е, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг			Se, мг	F, мг				
																											Витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин А, мг
<b>Завтрак</b>																														
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,92	5,40	26,52	173,87	0,37	0,05	0,09	0,03	0,05	0,00	0,00	0,00	0,33	6,62	85,17	74,89	13,71	0,34	0,46	38,27	143,56	6,48	0,00	0,00	0,00	0,00	416	2012	
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	0,21	170,80	36,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7	0,04	5,78	0,06	52,36	0,00	0,00	0,01	0,05	0,11	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	1,33	4,33	0,01	0,01	0,49	1,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2012		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,79	2,79	26,30	138,20	0,47	0,02	0,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	96,38	72,98	11,86	0,19	0,36	46,21	159,01	8,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	407	10,76	15,13	72,44	489,23	0,84	0,11	0,21	0,09	0,16	0,00	0,00	0,78	6,62	189,99	175,20	30,77	0,84	1,04	255,77	340,41	14,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>II Завтрак</b>																														
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,10	6,30	6,30	3,60	1,26	0,04	6,00	120,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,10	6,30	6,30	3,60	1,26	0,04	6,00	120,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Обед</b>																														
СУП С КЛЕЦКАМИ	160	7,01	7,33	14,46	151,89	2,88	0,07	0,15	0,20	0,91	1,52	0,21	0,17	0,58	9,75	29,82	94,77	15,18	1,33	0,73	57,67	279,32	10,33	0,01	0,03	0,01	0,03	85	2012	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ, ФАРШИРОВАННАЯ ОТВАРНЫМ МЯСОМ КУРИЦЫ	180	30,66	30,97	22,92	493,01	10,83	0,21	0,59	0,33	3,24	3,82	1,06	0,88	5,13	23,35	92,46	374,95	51,32	5,01	3,29	252,74	1 052	36,91	0,05	0,16	0,05	0,16	289	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,32	1,22	2,07	20,71	0,47	0,00	0,00	0,02	0,02	0,03	0,00	0,04	0,41	3,48	4,56	2,31	0,11	0,01	0,83	32,31	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	348	2012
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	0,76	0,00	0,05	0,49	10,80	30,24	11,88	0,72	0,30	202,40	51,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,39	0,00	0,03	0,25	5,40	4,14	15,12	5,84	0,36	0,15	101,20	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	13,90	55,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,32	3,24	1,62	0,00	0,00	0,00	6,86	0,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
Итого за прием пищи:	630	42,43	39,88	82,65	869,13	14,28	0,35	0,77	0,55	4,17	6,54	1,27	1,13	6,49	49,71	147,50	522,88	88,25	7,53	4,48	621,80	1 441	49,26	0,06	0,20	0,06	0,20	0,00	0,00	
<b>Полдник</b>																														
ВИНЕГРЕТ	150	1,99	14,82	12,69	193,05	6,45	0,06	0,05	0,28	0,00	6,52	0,00	0,20	0,68	10,70	36,14	60,28	26,44	1,28	0,63	332,84	442,87	5,67	0,00	0,03	0,00	0,03	45	2012	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,39	0,00	0,03	0,25	5,40	4,14	15,12	5,84	0,36	0,15	101,20	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,15	0,06	19,53	82,06	18,00	0,00	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	6,78	0,69	1,58	0,12	0,00	1,57	3,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	398	2012
Итого за прием пищи:	380	3,82	15,00	41,95	321,05	24,45	0,08	0,07	0,32	0,00	6,91	0,00	0,23	0,97	16,10	47,04	76,09	33,96	1,76	0,68	435,61	471,76	5,67	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	0,00	
Всего за день:	67,29	70,11	206,74	1 691,12	40,37	0,55	1,06	0,96	4,33	14,41	1,27	1,45	8,32	72,53	390,83	700,47	156,56	11,49	6,24	1 319	2 373	70,51	0,06	0,23	0,06	0,23	0,00	0,00	0,00	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Е, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг										
																										Вит. В1	Вит. В2			Вит. А	Вит. Д	Вит. Е	Вит. В12	Вит. В6	РР
<b>Завтрак</b>																																			
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	180	10,18	8,64	39,92	278,38	0,00	0,09	0,12	0,09	0,79	1,99	0,17	0,14	0,61	13,85	29,17	96,44	11,66	1,73	0,78	45,69	117,33	7,31	0,02	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	208	2012			
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,60	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	0,21	170,80	36,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	208	2012		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7	0,04	5,78	0,06	52,36	0,00	0,00	0,01	0,05	0,11	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	1,33	0,00	0,01	0,01	0,49	1,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2012			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,53	2,79	12,82	87,21	0,47	0,02	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	95,97	64,80	10,97	0,07	0,36	45,98	131,97	8,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	407	15,76	18,37	73,36	522,76	0,47	0,15	0,23	0,15	0,90	2,13	0,17	0,14	1,04	13,85	132,56	186,57	27,63	2,21	1,36	262,96	287,15	15,41	0,02	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>II Завтрак</b>																																			
ЯБЛОКО	100	0,60	0,60	14,76	70,73	15,05	0,06	0,03	0,01	0,00	0,95	0,00	0,12	0,45	3,01	24,08	16,55	12,04	3,31	0,23	39,12	418,33	3,01	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008			
Итого за прием пищи:	100	0,60	0,60	14,76	70,73	15,05	0,06	0,03	0,01	0,00	0,95	0,00	0,12	0,45	3,01	24,08	16,55	12,04	3,31	0,23	39,12	418,33	3,01	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																																			
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ МЯСОМ КУРЫ	180	6,62	9,46	7,43	141,67	7,64	0,04	0,08	0,16	0,00	1,69	0,18	0,26	2,22	9,33	40,92	71,09	20,10	1,16	0,93	38,90	277,04	5,62	0,01	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	62	2012		
МЯСО КУРЫ, ТУШЕНое С ОВОЩАМИ	180	12,05	15,21	12,87	236,64	6,94	0,10	0,11	0,03	0,00	2,11	0,32	0,55	4,44	9,69	23,50	124,57	26,19	1,57	1,59	46,35	563,10	7,66	0,01	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	274	2012	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ С МОРОЖЕНЫМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	50	1,25	3,27	5,95	59,03	12,04	0,02	0,03	0,16	0,00	1,47	0,00	0,10	0,45	7,30	33,53	22,62	12,25	0,65	0,30	10,41	137,81	2,37	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2012		
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,69	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	0,78	0,00	0,05	0,49	10,80	8,26	30,24	11,68	0,72	0,30	202,40	51,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ДИЯНИЦКИЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,39	0,00	0,03	0,25	5,40	4,14	15,12	5,94	0,36	0,15	101,20	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,07	52,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,90	0,00	1,70	0,00	0,00	1,84	0,97	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:	660	24,36	28,30	66,62	627,42	26,62	0,23	0,23	0,35	0,00	6,43	0,48	0,99	7,66	42,52	118,27	263,64	78,06	4,49	3,27	401,10	1 056,32	15,67	0,02	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Полдник</b>																																			
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,35	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	0,00	165,00	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
ЧАЙ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,45	0,00	1,62	0,00	0,00	1,71	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	230	3,75	4,90	45,91	243,33	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,35	0,00	21,95	45,00	11,62	1,05	0,00	166,71	55,81	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:		44,46	52,17	202,64	1 464,23	42,14	0,47	0,52	0,52	0,90	9,51	0,65	1,25	9,69	59,38	297,88	513,76	129,55	11,06	4,86	889,89	1 817,61	34,09	0,04	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины										Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов				
	Масса порций	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг	
																											Витамин
<b>Завтрак</b>																											
КАША "ДРУЖБА"	180	4,71	6,17	23,59	169,43	0,48	0,06	0,03	0,05	0,79	0,00	0,00	0,06	0,57	5,68	101,66	111,45	34,64	0,84	0,76	48,93	185,57	8,77	0,00	0,01	190	2008
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	0,21	170,80	36,80	0,00	0,00	0,00	2008	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7	0,04	5,78	0,06	52,38	0,00	0,00	0,05	0,11	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	1,33	0,00	0,01	0,01	0,48	1,05	0,00	0,00	0,00	2012	
КАША С МОЛОКОМ	180	2,79	2,79	25,30	138,20	0,47	0,02	0,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	96,38	72,98	11,86	0,19	0,36	46,21	159,01	8,10	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	407	10,54	15,90	69,81	464,79	0,95	0,12	0,24	0,09	0,16	0,00	0,06	1,02	5,68	208,50	211,76	51,70	1,44	1,34	266,43	352,43	16,87	0,00	0,01			
<b>II Завтрак</b>																											
СОК	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,08	0,10	6,30	6,30	3,60	1,26	0,04	6,00	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,08	0,10	6,30	6,30	3,60	1,26	0,04	6,00	120,00	1,00	0,00	0,00			
<b>Обед</b>																											
СУП-ПОРЕ ИЗ КАРТФЕЛЯ	180	2,08	2,74	9,70	72,25	3,56	0,06	0,07	0,15	0,03	0,12	0,00	0,13	0,62	4,32	52,01	52,58	16,26	0,50	0,33	23,10	298,00	5,62	0,00	0,01	99	2012
ПЛОВ ИЗ МЯСА КУР	180	20,66	20,30	31,44	390,67	1,43	0,08	0,13	0,28	0,00	1,41	0,55	0,62	6,76	14,28	33,43	200,07	39,45	1,89	2,78	78,75	278,80	7,48	0,02	0,13	311	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	50	0,82	3,25	2,21	41,78	7,79	0,01	0,02	0,00	1,43	0,00	0,00	0,06	0,28	4,62	21,92	17,64	7,87	0,52	0,19	6,63	96,61	1,68	0,00	0,01	2012	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,05	0,49	10,80	6,28	30,24	11,88	0,72	0,30	202,40	51,60	0,00	0,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,39	0,00	0,03	0,25	5,40	4,14	15,12	5,94	0,36	0,15	101,20	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	13,90	55,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,32	3,24	1,62	0,00	0,00	6,86	0,49	0,00	0,00	0,00	411	2008	
Итого за прием пищи:	650	28,00	26,66	86,45	688,42	12,77	0,21	0,25	0,43	0,03	4,13	0,55	0,89	8,28	39,40	128,10	318,89	63,02	3,99	3,75	418,94	751,30	14,78	0,02	0,16		
<b>Полдник</b>																											
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	80	22,00	21,04	40,38	439,66	0,10	0,10	0,52	0,31	3,55	4,20	0,84	0,23	0,49	19,23	86,70	269,57	21,34	3,77	1,94	219,16	309,50	32,89	0,05	0,07	454	2012
ЧАЙ	180/6/7	0,04	0,00	6,79	35,31	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	8,34	1,48	2,41	0,15	0,00	1,87	5,77	0,00	0,00	0,00	ТК№038	
Итого за прием пищи:	273	22,04	21,04	49,17	473,97	0,11	0,10	0,52	0,31	3,55	4,20	0,84	0,23	0,50	19,23	97,04	271,05	23,75	3,92	1,94	221,03	315,27	32,89	0,05	0,07		
Всего за день:	61,07	63,69	214,83	1 678,69	14,63	0,44	1,02	0,83	3,74	9,27	1,39	1,22	9,88	64,41	438,94	808,00	162,07	10,61	7,07	912,40	1 569,00	85,54	0,07	0,24			

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, мг	Е, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг			K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг										
																												В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Е, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг
<b>Завтрак</b>																																					
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,78	7,77	28,08	210,07	0,47	0,15	0,03	0,05	1,21	0,00	0,10	0,38	10,28	117,45	177,20	47,79	1,37	1,32	58,52	260,66	9,70	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008				
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,38	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	0,21	170,80	36,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008			
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7	0,04	5,78	0,06	52,36	0,00	0,00	0,01	0,05	0,11	0,15	0,00	0,00	0,00	0,84	1,33	0,00	0,01	0,01	0,49	1,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2012				
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,53	2,79	12,82	87,21	0,47	0,02	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	95,97	64,80	10,97	0,07	0,36	45,98	131,97	8,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	407	12,35	17,90	61,62	484,44	0,94	0,21	0,09	0,16	1,36	0,00	0,10	0,61	10,28	221,86	289,33	63,96	1,85	1,90	275,79	430,48	17,80	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>II Завтрак</b>																																					
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	0,63	0,00	0,30	2,00	16,00	11,00	8,00	2,20	0,15	26,00	278,00	2,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008			
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	0,63	0,00	0,30	2,00	16,00	11,00	8,00	2,20	0,15	26,00	278,00	2,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Обед</b>																																					
СУП-ЛАПША НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	180	11,37	12,78	11,15	205,15	0,89	0,05	0,07	0,28	0,05	0,58	0,30	3,56	6,81	29,26	93,66	16,18	1,18	1,33	43,30	157,98	4,21	0,01	0,01	0,07	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	86	2012	
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА КУРЫ	70	9,86	12,49	7,18	180,69	1,29	0,04	0,07	0,04	0,03	0,94	0,28	3,07	4,03	28,72	90,70	12,35	0,91	1,28	82,56	160,79	4,79	0,01	0,01	0,06	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	286	2012
ГОРОХОВЕ ПОРЕ	130	10,45	3,61	21,85	161,77	0,00	0,28	0,06	0,02	0,05	4,34	0,00	0,82	7,48	37,83	95,68	37,04	2,95	1,49	12,88	342,43	2,39	0,00	0,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	330	2012
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,05	0,49	10,80	8,28	30,24	11,88	0,72	0,30	202,40	51,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,39	0,00	0,03	0,25	5,40	4,14	15,12	5,94	0,36	0,15	101,20	25,80	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	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,07	52,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	0,00	1,70	0,00	0,00	1,84	0,97	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:	620	36,12	29,24	82,45	797,89	2,18	0,44	0,23	0,32	0,13	7,03	0,56	8,21	34,52	116,13	325,40	85,09	6,12	4,35	444,16	739,57	11,39	0,02	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Полдник</b>																																					
ВИНЕГРЕТ ОВОШНОЙ	150	2,00	15,27	12,70	197,20	7,30	0,06	0,05	0,28	0,00	6,52	0,00	0,20	0,68	10,70	36,79	60,99	26,83	1,30	0,53	332,84	442,87	5,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	51	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,39	0,00	0,03	0,25	5,40	4,14	15,12	5,94	0,36	0,15	101,20	25,80	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	
ЧАЙ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,45	0,00	1,62	0,00	0,00	1,71	0,81	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:	360	3,48	15,39	31,14	277,87	7,30	0,08	0,06	0,28	0,00	6,91	0,00	0,23	0,93	16,10	48,38	76,11	34,39	1,66	0,68	435,75	489,48	5,67	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:		62,35	82,83	184,91	1 617,10	20,42	0,76	0,55	0,70	0,29	15,93	0,56	1,09	10,25	62,90	402,37	861,84	191,44	11,83	7,28	1 181,72	1 917,53	36,86	0,02	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		A, мкг	B1, мкг	B2, мкг	E, мкг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	Zn, мкг	Na, мкг	K, мкг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг					
																								С, мкг	В1, мкг		В2, мкг	A, мкг
<b>Завтрак</b>																												
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,02	1,16	20,56	31,13	203,64	0,37	0,13	0,09	0,03	0,05	1,01	0,00	0,00	0,19	0,50	14,26	88,06	127,80	35,54	1,04	0,89	40,84	181,27	8,08	0,00	0,01	417
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	0,21	170,80	36,80	0,00	0,00	0,00	2008	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7	0,04	5,78	0,06	52,36	0,00	0,00	0,01	0,05	0,11	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	1,33	0,00	0,01	0,01	0,49	1,06	0,00	0,00	0,00	2012	
СЫР	10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,03	0,00	0,02	0,02	0,00	0,03	0,15	0,01	0,02	2,35	74,80	40,00	2,80	0,08	0,35	81,00	8,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,79	2,79	25,30	138,20	0,47	0,02	0,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	96,36	72,98	11,86	0,19	0,36	46,21	159,01	8,10	0,00	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>417</b>	<b>14,10</b>	<b>18,64</b>	<b>77,05</b>	<b>534,31</b>	<b>0,87</b>	<b>0,19</b>	<b>0,23</b>	<b>0,11</b>	<b>0,16</b>	<b>1,19</b>	<b>0,15</b>	<b>0,20</b>	<b>0,97</b>	<b>16,61</b>	<b>267,88</b>	<b>267,81</b>	<b>55,40</b>	<b>1,72</b>	<b>1,82</b>	<b>339,34</b>	<b>366,93</b>	<b>16,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>II Завтрак</b>																												
СОК	100	0,49	0,10	9,86	42,00	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,08	0,10	6,35	6,35	3,63	1,27	0,04	6,04	120,84	1,01	0,00	0,00	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,49</b>	<b>0,10</b>	<b>9,86</b>	<b>42,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,08</b>	<b>0,10</b>	<b>6,35</b>	<b>6,35</b>	<b>3,63</b>	<b>1,27</b>	<b>0,04</b>	<b>6,04</b>	<b>120,84</b>	<b>1,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																												
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,44	4,31	9,61	83,41	5,47	0,03	0,03	0,14	0,00	1,63	0,00	0,10	0,44	0,10	0,44	5,94	28,72	33,20	14,39	0,55	0,34	9,40	160,50	2,43	0,00	0,01	94
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ	70	6,17	3,88	6,43	86,52	0,32	0,04	0,04	0,02	0,04	0,57	0,00	0,04	0,43	0,28	0,97	7,37	25,04	61,77	21,17	0,87	0,41	13,88	549,46	6,17	0,00	0,02	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,30	4,42	15,39	110,83	7,46	0,09	0,08	0,03	0,07	0,19	0,00	0,28	0,23	4,99	7,17	12,05	9,12	0,46	0,09	1,46	131,48	0,91	0,00	0,00	0,00	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	50	0,50	5,09	1,72	55,83	11,33	0,03	0,02	0,06	0,00	2,28	0,00	0,05	0,23	10,80	8,28	30,24	11,86	0,72	0,30	202,40	51,60	0,00	0,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	5,40	4,14	15,12	5,94	0,36	0,15	101,20	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,39	0,00	0,00	0,03	2,25	5,40	15,12	5,94	0,36	0,15	101,20	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	13,90	55,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,32	3,24	1,82	0,00	0,00	6,86	0,49	0,00	0,00	0,00	0,00	411	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>14,85</b>	<b>18,06</b>	<b>76,25</b>	<b>529,01</b>	<b>24,56</b>	<b>0,26</b>	<b>0,20</b>	<b>0,27</b>	<b>0,11</b>	<b>5,84</b>	<b>0,00</b>	<b>0,85</b>	<b>2,81</b>	<b>37,74</b>	<b>112,91</b>	<b>241,74</b>	<b>83,39</b>	<b>3,35</b>	<b>1,79</b>	<b>376,29</b>	<b>1,097</b>	<b>82</b>	<b>59,21</b>	<b>0,01</b>	<b>0,25</b>		
<b>Полдник</b>																												
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	206,50	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	0,00	165,00	55,00	0,00	0,00	0,00	2008	
ЧАЙ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,43	0,00	1,17	0,00	1,17	0,00	0,00	1,26	0,66	0,00	0,00	430	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>3,75</b>	<b>4,90</b>	<b>45,91</b>	<b>241,33</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>19,93</b>	<b>45,00</b>	<b>11,17</b>	<b>1,05</b>	<b>0,00</b>	<b>166,26</b>	<b>56,66</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>33,19</b>	<b>41,70</b>	<b>209,07</b>	<b>1 948,65</b>	<b>26,25</b>	<b>0,50</b>	<b>0,47</b>	<b>0,39</b>	<b>0,27</b>	<b>7,03</b>	<b>0,15</b>	<b>0,79</b>	<b>4,21</b>	<b>54,45</b>	<b>406,87</b>	<b>581,00</b>	<b>153,56</b>	<b>7,39</b>	<b>3,65</b>	<b>887,93</b>	<b>1 651</b>	<b>76,40</b>	<b>0,01</b>	<b>0,26</b>			

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов		
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Е, мг	В12, мкг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
<b>Завтрак</b>																												
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	8,73	8,48	38,30	288,25	0,03	0,08	0,05	0,08	1,38	0,17	0,10	0,57	14,17	99,68	92,34	11,69	1,16	0,82	95,28	81,62	0,86	0,02	0,02	0,02	206	2012	
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	0,21	170,80	36,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7	0,04	5,78	0,06	52,36	0,00	0,00	0,01	0,05	0,11	0,15	0,00	0,00	0,00	0,84	1,33	0,00	0,01	0,01	0,49	1,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,53	2,78	12,82	87,21	0,47	0,02	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	95,97	84,80	10,87	0,07	0,36	45,88	131,97	8,10	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	407	14,30	18,21	72,74	513,62	0,50	0,14	0,16	0,11	1,51	0,17	0,10	1,00	14,17	204,09	194,47	27,86	1,64	1,40	312,55	251,44	8,96	0,02	0,02	0,02			
<b>II Завтрак</b>																												
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,53	0,53	21,00	96,00	4,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	7,20	25,20	37,80	0,50	0,00	31,00	346,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 006	
Итого за прием пищи:	100	1,53	0,53	21,00	96,00	4,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	7,20	25,20	37,80	0,50	0,00	31,00	346,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																												
СУП СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	1,44	4,31	9,93	84,43	4,27	0,04	0,04	0,14	0,00	1,66	0,00	0,13	0,40	9,17	34,85	40,88	19,17	0,96	0,39	26,83	305,20	6,38	0,00	0,02	92	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНЬВЫЕ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ И РИСОМ	150	10,76	13,04	9,75	200,03	12,47	0,04	0,09	0,03	0,04	0,90	1,22	0,28	2,29	12,75	49,10	107,75	22,76	1,76	1,94	48,28	305,96	6,68	0,00	0,04	268	2012	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,32	1,22	2,07	20,71	0,47	0,00	0,00	0,02	0,03	0,00	0,00	0,04	0,41	3,48	4,96	2,31	0,11	0,01	0,93	32,31	0,62	0,00	0,00	0,00	348	2012	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ, МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	50	1,20	2,58	6,18	53,67	12,46	0,02	0,02	0,05	0,00	1,14	0,00	0,10	0,43	6,82	31,90	20,52	10,83	0,74	0,28	10,64	141,69	2,21	0,00	0,01	37	2008	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	40	2,86	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	0,78	0,00	0,05	0,49	10,80	8,28	30,24	11,88	0,72	0,30	202,40	51,60	0,00	0,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,39	0,00	0,03	0,25	5,40	4,14	15,12	5,84	0,36	0,15	101,20	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,07	52,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	0,00	1,70	0,00	0,00	1,84	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	660	18,16	21,51	70,20	648,92	29,67	0,17	0,18	0,24	0,06	4,90	1,22	0,59	3,90	45,43	139,45	219,07	74,59	4,65	3,07	390,12	864,53	14,49	0,00	0,08	0,08		
<b>Полдник</b>																												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,14	14,93	20,37	325,42	0,28	0,05	0,29	0,08	0,18	1,04	0,04	0,03	0,55	2,82	200,88	264,21	28,08	0,70	0,68	66,94	182,16	1,88	0,04	0,04	237	2012	
МОЛОКО СТУШЕНОЕ	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	400	2012
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,15	0,06	19,53	82,06	18,00	0,00	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	0,04	0,04	6,76	0,69	1,58	0,12	0,00	1,57	3,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	398	2012
Итого за прием пищи:	360	26,29	14,99	39,90	407,48	18,28	0,05	0,30	0,12	0,18	1,04	0,04	0,03	0,59	2,82	207,64	264,90	29,66	0,82	0,69	70,51	185,27	1,88	0,04	0,04	0,04		
Всего за день:		60,27	66,24	203,84	1 866,02	52,45	0,36	0,74	0,47	0,43	7,45	1,43	0,72	5,99	62,44	588,38	893,64	169,91	7,61	5,16	804,18	1 649,24	25,33	0,06	0,14	0,14		

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур							
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Е, мг	В12, мкг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мг	Se, мг			F, мг						
		Белки, г																										Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг
<b>Завтрак</b>																																	
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ ИЛИ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	27,92	30,18	2,55	393,48	0,11	0,11	0,46	4,96	1,15	0,31	0,37	15,50	128,20	357,13	23,82	4,47	2,55	309,26	343,00	46,26	0,05	0,10	2012									
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	0,21	170,80	36,80	0,00	0,00	0,00	2008									
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7	0,04	5,76	0,06	52,36	0,00	0,00	0,05	0,11	0,15	0,00	0,00	0,00	0,84	1,33	0,00	0,01	0,46	1,05	0,00	0,00	0,00	0,00	2012									
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,79	2,79	25,30	136,20	0,47	0,02	0,10	0,01	0,00	0,00	0,09	0,00	96,38	72,98	11,86	0,19	0,36	46,21	159,01	8,10	0,00	0,00										
Итого за прием пищи:	307	33,75	39,91	49,47	666,84	0,56	0,17	0,83	5,07	4,71	1,15	0,31	0,82	15,50	233,02	457,44	40,88	5,07	3,13	525,76	539,86	54,36	0,05	0,10									
<b>II Завтрак</b>																																	
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,04	0,08	0,10	6,30	6,30	3,60	1,26	0,04	6,00	120,00	1,00	0,00	0,00	2008								
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,04	0,08	0,10	6,30	6,30	3,60	1,26	0,04	6,00	120,00	1,00	0,00	0,00									
<b>Обед</b>																																	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180	1,40	2,52	5,72	51,91	9,74	0,03	0,03	0,22	0,00	0,88	0,00	0,13	0,51	7,21	39,55	31,99	15,67	0,72	0,34	12,27	203,29	3,20	0,00	0,02	66							
МЯСО КУР ОТВАРНОЕ В СОУСЕ	70	12,74	14,32	1,64	166,18	0,59	0,04	0,07	0,06	0,03	0,19	0,39	0,37	4,38	3,84	15,21	87,13	11,44	0,96	1,49	50,53	144,90	4,36	0,01	0,08	273							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,74	4,00	30,26	176,11	0,00	0,06	0,02	0,06	1,02	0,00	0,07	0,43	8,64	10,65	35,80	6,52	0,82	0,32	1,94	55,08	0,66	0,01	0,01	317								
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	50	0,63	4,12	3,37	55,21	1,71	0,01	0,00	0,00	1,62	0,00	0,03	0,07	4,88	14,64	16,83	8,74	0,53	0,16	132,79	122,66	2,83	0,00	0,01	36								
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,05	0,49	10,80	8,28	30,24	11,88	0,72	0,30	202,40	51,60	0,00	0,00	0,00									
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,39	0,00	0,03	0,25	5,40	4,14	15,12	5,94	0,36	0,15	101,20	25,80	0,00	0,00	0,00									
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,07	52,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	0,00	1,70	0,00	0,00	1,84	0,97	0,00	0,00									
Итого за прием пищи:	670	23,95	25,32	83,26	687,49	12,04	0,21	0,16	0,30	5,08	0,39	0,89	6,13	40,97	100,37	226,71	61,89	4,13	2,75	802,97	804,30	10,85	0,02	0,13									
<b>Полдник</b>																																	
ВАФЛИ	50	1,40	1,65	38,65	177,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	8,00	18,00	5,00	0,75	0,00	24,50	70,00	0,00	0,00	0,00								
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,02	0,00	8,60	34,93	0,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	8,22	0,52	1,87	0,02	0,00	1,96	5,09	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	230	1,42	1,65	47,25	211,93	0,42	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,24	18,22	18,52	6,87	0,77	0,00	26,46	75,09	0,00	0,00	0,00								
Всего за день:		89,61	66,96	188,78	1 899,97	13,84	0,41	1,02	0,82	5,16	9,79	1,54	1,03	7,23	56,81	355,81	708,87	113,24	11,23	5,93	1 061,19	1 339,25	66,21	0,07	0,23								

**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	Е, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	632,25	669,79	2 044,40	16 796,64	260,80	5,61	11,14	11,76	37,52	120,48	45,14	11,04	78,08	821,37	4 811,91	8 370,13	1 720,21	117,00	67,21	10 906,98	18 634,63	756,47	0,70	2,72
Среднее значение за период	63,23	66,98	204,44	1 679,66	26,08	0,56	1,11	1,18	3,75	12,05	4,51	1,10	7,81	82,14	481,19	837,01	172,02	11,70	6,72	1 090,70	1 863,46	75,65	0,07	0,27
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,1	35,9	49,0																					

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	389	105	661	280

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139459970

Владелец Акишева Наталья Анатольевна

Действителен с 26.02.2025 по 26.02.2026