

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ "детский сад №7"



Примерное меню-раскладка
для организации горячего питания от 1 до 3 лет в
муниципальных казенных дошкольных образовательных учреждений Левокумского муниципального округа СК на 2022 год
Зима-Весна
Понедельник 1 неделя

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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
суп молочный с макаронными изделиями	130	3,74	3,4	12,25	94,38	0,65	0,56	0	0	15,7	105	89	0,27	93	2011
хлеб пшеничный	30	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5		
Чай с лимоном	150\3,5	0,1	0,02	59,15	339,68	0,65	2,36	0	0,01	1,8	10,7	3,3	0,26	393	2011
Итого за приём пищи:	313	7,44	8,12	109,8	645,16	1,3	2,92	0	0,31	45,4	125	173	1,03		
Обед															
борщ с фасолью и картофелем	150	1,3	0,1	2,67	16,7	0,1	4,17	0	0,53	8,75	8	25,8	0,3	63	2011
шницель из шовядины	50	7,44	5,62	49,14	110	0,05	0	15	0	17,4	10,6	87,5	0,89	282	2011
капуста тушеная	110	1,68	3,1	7,91	65,8	0,03	11,3	0	27,8	55,58	38,8	13,6	0,53	132	2011
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
кисель из повидло	150	6,64	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0	36,66	36,1	156	2,65	342	2011
Итого за приём пищи:	500	20,22	16,91	119,1	546,9	0,37	15,47	55	28,3	131,6	103	318	5,17		
Полдник															
печенье	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	0,06	2,05	32	1,26	22,1	190	0,16	142	400	2011
Итого за приём пищи:	150	6,58	4,38	20,28	146,2	0,16	2,05	32	1,96	27,8	195	26,3	143		
Всего за день:	963	34,24	29,41	249,18	1338,26	1,83	20,44	87	30,6	204,8	422	517	150		

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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
суп молочный с крупой рисовой	130	3,13	3,3	10,94	86,06	0,04	0,6	19,9	0,9	15	103	89,3	0,16	94	2011
бутерброд с сыром	60	6,8	8,45	19,39	180	0,07	0,11	0,96	2,17	18,5	142	11,3	0,96	3	2011
Чай с сахаром	150\7	0,03	0,01	5,83	23	0	0,02	0	0	0,8	7	1,3	0,16	392	2011
Итого за приём пищи:	234	9,96	11,76	36,16	289,06	0,11	0,73	20,86	3,07	34,3	252	102	1,28		
Обед															
Суп картофельный с перловкой	150	1,5	1,68	102	61,95	0,06	4,95	0	1,2	15,9	15,5	52,4	0,61	80	2011

котлета рыбная	60\5	7,61	2,45	5,53	74	0,05	0,18	13	2,96	16,2	15,3	97,8	0,44	255	2011
пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	100,65	0,1	13,3	18,7	1,9	20,35	27	63	0,74	321	2011
компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,001	0,3	0	0,18	4,5	23,9	11,6	0,94	376	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	450	14,85	7,75	70,87	415,75	0,271	18,73	31,7	6,24	70,15	90,9	260	3,53		
				Полдник											
выпечка	35	2,7	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69		
какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	1,2	18	0,74	16,7	115	95,9	0,41	397	2011
Итого за приём пищи:	215	5,4	9,1	37,2	270,1	0,1	80,8	0,1	1,3	44,2	205	149	2,7		
Итого за день:	899	30,21	28,61	144,23	974,91	0,481	100,26	52,66	10,6	148,7	548	510	7,51		

Среда 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса	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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
каша манная молочная жидкая	130/10	2,08	3,31	13,9	93,6	0,03	0	17	0,6	3,6	5,6	18,3	0,21	182	2011
бутерброд с маслом	10/30	2,4	7,55	14,62	136	0,05	0	40	0,95	9,9	9,3	29,1	0,62	1	2011
кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,98	15	0,6	10,5	94,3	67,5	0,1	395	2011
Итого за приём пищи:	340	6,82	12,86	39,15	299,6	0,11	0,98	72	2,15	24	109	115	0,93		
				Обед											
суп лапша домашняя	150	1,33	3,04	7,15	61,35	0,03	0,3	0	0,55	6,3	11,8	17,6	0,4	86	2011
птица отварная	50/5	10,55	6,8	0	103,3	0,02	5,25	10	5,25	10	20	71,5	0,9	300	2011
рис припущенный	110	3,04	3,9	32,5	178,6	0	0	0,3	23,6	7,5	86,4	0,4	316	2011	
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
кисель из сока	150	0,43	0,045	22,65	92,7	0,82	0	0	0,6	4,8	4,5	21,8	1	382	2011
Итого за приём пищи:	450	27,67	28,73	131,4	899,95	1,07	7,51	97	9,45	92,4	257	414	4,53		
				Полдник											
пряник пром. произв-ва	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
чай сахаром и лимоном	150/7/3,5	0,1	0,01	8,5	34,2	0	2,36	0	0,01	1,8	10,7	3,3	0,26	393	2011
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,1	32	22	4,4		
Итого за приём пищи:	130	47,35	40,26	236,87	1511,35	2,07	25,12	107	16,3	151,6	346	680	13,5		
Всего за день:	920	81,84	81,85	407,42	2710,9	3,25	33,61	276	27,9	268	712	1210	19		

Четверг 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса	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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
запеканка из творога	70/10	12,28	8,44	12,01	174	0,18	0,17	52	2,9	15,54	10,8	147	0,49	237	2011
чай с лимоном	150/7/3,5	0,1	0,01	8,5	34,2	0	2,36	0	0,01	1,8	10,7	3,3	0,26	393	2011
Итого за приём пищи:	265	12,38	8,45	20,51	208,2	0,18	2,53	52	2,91	17,34	21,5	151	0,75		
				Обед											
суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,79	80,85	0,14	3,49	0	1,52	21,18	22,9	52,3	1,22	81	2011
биточки из говядины	50	7,44	5,62	7,48	110	0,04	0	12,5	3,74	14,5	8,83	72,9	0,74	282	2011
каша рассыпчатая перловая	110/5	3,41	3,1	24,26	138,7	0,04	0	14,84	1,38	12,32	15,2	119	15,2	165	2011

хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
компот из смеси сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,001	0,3	0	0,18	4,5	23,9	11,6	0,94	376	2011
Итого за приём пищи:	575	17,63	11,98	81,68	508,7	0,281	3,79	27,34	6,82	65,7	80	290	18,9		2011
				Полдник											
Печенье	30	2,7	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,8	14,5	11	37	0,7		
Чай с сахаром	150	0,03	0,01	5,83	23	0	0,02	0	0	0,8	7	1	0,15		
Итого за приём пищи:	180	2,73	1,66	24,13	220,4	0,09	0,02	2,31	0,8	15,3	18	38	0,85		
Всего за день:	1150	32,74	22,09	126,32	937,3	0,551	6,34	81,65	10,5	98,34	119	479	20,5		

Пятница 1 неделя															
Прием пищи, наименование блюда	Масса	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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
омлет натуральный	65	8,73	11,04	1,1	127	0,04	0,1	150	1,8	7,8	46,4	105	1,18	215	2011
икра кабачковая	30	1	2,6	5,23	48,17	0,01	1,7	0	0	6,5	32,8	20,1	0,3		
хлеб пшеничный	30	10,1	0,06	14,49	70,8	0,05	0	0	0	10	7	26	0,6		
чай с сахаром	150/7	0,03	0,01	5,83	23	0	0,02	0	0	0,75	6,6	1,3	0,16	392	2011
Итого за приём пищи:	125	19,86	13,71	26,65	268,97	0,1	1,82	150	1,8	25,05	92,8	153	2,24		
				Обед											
суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,28	62,85	0,07	4,95	0	1,16	16,2	14,8	40	0,65	82	2011
фрикадельки из птицы	50	8,91	0,72	4,4	60	0,03	0	0	0,3	12,25	5,5	64,5	0,69	305	2011
пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,99	100,65	0,1	13,3	18,7	1,9	20,35	27	63	0,74	321	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0,06	1,29	0	0,12	2,7	10,9	3,3	5,64	372	2011
Итого за приём пищи:	500	16,04	6,14	66,9	391,1	0,32	19,54	18,7	3,48	64,7	67,4	206	8,52		
				Полдник											
Выпечка пром.произ-ва	35	2,72	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69	395	2011
кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,98	15	0,6	10,5	94,3	67,5	0,1		
Итого за приём пищи:	180	35,53	14,23	152,45	986,75	0,69	35,11	54,71	7,19	138,2	225	476	17,2		
Всего за день:	805	71,43	34,08	246	1646,82	1,11	56,47	223,4	12,5	228	385	834	27,9		

Понедельник 2 неделя															
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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
каша вязкая молочная овсяная	130/5/5	3,87	5,15	18,97	138	0,6	0	17	1,41	37,2	22,1	1,26	113	168	2011
бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0	40	0,95	9,9	9,3	29,1	0,62	1	2011
какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	1,2	18	0,74	16,7	115	95,9	0,41	397	2011
Итого за приём пищи:	376	9,47	15,42	46,55	363	0,69	1,2	75	3,1	63,8	146	126	114		
				Обед											
суп картофельный с клецками	150	1,23	1,86	7,54	51,9	0,05	3,4	4,8	0,88	11,97	14,1	31,4	0,49	77	2011
биточки из говядины	50/5	7,44	5,62	7,48	110	0,43	0	12,5	3,74	14,5	8,83	72,9	0,74	282	2011

капуста тушеная	110	90,08	3,6	10,4	82,6	0,03	18,9	0	1,3	23	61	44	0,9	336	2011	
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8			
компот из смеси сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,001	0,3	0	0,18	4,5	23,9	11,6	0,94	382	2011	
Итого за приём пищи:	450	102,24	11,18	65,57	423,65	0,571	22,6	17,3	6,1	67,17	117	195	3,87			
			Полдник													
пряник	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2			
чай с сахаром	150/7	0,03	0,01	5,83	23	0	0,02	0	0	0,8	7	1,3	0,16			
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,1	32	22	4,4			
Итого за приём пищи:	30	206,91	23,07	159,47	978,5	1,242	55,22	34,6	12,9	140,9	278	439	13,5			
Всего за день:	1120	216,38	38,49	206,02	1341,5	1,932	56,42	109,6	16	204,7	424	565	128			

Вторник 2 неделя																№ рецептуры	Сборник рецептур
Завтрак																	
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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг				
суп молочный с крупой ячневой	130	3,62	3,36	11,93	92,43	0,06	0,6	19,9	1,22	16,2	110	0,26	112	94	2011		
бутерброд с сыром	40/5/15	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,11	0,96	2,17	18,5	142	111	0,96	1	2011		
кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,98	15	0,6	10,5	94,3	67,5	0,1	395	2011		
Итого за приём пищи:	370	12,64	13,81	41,95	342,43	0,16	1,69	35,86	3,99	45,2	347	179	113				
			Обед														
суп картофельный с фасолью	150	3,08	3,21	9,68	79,95	0,09	3,5	1,08	1,42	22,98	30,2	1,08	82,8	81	2011		
котлеты из говядины	50/5	7,44	5,62	7,48	110	0,43	0	12,5	3,74	14,5	8,83	0,74	72,9	282	2011		
пюре картофельное	130	2,25	3,52	14,99	100,65	0,1	13,3	18,7	2,2	24,05	32	75	0,87	33	2011		
салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,56	0,01	3,8	0	0,15	8,36	14,1	0,53	16,4				
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8	372	2011		
компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0,06	1,29	0	0,12	2,7	10,9	3,3	5,64				
Итого за приём пищи:	510	13,54	11,78	63,04	415,81	0,66	18,39	31,2	6,21	62,81	75	114	96,6				
			Полдник														
Выпечка пром-го произ-ва	35	2,72	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69	392	2011		
чай с сахаром	150/7	0,03	0,01	5,83	23	0	0,02	0	0	0,8	7	1,3	0,16				
Итого за приём пищи:	35	29,83	25,22	150,21	1052,02	1,41	36,8	64,71	13,2	140,9	168	267	194				
Всего за день:	915	56,01	50,81	255,2	1810,26	2,23	56,88	131,8	23,4	248,9	590	560	404				

Среда 2 неделя																№ рецептуры	Сборник рецептур
Завтрак																	
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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг				
суп молочный с крупой гречневой	130	3,88	3,56	11,1	92,04	0,07	0,6	19,9	1,48	30,2	105	0,73	108	94	2011		
хлеб пшеничный	40	10,1	0,06	14,49	70,8	0,05	0	0	0	10	7	26	0,6				
какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	1,2	18	0,74	16,7	115	95,6	0,41	397	2011		
Итого за приём пищи:	320	17,13	6,34	38,55	251,84	0,16	1,8	37,9	2,22	56,9	226	122	109				

		Обед													
суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,29	62,85	0,07	4,95	0	1,16	16,2	14,8	40	0,65	82	2011
котлеты рубленые из птицы	50	9,32	1,97	7,78	85,83	0,05	0	5,83	0,51	14,08	7	0,83	70,6	305	2011
каша ячневая рассыпчатая	110/5	3,67	3,16	23,64	123,2	0,08	0	14,84	1,75	18,18	30,5	0,68	126	165	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,02	20,83	84,75	0,001	0,3	0	0,18	4,5	23,9	11,5	0,94	376	2011
Итого за приём пищи:	390	18,06	6,93	81,86	451,03	0,261	5,25	20,67	3,6	66,16	85,4	87,8	199		
		Полдник													
булочка	50	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,1	32	22	4,4		2011
чай с лимоном	150/7/3,5	0,1	0,02	8,5	34	0	2,35	0	0,01	1,8	10,7	3,3	0,3	393	2011
Итого за приём пищи:	50	0,5	0,42	18,3	81	0	12,35	0	0,01	1,9	42,7	25,3	4,7		
Всего за день:	760	35,69	13,69	138,71	783,87	0,421	19,4	58,57	5,83	125	354	235	312		

Четверг 2 неделя

		Завтрак												№ рецептуры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
макароны оварные	110	4,21	3,23	20,21	126,9	0,04	0	14,84	1,7	16,17	3,7	28,3	0,8	204	2011
икра кабачковая	30	1	2,6	5,23	48,17	0,01	1,7	0	0	6,5	32,8	20,1	0,3		
хлеб пшеничный	30	10,1	0,06	14,49	70,8	0,05	0	0	0	10	7	26	0,6	701	2011
чай с сахаром	150/7	0,03	0,01	5,8	23,3	0	0,02	0	0	0,8	6,7	1,3	0,16	392	2011
Итого за приём пищи:	170	15,34	5,9	45,73	269,17	0,1	1,72	14,84	1,7	33,47	50,2	75,7	1,86	239	
		Обед													
борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,94	7,65	61,5	0,03	6,17	0	0,58	15,75	26,6	0,72	31,9	57	2011
тефтели рыбные	50/30	7,47	6,88	10,62	134	0,05	1,46	15,8	2,59	107,5	11,9	0,42	80,3	287	2011
соус красный основной	30	0,35	1,26	2,41	22,35	0,71	0,71	0,007	0,13	4,76	0,14	6,72	11,2	824	2011
рис припущенный	110	3,4	3,9	32,5	178,6	0	0	0	0,3	23,23	7,5	86,4	0,4	316	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
кисель из повидла	150	0,06	0	16,7	67,05	0,002	0,06	0	0	1,01	7,9	3,9	0,3	383	2011
Итого за приём пищи:	480	6,97	5,24	70,93	362,4	0,772	0,77	0,007	0,43	42,2	24,7	132	12,7		
		Полдник													
Выпечка пром-го произв-ва	35	2,72	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69		
напиток йогуртный "Снежок" 2,5 % жирности	150	4,05	3,75	16,2	118,5	0,04	1,35	0	0,56	4,6	182	20,9	0,15		
Итого за приём пищи:	185	6,77	5,4	34,5	315,9	0,13	1,35	2,31	1,35	19,1	193	57,9	0,84		
Всего за день:	835	29,08	16,54	151,16	947,47	1,002	3,84	17,16	3,48	94,77	267	265	15,4		

Пятница 2 неделя

		Завтрак												№ рецептуры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
каша пшеничная вязкая молочная	150/10	4,27	4,86	24,43	159	0,11	0	20	1,74	30,5	11,8	87,2	1,01	168	2011

бургерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0	40	0,95	9,9	9,3	29,1	0,62	1	2011
чай с молоком	150	2,62	2,33	11,31	77	0,04	1,19	18	0,72	13,5	112	82,6	0,28	394	2011
Итого за приём пищи:	340	9,34	14,74	50,36	372	0,2	1,19	78	3,41	53,9	133	199	1,91		
				Обед											
суп картофельный	150	1,4	1,7	9,98	60,75	0,08	7,2	0	1,31	18,68	15,5	46,1	0,7	77	2011
тефтели из говядины	50/30	3,56	3,98	4,66	68,75	0,02	0,33	15,4	1,73	8,3	12,7	40,2	0,4	287	2011
соус красный основной	30	0,35	1,26	2,41	22,35	0,71	0,71	0,07	0,13	3,45	4,76	0,14	6,72	824	2011
макароны отварные	110/5	4,21	3,23	20,21	126,9	0,04	0	14,84	1,7	16,17	3,7	0,8	28,3	205	2011
икра кабачковая	30	1	2,6	5,23	48,17	0,01	1,7	0	0	6,5	32,8	20,1	0,3		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
кисель из сока	150	0,51	0,054	27,18	111,24	0,99	0	0	0,58	4,8	4,5	21,8	1	383	2011
Итого за приём пищи:	400	12,79	11,2	79,01	471,81	1,83	2,74	30,31	4,14	52,42	67,7	118	37,5		
				Полдник											
печенье	30	2,72	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69		
сок натуральный	180	0,75	0	15,15	64	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Итого за приём пищи:	210	3,47	1,65	33,45	261,4	0,19	0	2,31	1,49	20,2	16,4	63,1	1,89		
Всего за день:	950	25,6	27,59	162,82	1105,21	2,22	3,93	110,6	9,04	126,5	217	380	41,3		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е,мг	Mg,мг	Ca, мг	P,мг	Fe, мг
Итого за весь период	710,5	343,6	1959,6	#####	13,6	364,3	1104,6	126,5	1682,9	3962,4	5398,5	#####
Среднее значение за период												
в меню за период в % от												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
от 1 до 3 лет	385	621	253