

МЕНЮ

Ясли 12 часов

Утверждено
Приказ № 105-ОД от 11.12.2025
Заведующий ГБДОУ № 126
Крылова В.И.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 20	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 20	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ 130	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 20	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 20	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 20	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 20	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 10	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 20	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 20
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 130	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 130	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 150/12	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 130	КАША "ДРУЖБА" 130	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 130	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 130	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 130	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 130	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 130
КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	АПЕЛЬСИН 95	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 150/12	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150
МАНДАРИН 95	ГРУША 95	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 15	БАНАН 95	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ 100	АПЕЛЬСИН 95	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 100	ГРУША 95	ЯБЛОКО 95	АПЕЛЬСИН 95
							ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 15		
II Завтрак									
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ 180	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ 170	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ 180	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ 170	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ 150	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ 180	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ 150	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ 180	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ 150	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ 180
Обед									
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ 30	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 30	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 40	СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ 20/20	ОГУРЕЦ СОЛЕНый ПОРЦИОННЫЙ 40	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ 40
БУЛЬОН С ЯЙЦОМ ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/20/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/10/1	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/10/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ 150/20	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/10/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/25/1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150/30	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/20/5	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/15/5
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 50	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 160	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 50/20	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ 50	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 160	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ 60	СУФЛЕ КУРИНОЕ 50	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ 60	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 50	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 50
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 110	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 110	КАБАЧКИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 110	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ 150	РАГУ ОВОЩНОЕ 110	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ 110	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 110
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 150	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 15	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 150	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 150	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 150	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 120	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ 150	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ 150	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 150
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 25
		БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 15		БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 20
Поддник									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 130	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 20	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 60	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 30	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 30	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ 60	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 20	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ 30	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 160	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ 50	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 60	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 160	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 130	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ 110	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 160	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 130
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ 150	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ 110	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ 110	ЧАЙ С САХАРОМ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ 180	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 150/12	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ 150	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 150/12
БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 20	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ 100	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ 40	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ 150	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/7/4	ПРЯНИКИ 20	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 15	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 40	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 45	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 40
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 15	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 45	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 50	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ 100		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 20
	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 20		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 20				

* Замена сезонного продукта в соответствии с рекомендациями по замене продуктов с учетом пищевой ценности (СП 2.3/2.4.3590-20. Приложение 11)
* Сок в ассортименте (фруктовый)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,04	6,20	26,30	189,30	0,10	0,40	0,00	0,10	0,10	0,10	93,00	25,30	126,50	1,30	181,20	6,80	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,70	3,10	2,80	0,30	17,10	0,00	0,00	0,00	412	2016
Итого за прием пищи:	378	8,40	10,30	41,82	287,30	0,10	1,50	0,10	0,30	0,30	0,10	108,10	30,70	142,50	1,80	218,20	6,80	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,80	66,30	0,00	6,00	0,00	0,90	0,00	0,00	21,60	10,80	14,90	3,00	417,00	3,00	0,00	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,60	14,80	66,30	0,00	6,00	0,00	0,90	0,00	0,00	21,60	10,80	14,90	3,00	417,00	3,00	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	8,60	0,20	56,40	0,00	0,00	0,00	017	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10	3,80	5,90	8,40	105,80	0,00	3,30	0,10	0,70	0,00	0,00	18,90	14,40	51,40	0,80	258,60	3,40	0,00	0,00	85	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,32	3,92	15,60	107,40	0,10	7,20	0,50	0,40	0,10	0,10	35,50	27,40	66,90	1,00	541,90	6,70	0,00	0,00	322	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	4,60	4,80	2,50	91,50	0,00	0,30	0,00	1,60	0,20	0,00	33,20	17,90	131,30	0,50	223,70	77,30	0,00	0,00	268	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,10	0,10	19,70	80,70	0,00	0,80	0,00	0,10	0,00	0,00	9,10	2,80	1,90	0,40	53,00	0,40	0,00	0,00	693	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	003	
БАТОН БОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	004	
Итого за прием пищи:	570	13,22	15,34	61,00	460,90	0,10	12,40	0,60	3,10	0,30	0,10	109,95	71,83	280,68	3,55	1 167,80	88,60	0,00	0,00		
Полдник																					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	6,50	9,80	17,70	209,20	0,10	1,20	0,30	0,60	0,10	0,10	25,40	34,60	180,70	1,80	233,40	6,30	0,00	0,00	304	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	003	
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,20	94,50	80,40	148,30	14,80	496,60	0,00	0,00	0,00	392	2012
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	5,30	4,30	29,25	144,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,10	0,00	36,50	8,90	64,50	0,50	75,00	2,30	0,00	0,00	479	2008
Итого за прием пищи:	380	12,80	14,22	60,35	412,20	0,10	2,00	0,30	1,20	0,20	0,30	158,80	126,50	405,30	17,60	825,40	9,40	0,00	0,00		
Всего за день:		35,02	40,46	177,97	1 226,70	0,30	21,90	1,00	5,50	0,80	0,50	398,45	239,83	843,38	25,95	2 628,40	107,80	0,00	0,00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	78,20	5,10	51,70	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,80	6,10	20,90	154,00	0,00	0,40	0,00	0,20	0,10	0,10	0,10	86,60	19,90	89,20	0,30	139,40	7,40	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	228,00	129,40	287,30	22,20	875,80	8,10	0,00	0,00	413	2016
Итого за прием пищи:	365	10,39	14,80	44,50	300,00	0,00	2,10	0,00	0,20	0,10	0,50	382,80	154,40	428,20	22,80	1 042,40	15,50	0,00	0,00			
II Завтрак																						
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,80	0,20	14,80	65,00	0,00	3,60	0,10	0,00	0,00	0,10	6,80	16,20	20,30	0,30	228,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,80	65,00	0,00	3,60	0,10	0,00	0,00	0,10	6,80	16,20	20,30	0,30	228,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,40	0,10	1,50	9,60	0,00	4,00	0,10	0,20	0,00	0,00	5,00	7,20	9,40	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00	014		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150(101)	3,20	4,00	5,00	92,40	0,10	4,60	0,10	0,70	0,00	0,00	19,70	17,30	56,50	1,00	321,00	3,70	0,00	0,00	82	2012	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	15,50	17,00	17,60	216,00	0,20	14,80	6,20	1,80	0,30	1,50	28,80	30,00	318,40	6,50	382,90	9,80	0,00	0,00	294	2012	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,50	0,20	18,30	77,30	0,00	59,76	0,17	0,00	0,00	0,08	14,19	3,65	2,32	0,42	8,05	0,00	0,00	0,00	441	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,90	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	003		
БАТОН БОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	004		
Итого за прием пищи:	541	21,70	21,92	56,50	485,60	0,30	83,16	6,57	3,00	0,30	1,58	72,64	62,48	407,20	8,97	882,15	15,10	0,00	0,00			
Полдник																						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,38	3,70	15,70	107,00	0,09	7,54	0,00	0,18	0,09	0,09	9,48	19,50	50,05	0,83	536,73	4,69	0,00	0,00	335	2012	
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	8,30	5,33	0,20	81,00	0,00	0,70	0,00	0,50	0,00	0,00	29,80	15,40	103,30	0,30	195,60	63,50	0,00	0,00	246	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	003		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,10	75,00	0,00	1,20	0,00	0,20	0,00	0,00	8,40	3,40	3,00	0,80	84,00	0,80	0,00	0,00	380	2016	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	2,00	4,60	24,10	164,00	0,10	0,10	0,00	0,30	0,00	0,00	28,50	8,20	46,30	0,40	78,70	2,40	0,00	0,00	477	2008	
Итого за прием пищи:	375	13,78	13,85	64,50	468,00	0,19	9,54	0,00	1,48	0,09	0,09	79,58	49,10	214,45	2,63	915,43	71,99	0,00	0,00			
Всего за день:		46,87	50,77	180,30	1 288,60	0,49	98,40	6,67	4,68	0,49	2,27	551,82	282,18	1 070,15	34,70	3 047,88	102,59	0,00	0,00			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	0,00	1,80	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	5,20	3,30	11,50	0,30	30,80	0,00	0,00	0,00	2	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,90	1,60	1,80	24,30	0,00	1,40	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	5,70	5,70	16,20	0,20	30,80	0,00	0,00	0,00	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,30	16,70	2,30	119,00	0,10	0,20	0,20	4,20	2,00	0,40	80,90	13,70	183,80	2,10	178,90	21,50	0,00	0,00	0,00	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	98,30	14,30	72,50	0,30	142,90	8,10	0,00	0,00	0,00	414	2016
Итого за прием пищи:	360	17,40	22,80	32,60	296,30	0,10	3,90	0,20	5,20	2,00	0,50	190,10	37,00	284,00	2,90	382,90	29,60	0,00	0,00			
II Завтрак																						
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00	0,00	388	2016
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00			
Обед																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,60	0,01	4,00	0,00	0,04	0,00	0,02	9,20	5,60	16,80	0,40	56,40	1,20	0,01	0,00	0,00	015	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,20	6,30	5,70	98,10	0,00	8,00	0,20	1,40	0,00	0,00	33,70	17,00	53,60	1,00	259,40	4,10	0,00	0,00	0,00	067	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,20	0,00	0,00	3,40	0,10	0,10	13,20	80,90	135,30	3,20	191,30	1,70	0,00	0,00	0,00	181	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,10	15,30	3,50	134,00	0,00	0,60	0,30	0,70	0,00	0,10	18,00	21,50	136,80	2,10	314,90	6,80	0,00	0,00	0,00	277	2012
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	2,80	2,70	0,30	16,10	0,00	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	0,00	003	
Итого за прием пищи:	690	26,50	28,58	50,23	470,70	0,21	12,70	0,50	5,84	0,10	0,22	84,10	140,40	357,00	7,50	858,50	14,60	0,01	0,00			
Полдник																						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	7,60	8,70	16,10	149,00	0,00	17,00	0,00	0,60	0,20	0,10	56,80	30,20	142,10	2,30	410,00	8,80	0,00	0,00	0,00	308	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	0,00	003	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	14,10	54,00	0,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	2,70	2,30	0,10	20,30	0,00	0,00	0,00	0,00	498	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,60	5,90	24,00	150,30	0,10	0,00	0,10	0,40	0,10	0,00	8,50	5,30	29,90	0,30	45,30	0,70	0,00	0,00	0,00	467	2008
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	102,00	11,20	76,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	0,00	005	
Итого за прием пищи:	485	16,10	17,23	68,10	440,80	0,10	19,20	0,10	1,30	0,30	0,20	180,60	52,00	262,10	3,20	642,00	10,30	0,00	0,00			
Всего за день:		69,60	67,11	163,43	1 277,30	0,41	38,80	0,80	12,84	2,40	0,92	480,50	245,60	924,70	16,30	2 115,90	56,00	0,01	0,00			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	ІІ, мг	Са, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	18,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,30	18,30	158,00	0,10	0,40	0,00	0,80	0,10	0,10	95,20	36,20	125,80	0,90	182,30	8,50	0,00	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,80	107,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,10	118,30	22,20	93,30	0,60	197,20	9,90	0,00	0,00	416	2018
Итого за прием пищи:	365	12,04	14,60	40,90	327,00	0,10	1,00	0,10	1,00	0,30	0,20	217,90	60,70	232,30	1,70	409,40	18,40	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,80	0,20	14,80	65,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	5,40	9,50	1,90	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,80	65,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	5,40	9,50	1,90	180,00	1,50	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,60	6,10	4,80	76,80	0,00	1,20	0,00	2,60	0,00	0,00	5,90	2,30	4,70	0,20	49,60	0,30	0,00	0,00	43	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,20	6,20	7,70	105,70	0,00	5,10	0,20	1,40	0,00	0,00	31,60	18,50	55,70	1,10	273,30	5,00	0,00	0,00	57	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2,00	1,60	7,60	53,50	0,00	4,72	0,88	0,32	0,00	0,00	41,20	21,12	40,48	0,64	148,72	3,84	0,00	0,00	129	2008
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	90	7,60	4,00	15,10	114,00	0,00	0,20	0,00	0,60	0,10	0,00	33,30	14,50	103,50	0,40	180,10	57,60	0,00	0,00	269	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	0,23	110,00	93,59	172,62	17,23	578,04	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	003	
БАТОН БОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	004	
Итого за прием пищи:	680	17,13	18,60	60,73	485,93	0,00	12,15	1,08	5,42	0,10	0,23	228,56	156,08	405,49	20,56	1 277,63	68,08	0,00	0,00		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,70	9,10	16,10	221,00	0,00	0,20	0,10	1,40	0,10	0,20	140,40	22,70	189,40	0,80	134,90	0,90	0,00	0,00	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20	0,10	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10	161,20	17,70	113,80	0,20	230,70	14,20	0,00	0,00	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,80	3,60	14,90	94,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,23	3,62	16,26	0,34	22,11	0,00	0,00	0,00	006	
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,10	15,20	0,00	0,20	0,00	0,00	31,50	9,90	15,30	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	370	26,70	15,90	45,80	427,60	0,20	16,20	0,10	1,60	0,10	0,30	338,33	53,92	334,76	1,44	542,71	15,10	0,00	0,00		
Всего за день:		55,67	49,30	162,23	1 288,53	0,30	30,55	1,28	8,02	0,50	0,73	794,29	276,10	982,07	25,90	2 409,74	103,08	0,00	0,00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	8,90	10,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	78,20	5,10	51,70	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	150	2,60	2,50	16,50	128,00	0,00	0,60	0,00	0,30	0,10	0,10	0,10	120,00	21,90	107,90	0,40	189,80	10,50	0,00	0,00	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	228,00	129,40	287,90	22,20	875,80	8,10	0,00	0,00	413	2016
Итого за прием пищи:	360	9,19	11,20	42,10	274,00	0,00	2,30	0,00	0,30	0,10	0,50	0,50	428,20	156,40	446,90	22,90	1 092,80	18,60	0,00	0,00		
II Завтрак																						
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00		
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,80	2,30	1,20	36,50	0,00	0,10	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,50	0,90	0,00	6,90	0,20	0,00	0,00	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	3,40	1,80	9,40	67,40	0,10	5,20	0,10	0,80	0,00	0,00	0,00	18,90	19,60	66,20	1,10	423,30	4,90	0,00	0,00	84	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	6,30	9,00	10,00	224,00	0,20	11,90	0,00	0,50	0,00	0,20	0,20	22,00	42,20	164,50	2,70	1 006,10	11,10	0,00	0,00	291	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	0,80	1,20	14,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	0,70	3,80	0,00	7,30	0,50	0,00	0,00	354	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	044	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	003	
Итого за прием пищи:	560	12,53	14,10	38,23	479,43	0,30	17,20	0,10	2,80	0,00	0,20	0,20	57,21	68,74	255,11	4,84	1 478,37	18,04	0,00	0,00		
Полдник																						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,08	0,20	0,00	0,02	0,02	7,00	10,00	13,00	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	014	
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	120	4,20	8,70	23,10	192,00	0,10	0,10	0,10	1,70	0,50	0,10	0,10	35,50	8,70	68,30	1,00	81,50	5,40	0,00	0,00	208	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	009	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5/3	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	1,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	2,90	2,62	0,29	15,88	0,00	0,00	0,00	412	2016
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	1,70	8,10	34,00	134,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	30,60	7,80	56,40	0,40	56,50	1,20	0,00	0,00	249	2014
Итого за прием пищи:	393	7,62	16,03	72,50	398,00	0,13	13,63	0,16	2,30	0,50	0,12	0,12	65,60	31,80	152,12	2,69	329,38	8,40	0,00	0,00		
Всего за день:		29,84	40,83	168,33	1 221,93	0,43	36,13	0,28	5,90	0,60	0,82	0,82	594,61	273,14	875,73	32,93	3 133,05	46,54	0,00	0,00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг	Са, мг			
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	0,00	1,80	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	5,20	3,30	11,50	0,30	30,60	0,00	0,00	0,00	2	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,42	4,70	13,70	142,00	0,10	0,40	0,00	0,90	0,10	0,10	0,10	89,50	31,50	118,90	0,90	175,50	8,20	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	98,30	14,30	72,50	0,30	142,80	8,10	0,00	0,00	414	2016
Итого за прием пищи:	365	7,62	9,20	42,20	294,00	0,10	2,70	0,00	1,00	0,10	0,20	0,20	193,00	48,10	202,90	1,50	348,90	16,30	0,00	0,00		
II Завтрак																						
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,80	0,20	14,80	65,00	0,00	3,60	0,10	0,00	0,00	0,10	0,10	6,80	16,20	20,30	0,30	228,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,80	65,00	0,00	3,60	0,10	0,00	0,00	0,10	0,10	6,80	16,20	20,30	0,30	228,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	15,10	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00	015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	2,70	3,40	15,00	125,10	0,10	2,80	0,20	2,40	0,00	0,00	0,00	25,90	22,00	56,90	1,40	298,60	2,70	0,00	0,00	81	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1,70	0,10	7,80	69,40	0,00	7,90	0,60	0,40	0,10	0,00	0,00	50,40	23,10	59,20	0,90	280,20	5,20	0,00	0,00	338	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	6,40	12,10	5,90	121,00	0,00	0,20	0,00	0,50	0,10	0,00	0,00	15,70	14,00	101,20	0,50	170,00	62,00	0,00	0,00	263	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,90	87,80	0,00	0,80	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	3,10	6,40	0,50	64,10	0,50	0,00	0,00	032	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	003	
БАТОН БОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	004	
Итого за прием пищи:	660	13,30	16,32	62,70	478,20	0,10	13,40	0,80	3,70	0,20	0,00	0,00	116,75	71,53	259,38	4,35	913,50	72,40	0,00	0,00		
Полдник																						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,32	3,92	15,60	107,40	0,10	7,20	0,50	0,40	0,10	0,10	0,10	35,50	27,40	66,90	1,00	541,90	6,70	0,00	0,00	322	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,93	6,74	8,67	205,10	0,00	0,00	0,00	0,40	0,10	0,10	0,10	11,00	15,90	102,50	1,70	194,80	3,80	0,00	0,00	282	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	003	
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	110,00	93,58	172,82	17,23	578,04	0,00	0,00	0,00	392	2012
БАТОН БОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	004	
Итого за прием пищи:	365	13,36	11,28	46,67	410,80	0,10	8,13	0,50	1,10	0,20	0,43	0,43	161,45	141,22	382,60	20,58	1 349,04	11,10	0,00	0,00		
Всего за день:		36,07	37,00	168,37	1 249,00	0,30	27,83	1,40	5,80	0,50	0,73	0,73	478,00	278,05	845,18	26,73	2 839,44	99,80	0,00	0,00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
	30	3,39	6,90	10,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	78,20	5,10	51,70	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	155	4,20	5,60	18,70	142,10	0,00	0,40	0,00	0,70	0,10	0,10	88,30	12,80	73,60	0,30	142,10	6,60	0,00	0,00	189	2008
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	0,00	1,70	0,00	0,00	0,40	0,40	228,00	129,40	287,30	22,20	875,80	8,10	0,00	0,00	413	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ	365	10,79	14,30	42,30	288,10	0,00	2,10	0,00	0,70	0,10	0,50	392,50	147,30	412,60	22,80	1 045,10	14,90	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																					
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,60	0,20	14,80	65,00	0,00	2,40	0,30	0,00	0,00	0,10	27,00	13,50	24,30	0,30	267,50	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,20	14,80	66,00	0,00	2,40	0,30	0,00	0,00	0,10	27,00	13,50	24,30	0,30	267,50	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	15,10	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00	015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,50	3,30	11,90	96,10	0,10	6,40	0,10	0,70	0,00	0,00	24,40	21,30	66,00	1,00	446,90	5,20	0,00	0,00	77	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,40	6,90	13,40	125,00	0,10	3,80	0,00	0,10	0,10	0,00	17,20	11,50	34,50	0,50	290,00	3,50	0,00	0,00	344	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	50	11,20	4,90	4,50	108,00	0,10	8,20	3,70	1,00	0,10	0,80	14,40	13,10	159,50	3,50	216,00	5,40	0,00	0,00	34	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	150	0,00	0,00	15,00	57,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	1,50	3,20	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	046	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	003	
БАТОН БОГАЩЕННЫЙ	20	1,48	0,67	10,24	52,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,39	2,30	11,68	0,20	18,35	0,00	0,00	0,00	004	
Итого за прием пищи:	600	21,56	16,97	66,84	494,97	0,30	20,00	3,80	2,30	0,20	0,80	80,40	59,04	309,60	6,44	1 062,32	16,64	0,00	0,00		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	14,20	7,30	12,90	177,00	0,00	0,16	0,08	1,12	0,08	0,16	112,32	18,16	151,52	0,64	107,92	0,72	0,00	0,00	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20	0,10	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10	161,20	17,70	113,80	0,20	230,70	14,20	0,00	0,00	434	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,60	5,90	24,00	150,30	0,10	0,00	0,10	0,40	0,10	0,00	8,50	5,30	28,90	0,30	45,30	0,70	0,00	0,00	467	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,10	15,20	0,00	0,20	0,00	0,00	31,50	9,90	15,30	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00	006	
Итого за прием пищи:	380	23,00	16,40	51,70	439,50	0,30	16,16	0,18	1,72	0,18	0,28	313,52	51,06	310,52	1,24	538,92	15,62	0,00	0,00		
Всего за день:		56,16	46,87	176,44	1 287,57	0,60	40,66	4,28	4,72	0,48	1,68	813,42	270,90	1 057,11	30,78	3 013,64	47,16	0,00	0,00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012	
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,20	2,10	2,40	32,40	0,00	1,88	0,00	1,20	0,00	0,00	7,58	7,58	21,55	0,27	40,70	0,00	0,00	0,00	10	2012	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,30	13,92	1,82	93,20	0,08	0,17	0,17	3,49	1,68	0,33	67,15	11,37	152,55	1,74	148,49	17,85	0,00	0,00	214	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,60	3,20	15,60	107,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10	118,30	22,20	93,30	0,80	197,20	9,90	0,00	0,00	416	2016	
Итого за прием пищи:	360	18,64	23,32	28,92	294,60	0,08	2,63	0,27	4,89	1,86	0,43	197,43	43,45	280,60	2,81	406,29	27,75	0,00	0,00			
II Завтрак																						
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,80	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00	386	2016	
Итого за прием пищи:	160	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,80	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,34	0,04	3,15	33,00	0,00	1,10	0,40	1,00	0,00	0,00	12,20	8,60	12,20	0,80	91,30	1,50	0,00	0,00	40	2012	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,10	3,40	3,00	107,00	0,10	4,00	0,10	1,50	0,00	0,00	21,70	18,40	65,70	1,10	348,80	4,40	0,00	0,00	76	2012	
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,80	4,10	11,40	89,00	0,00	4,80	0,00	0,30	0,10	0,00	41,50	23,90	47,40	1,50	346,40	8,40	0,00	0,00	324	2012	
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	11,22	2,36	9,33	103,00	0,00	0,40	0,00	0,10	0,00	0,10	27,90	15,70	103,00	1,20	139,00	4,00	0,00	0,00	305	2012	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	003		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	004		
Итого за прием пищи:	655	19,88	10,52	46,78	487,30	0,10	10,30	0,50	3,20	0,10	0,10	114,55	72,33	248,88	5,05	960,40	19,10	0,00	0,00			
Полдник																						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	63,00	0,00	0,00	0,10	0,60	0,90	0,20	19,80	4,30	69,10	0,90	56,00	8,00	0,00	0,00	213	2008	
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2,00	1,60	7,80	53,50	0,00	4,72	0,88	0,32	0,00	0,00	41,20	21,12	40,48	0,84	148,72	3,84	0,00	0,00	129	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	392	2012	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,05	0,04	6,83	28,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	2,80	2,70	0,30	18,10	0,00	0,00	0,00	018		
ПЕЧЕНЬЕ	30	4,20	5,40	22,40	152,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,23	3,62	18,28	0,34	22,11	0,00	0,00	0,00	005		
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	58,50	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	102,00	11,20	76,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	475	16,68	14,24	52,43	404,00	0,00	5,12	0,88	1,62	0,90	0,30	179,84	47,38	224,27	3,02	423,00	13,18	0,00	0,00			
Всего за день:		64,68	48,68	141,63	1 258,48	0,16	21,05	1,75	10,21	2,86	0,63	517,52	179,36	775,35	13,58	2 022,19	61,53	0,00	0,00			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					1	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	189	2008	
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,30	18,30	128,00	0,10	0,40	0,00	0,00	0,00	0,10	95,20	36,20	125,80	0,90	192,30	8,50	0,00	0,00	414	2016	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	98,30	14,30	72,50	0,30	142,80	8,10	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	365	11,04	13,80	38,00	274,00	0,10	0,90	0,10	1,00	0,30	0,20	197,90	52,80	211,50	1,40	355,00	16,60	0,00	0,00			
II Завтрак																					009	
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,10	7,20	37,80	25,20	0,50	348,00	0,00	0,00	0,00	009		
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,10	7,20	37,80	25,20	0,50	348,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					017	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	8,60	0,20	56,40	0,00	0,00	0,00	57	2012	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,20	6,20	7,70	100,70	0,00	5,10	0,20	1,40	0,00	0,00	31,60	18,50	55,70	1,10	273,30	5,00	0,00	0,00	321	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,60	4,00	17,10	117,00	0,10	8,20	0,00	0,20	0,10	0,10	10,30	21,20	54,40	0,90	583,40	5,10	0,00	0,00	228	2008	
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	11,00	0,40	0,00	139,00	0,10	0,40	0,10	0,70	0,00	0,10	19,00	21,80	147,70	0,40	270,10	103,90	0,00	0,00	354	2012	
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	0,70	3,80	0,00	7,30	0,50	0,00	0,00	412	2016	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5/3	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	0,00	9,03	3,04	3,43	0,31	17,14	0,00	0,00	0,00	003		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,13	8,50	41,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	3,19	3,46	15,89	0,87	27,13	1,08	0,00	0,00	004		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	6,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	638	20,87	12,24	50,06	486,00	0,20	15,36	0,30	2,70	0,10	0,20	89,17	75,43	298,10	3,73	1 248,57	115,56	0,00	0,00			
Полдник																					306	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	7,60	8,70	16,10	149,00	0,00	17,00	0,00	0,60	0,20	0,10	56,80	30,20	142,10	2,30	410,00	8,80	0,00	0,00	003		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	390	2016	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	18,10	73,50	0,00	0,60	0,00	0,10	0,00	0,00	10,40	4,40	4,30	0,50	47,10	0,30	0,00	0,00	451	2008	
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	2,30	8,00	24,20	134,00	0,00	5,10	0,00	1,10	0,00	0,00	21,10	8,50	35,30	0,70	87,80	2,20	0,00	0,00	005		
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	102,00	11,20	76,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	485	13,80	17,42	65,30	444,00	0,00	23,00	0,00	2,10	0,20	0,20	192,70	56,90	269,50	4,00	711,30	12,10	0,00	0,00			
Всего за день:		47,21	43,96	178,30	1 300,00	0,30	43,26	0,40	5,80	0,60	0,70	486,97	222,93	804,30	9,83	2 662,87	144,28	0,00	0,00			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мкг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	0,00	1,80	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	5,20	3,30	11,50	0,30	30,80	0,00	0,00	0,00	2	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,80	6,10	20,90	154,10	0,00	0,40	0,00	0,20	0,10	0,10	0,10	86,60	19,90	89,20	0,30	139,40	7,40	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	1806	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	0,23	110,00	93,59	172,62	17,23	578,04	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	371	6,20	8,20	45,10	255,70	0,00	3,13	0,00	0,30	0,10	0,33	201,80	116,79	273,32	17,63	748,04	7,40	0,00	0,00			
II Завтрак																						
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,80	0,20	14,80	65,00	0,00	3,60	0,10	0,00	0,00	0,10	6,80	16,20	20,30	0,30	228,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,80	65,00	0,00	3,60	0,10	0,00	0,00	0,10	6,80	16,20	20,30	0,30	228,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,80	2,30	1,20	39,50	0,00	0,10	0,00	1,00	0,00	0,00	0,80	0,50	0,90	0,00	6,90	0,20	0,00	0,00	33	2012	
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,30	5,60	9,80	97,40	0,10	4,00	0,00	1,40	0,00	0,00	20,20	15,60	55,90	1,00	396,90	4,20	0,00	0,00	73	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	3,20	2,70	15,50	97,40	0,10	0,00	0,00	1,00	0,10	0,00	9,90	6,10	32,90	0,70	50,60	0,60	0,00	0,00	205	2012	
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	10,24	5,12	1,84	94,00	0,00	0,40	0,00	0,30	0,20	0,10	25,00	9,60	80,20	0,90	115,70	5,80	0,00	0,00	310	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	18,10	73,50	0,00	0,60	0,00	0,10	0,00	0,00	10,40	4,40	4,30	0,50	47,10	0,30	0,00	0,00	390	2016	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,70	51,70	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	003		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	004		
Итого за прием пищи:	676	21,24	16,62	64,84	489,80	0,20	5,10	0,00	4,30	0,30	0,10	72,86	42,27	212,69	4,09	605,07	12,24	0,00	0,00			
Полдник																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,90	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	15,10	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00	015		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	14,00	13,20	13,50	144,00	0,10	6,90	0,00	0,80	0,00	0,20	16,90	30,00	150,30	2,20	701,90	9,20	0,00	0,00	276	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	003		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	044		
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,80	7,10	24,80	164,00	0,10	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	9,50	5,90	32,20	0,40	48,30	0,80	0,00	0,00	484	2008	
Итого за прием пищи:	378	19,40	20,42	61,50	429,60	0,20	8,50	0,00	1,60	0,00	0,20	43,10	44,90	209,40	3,50	827,10	12,00	0,00	0,00			
Всего за день:		46,64	46,34	176,24	1 240,10	0,40	20,33	0,10	6,20	0,40	0,73	324,56	220,18	715,71	25,72	2 408,21	31,64	0,00	0,00			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	466,55	470,22	1 689,24	12 636,13	3,71	378,91	17,96	69,67	9,63	9,89	5 440,14	2 488,25	8 893,68	241,92	26 281,62	800,40	0,01	0,00
Среднее значение за период	46,66	47,02	168,92	1 263,61	0,37	37,89	1,80	6,97	0,96	0,99	544,01	248,83	889,37	24,19	2 628,16	80,04	0,00	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,8	33,5	51,7															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 12 часов	364	145	572	408