



УТВЕРЖДЕНО
 Заведующий ГБДОУ детский сад № 76
 Приморского района Санкт-Петербурга
 Косыгина А.С.
 Приказ 98/6-ОД от 16.10.2023

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ 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		И, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
БУТЕРРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	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	
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	7,2	8,3	35,0	262,4	0,10	0,50	0,10	0,10	0,10	123,70	33,80	168,30	1,70	241,10	9,10	0,00	0,00	189	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1	0,0	8,5	36,0	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	10,70	3,10	2,80	0,30	17,10	0,00	0,00	0,00	TK№038	
Итого за прием пищи:	428	10,5	12,4	50,5	360,4	0,10	1,60	0,10	0,30	0,10	138,80	39,20	184,30	2,20	278,10	9,10	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,8	66,3	0,00	6,00	0,00	0,90	0,00	21,60	10,80	14,90	3,00	417,00	3,00	0,00	0,00	TK №010	
Итого за прием пищи:	150	0,6	0,6	14,8	66,3	0,00	6,00	0,00	0,90	0,00	21,60	10,80	14,90	3,00	417,00	3,00	0,00	0,00		
Обед																				
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	10,40	6,30	10,80	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	TK№017	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,3	4,6	10,0	97,2	0,05	3,19	0,10	0,85	0,03	16,76	14,14	51,88	0,77	252,36	3,37	0,02	0,03	85	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	12,9	11,8	3,3	171,1	0,05	0,38	0,06	2,28	0,22	41,91	20,21	147,96	0,52	281,07	96,82	0,39	0,01	268	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,0	4,8	19,5	134,3	0,10	9,00	0,60	0,40	0,10	44,00	34,60	84,10	1,20	681,80	8,40	0,00	0,00	322	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	23,6	96,8	0,00	0,90	0,00	0,10	0,00	10,90	3,30	2,30	0,50	63,60	0,50	0,00	0,00	TK№039	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,4	0,3	14,9	71,6	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	5,61	6,08	27,59	1,18	47,70	1,88	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	715	23,1	21,6	72,2	577,5	0,20	14,47	0,76	4,33	0,35	129,58	64,63	324,63	4,47	110,97	110,97	0,41	0,04		
Полдник																				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	26,3	29,1	34,1	333,5	0,08	1,15	0,26	3,67	0,00	20,04	96,25	203,71	1,69	383,70	7,67	0,13	0,02	304	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,33	2,99	14,63	0,34	22,94	0,00	0,00	0,00	TK №004	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,5	2,0	3,5	0,0	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	6,60	1,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	TK№022	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,6	2,1	17,4	107,0	0,03	0,05	0,01	0,23	0,10	0,04	23,86	5,45	41,25	0,33	46,86	2,29	0,01	0,00	479
Итого за прием пищи:	455	38,3	33,9	67,9	506,0	0,11	4,20	0,27	3,90	0,10	54,83	106,09	259,59	2,36	454,00	9,96	0,14	0,02		
Всего за день:		72,5	68,5	205,4	1 510,2	0,41	26,27	1,13	9,43	0,75	344,81	240,72	783,42	12,03	133,03	133,03	0,55	0,06		

3 День

Приним 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	И, мкг	Ф, мг	Se, мг			
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1.4	2.1	15.8	68.0	1.80	0.00	0.10	0.00	0.00	5.20	3.30	11.50	0.30	30.60	0.00	0.00	0.00	2	2012		
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1.4	2.5	2.8	38.2	0.04	2.20	0.02	1.63	0.00	9.65	9.36	26.98	0.31	51.03	0.02	0.00	0.00	10	2008		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15.4	20.8	2.4	289.4	0.06	0.22	0.19	5.28	2.53	91.45	14.44	184.92	2.04	196.41	24.13	0.05	0.03	214	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.4	12.7	84.0	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	98.30	14.30	72.50	0.30	142.80	8.10	0.00	0.00	TKN8028			
Итого за прием пищи:	410	21.0	27.8	33.7	449.6	0.10	4.72	0.21	7.01	2.53	204.60	41.40	295.90	2.95	420.84	32.25	0.05	0.03				
II Завтрак																						
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0.6	0.5	15.5	70.5	0.00	3.00	0.00	0.50	0.00	25.70	16.20	21.60	2.70	232.50	1.50	0.00	0.00	TK № 002			
Итого за прием пищи:	150	0.6	0.5	15.5	70.5	0.00	3.00	0.00	0.50	0.00	25.70	16.20	21.60	2.70	232.50	1.50	0.00	0.00				
Обед																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.3	7.0	0.00	2.00	0.00	0.10	0.00	10.40	6.30	18.90	0.50	70.50	1.50	0.00	0.00	TKN8015			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1.3	4.1	6.1	66.4	0.03	8.73	0.15	1.52	0.00	32.77	15.46	31.37	0.62	264.27	3.21	0.02	0.02	67	2012		
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	21.2	21.4	4.9	297.0	0.08	0.94	0.48	0.91	0.07	28.86	30.34	191.29	2.82	440.62	9.71	0.07	0.00	277	2012		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7.2	5.9	33.0	240.0	0.20	0.00	0.00	4.10	0.00	15.80	108.90	161.60	3.80	228.80	2.00	0.00	0.00	181	2008		
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0.1	0.0	8.2	33.6	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	10.20	3.70	3.30	0.30	21.60	0.00	0.00	0.00	382	2012		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.4	0.3	14.9	71.8	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	5.61	6.08	27.59	1.18	47.70	1.88	0.00	0.00	TK №003			
Итого за прием пищи:	756	32.6	31.7	68.4	715.6	0.31	11.87	0.63	7.33	0.07	101.64	170.78	434.05	9.22	#####	18.30	0.09	0.02				
Полдник																						
ГОЛУЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	17.9	22.5	17.4	335.6	0.07	24.20	0.00	4.83	0.00	75.36	40.86	185.06	3.22	700.57	10.41	0.06	0.00	306	2008		
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0.1	0.0	16.9	64.8	0.00	2.30	0.00	0.00	0.00	13.10	3.20	2.90	0.10	24.30	0.00	0.00	0.00	049			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.03	0.00	0.00	0.30	0.00	4.75	3.25	16.25	0.25	23.00	0.80	0.00	0.00	TK №003			
РЯЖЕНКА	100	2.9	2.5	4.2	54.0	0.02	0.30	0.03	0.00	0.00	124.00	14.00	92.00	0.10	146.00	9.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	505	22.8	25.7	51.4	519.9	0.12	26.80	0.03	5.13	0.00	217.21	61.31	296.21	3.67	893.87	20.21	0.06	0.00				
Всего за день:		77.0	85.7	169.0	1755.6	0.53	46.39	0.87	19.97	2.60	1.03	549.15	289.69	#####	18.54	#####	72.26	0.20	0.05			

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3.2	4.1	7.0	62.0	0.00	0.00	0.00	0.20	0.20	0.00	4.40	2.30	13.20	0.20	19.90	0.00	0.00	0.00			
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6.0	8.0	27.0	203.0	0.00	0.50	0.00	0.90	0.10	111.10	16.50	94.60	0.40	182.90	8.80	0.00	0.00	0.00			
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.8	3.2	15.6	107.0	0.00	0.60	0.00	0.00	0.10	118.70	22.30	93.60	0.60	197.80	9.90	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	415	13.0	15.3	49.6	372.0	0.00	1.10	0.00	1.10	0.30	234.20	41.10	201.40	1.20	400.60	18.70	0.00	0.00	0.00			
II Завтрак																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	18.0	81.0	0.02	3.60	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.52	216.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	18.0	81.0	0.02	3.60	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.52	216.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																						
САЛАТ КАРТФЕЛЬНЫЙ	50	0.8	7.4	6.1	94.4	0.03	3.86	0.02	3.26	0.00	10.74	8.91	21.34	0.37	229.60	1.97	0.01	0.03	0.03			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4.2	6.4	8.4	106.0	0.04	5.51	0.14	1.60	0.00	31.03	19.30	56.56	1.09	306.50	5.34	0.02	0.01	0.01			
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10.1	5.3	20.1	165.0	0.00	0.40	0.00	0.60	0.00	41.60	18.90	128.60	0.40	232.70	75.70	0.00	0.00	0.00			
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2.7	2.1	13.5	90.2	0.07	7.75	1.11	0.52	0.00	53.48	31.19	62.25	1.08	315.29	5.84	0.04	0.00	0.00			
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0.0	0.0	8.4	34.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	2.50	1.40	0.20	5.80	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	50.8	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	3.99	4.32	19.63	0.84	33.93	1.34	0.00	0.00	0.00			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	4.75	3.25	16.25	0.25	23.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	731	21.4	22.1	80.0	605.9	0.17	17.52	1.27	6.48	0.00	154.39	88.37	306.03	4.23	#####	90.19	0.07	0.04	0.04			
Полдник																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	26.7	10.7	22.1	294.5	0.06	0.25	0.03	1.77	0.09	182.58	29.45	245.55	0.97	175.41	10.83	0.03	0.03	0.03			
МОЛОКО КИпяченое	200	6.0	4.0	9.8	98.9	0.10	1.10	0.10	0.00	0.00	214.20	23.50	151.20	0.20	306.60	18.90	0.00	0.00	0.00			
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.10	15.20	0.00	0.20	0.00	31.50	9.90	15.30	0.10	155.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	3.0	26.0	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.86	5.40	24.30	0.60	33.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	460	35.8	17.9	65.4	542.4	0.26	16.55	0.13	1.97	0.09	436.14	68.25	436.35	1.87	670.01	29.73	0.03	0.03	0.03			
Всего за день:		71.1	55.5	213.0	1 601.3	0.45	38.77	1.50	9.55	0.39	837.33	204.92	956.38	9.82	#####	138.62	0.10	0.07	0.07			

5 день

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур
	Масса порции			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		
	Белки, г	Жиры, г																Углеводы, г	
Завтрак																			
40	2,3	3,9	9,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	116,50	7,20	74,70	0,50	36,20	0,00	0,00	0,00	0,00		
200	6,9	9,0	33,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	369,50	21,60	232,10	1,50	127,20	0,00	0,00	0,00	0,00		
180	3,2	2,8	13,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	160,72	12,00	117,06	0,70	58,08	0,00	0,00	0,00	0,00		
420	12,4	15,7	57,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	542,92	43,20	473,86	5,40	232,48	0,00	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																			
150	0,6	0,5	15,5	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00	0,00		
150	0,6	0,5	15,5	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00	0,00		
Обед																			
50	0,7	3,0	4,1	45,5	1,90	0,00	1,33	0,00	15,82	9,41	18,44	0,60	136,80	3,33	0,01	0,00	0,00		
200/20	5,5	5,3	12,3	117,2	6,04	0,11	0,97	0,04	19,88	22,82	77,89	1,18	489,08	5,84	0,03	0,06	0,00		
200	20,0	20,9	29,1	375,5	11,92	0,03	1,67	0,07	25,00	51,16	232,85	3,55	1956,32	14,31	0,09	0,13	0,00		
50	1,0	2,0	3,0	37,3	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	1,80	9,40	0,00	18,30	1,20	0,00	0,00	0,00		
180	0,4	0,0	7,0	102,0	0,00	0,00	0,00	0,00	33,50	18,60	23,70	0,50	309,90	0,00	0,00	0,00	0,00		
35	2,4	0,3	14,9	71,8	0,00	0,00	0,70	0,00	5,61	6,08	27,59	1,18	47,70	1,88	0,00	0,00	0,00		
735	30,0	31,5	70,4	749,1	0,27	20,16	4,67	0,11	112,71	109,87	389,87	7,01	1956,32	26,56	0,13	0,19	0,00		
Полдник																			
50	0,6	0,1	1,9	12,0	0,00	0,00	0,10	0,20	6,30	9,00	11,70	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	0,00		
150	8,3	8,2	29,5	224,3	0,07	0,13	0,05	2,09	42,28	32,28	77,13	0,98	109,29	6,56	0,02	0,00	0,00		
20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,46	2,39	11,70	0,27	18,35	0,00	0,00	0,00	0,00		
180/6/7	0,1	0,0	8,5	36,0	0,00	1,10	0,00	0,00	10,70	3,10	2,80	0,30	17,10	0,00	0,00	0,00	0,00		
70	8,9	4,5	30,5	197,5	0,06	0,04	0,02	0,26	41,09	9,56	73,61	0,56	71,62	3,33	0,01	0,01	0,00		
483	19,4	13,4	80,7	522,2	0,13	6,27	0,17	2,55	103,83	56,33	176,94	2,61	361,36	10,89	0,03	0,01	0,00		
Всего за день:																			
	62,4	61,1	223,7	1785,5	0,50	30,71	0,45	8,31	617,17	236,60	892,33	13,81	1956,32	61,63	0,17	0,20	0,00		

6 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов					
		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									
																				В1, мг	С, мг			А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг
Завтрак																												
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	0,00	1,80	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	3,30	11,50	0,30	30,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖАДКАЯ	205	6,5	7,3	31,2	0,14	0,51	0,04	0,98	0,08	0,13	113,93	36,71	142,02	1,01	214,81	10,33	0,01	0,00	189	2008								
КОРЕННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	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	TK№028									
Итого за прием пищи:	415	10,7	11,8	59,7	0,14	2,81	0,04	1,08	0,08	0,23	217,43	54,31	226,02	1,61	388,21	18,43	0,01	0,00										
II Завтрак																												
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	1,0	0,2	17,8	0,00	4,30	0,10	0,00	0,00	0,10	8,10	19,40	24,30	0,40	273,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	1,0	0,2	17,8	0,00	4,30	0,10	0,00	0,00	0,10	8,10	19,40	24,30	0,40	273,60	0,00	0,00	0,00	0,00									
Обед																												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,0	1,3	7,0	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	10,40	6,30	18,90	0,50	70,50	0,00	0,00	0,00	TK№015									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	4,9	4,1	20,8	141,0	3,07	0,13	2,68	0,00	0,06	26,92	24,07	61,43	1,88	326,88	3,39	0,02	0,03	81	2012								
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	13,8	7,4	6,1	146,0	0,11	0,22	0,05	0,23	0,12	18,63	18,64	129,60	0,63	223,83	31,61	0,23	0,03	263	2012								
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	1,8	0,1	8,5	75,2	0,00	8,50	0,60	0,40	0,00	31,10	22,00	43,60	1,00	275,80	3,60	0,00	0,00	338	2008								
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	22,7	105,4	0,00	1,10	0,00	0,20	0,00	13,80	3,70	7,70	0,50	76,90	0,50	0,00	0,00	TK№042									
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,4	0,3	14,9	71,6	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	5,61	6,08	27,59	1,18	47,70	1,88	0,00	0,00	TK№003									
Итого за прием пищи:	685	23,4	12,0	74,3	546,2	0,28	14,89	0,78	4,31	0,23	106,46	80,79	288,82	5,70	#####	42,48	0,25	0,06										
Полдник																												
КОПЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,5	12,6	104,0	104,0	0,00	0,00	0,47	0,12	0,12	12,87	18,60	119,93	1,89	228,03	4,21	0,00	0,00	282	2012								
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	2,5	19,6	99,3	0,10	9,20	0,60	0,40	0,00	43,10	33,90	83,50	1,30	686,10	8,30	0,00	0,00	125	2008								
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	TK №003									
СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,8	3,1	29,1	188,4	0,05	0,00	0,01	0,80	0,03	8,48	5,06	27,64	0,40	40,11	0,73	0,01	0,00	464	2008								
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,5	2,0	3,5	153,9	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	6,60	1,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	TK№022									
ЙОГУРТ В ИНДУТАК	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,03	0,70	0,03	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00	TK№005									
Итого за прием пищи:	575	29,4	23,4	79,8	637,6	0,21	12,90	0,64	1,67	0,15	195,80	76,21	342,32	3,94	#####	13,24	0,03	0,00										
Всего за день:		64,5	47,4	231,6	1 630,8	0,63	34,90	1,56	7,06	0,46	527,79	230,71	881,46	11,65	#####	74,15	0,29	0,06										

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		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					
																				В1, мг	С, мг	А, мг		
Завтрак																								
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	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	50	1,4	2,5	2,8	38,2	0,04	2,20	0,02	1,63	0,00	0,02	9,65	9,36	26,98	0,31	51,03	0,02	0,00	0,00	10	2008			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,4	20,8	2,4	259,4	0,06	0,22	0,19	5,28	2,53	0,36	91,45	14,44	184,92	2,04	196,41	24,13	0,05	0,03	214	2008			
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,6	107,0	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,10	118,70	22,30	93,60	0,60	197,90	9,90	0,00	0,00	TK№043				
Итого за прием пищи:	410	23,8	30,6	27,8	466,6	0,10	3,02	0,31	7,11	2,73	0,48	224,20	48,40	316,70	3,15	465,14	34,05	0,05	0,03					
II Завтрак																								
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,5	15,5	70,5	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	TK № 002				
Итого за прием пищи:	150	0,6	0,5	15,5	70,5	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																								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,4	0,1	3,9	41,3	0,00	1,50	0,60	1,40	0,00	0,00	15,60	10,90	15,70	0,80	115,20	1,80	0,00	0,00	40	2012			
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,5	6,7	11,2	125,5	0,06	4,54	0,15	1,70	0,00	0,05	23,85	20,08	70,26	1,03	385,32	4,58	0,03	0,00	76	2012			
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,5	16,4	11,3	236,4	0,07	0,47	0,04	1,92	0,04	0,09	31,84	17,46	111,86	1,32	162,19	4,75	0,06	0,01	305	2012			
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,4	5,6	15,6	121,8	0,00	6,60	0,00	0,30	0,10	0,10	55,20	32,40	64,30	2,10	471,90	11,40	0,00	0,00	324	2012			
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4	0,0	7,0	102,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,60	8,40	20,90	0,50	150,20	0,00	0,00	0,00	TK№045				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАТЩЕННЫЙ	35	2,4	0,3	14,9	71,6	0,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	5,61	6,08	27,59	1,18	47,70	1,88	0,00	0,00	TK №003				
Итого за прием пищи:	700	21,6	29,1	63,9	700,6	0,13	13,11	0,79	6,02	0,14	0,24	152,70	95,32	310,61	6,93	#####	24,41	0,09	0,01					
Полдник																								
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	60,9	0,00	0,00	0,10	0,80	0,90	0,20	19,80	4,30	68,10	0,90	56,00	8,00	0,00	0,00	213	2008			
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,7	2,1	13,5	90,2	0,07	7,75	1,11	0,52	0,00	0,08	53,48	31,19	62,25	1,08	315,29	5,84	0,04	0,00	129	2008			
БАТОН БОГАТЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	TK №003				
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	5,0	43,2	223,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,10	9,00	40,50	1,00	55,00	0,00	0,00	0,00	TK№018				
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,1	0,0	8,2	33,6	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	3,70	3,30	0,30	21,60	0,00	0,00	0,00	382	2012			
КЕФИР/МОГУРТ	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00	TK№005				
Итого за прием пищи:	560	16,2	14,8	82,6	529,7	0,13	8,65	1,24	1,32	0,90	0,46	221,33	65,44	286,40	3,53	616,89	13,84	0,06	0,00					
Всего за день:		62,2	75,0	189,8	1 767,4	0,36	27,78	2,34	14,95	3,77	1,18	623,93	225,36	937,31	16,31	#####	73,80	0,20	0,04					

8 день

Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							Сборник рецептов
	Масса порции	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	№ рецептуры			
																				Белки, г	Витамин	
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	6,9	10,0	69,0	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	3			
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,0	8,0	27,0	203,0	0,00	0,50	0,00	0,90	0,10	111,10	16,50	94,60	0,40	182,90	8,80	0,00	0,00	189			
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	97,70	12,00	68,50	0,30	142,10	8,30	0,00	0,00	TKN6040			
Итого за прием пищи:	415	12,6	17,7	50,6	349,0	0,00	1,00	0,00	0,90	0,10	207,00	33,60	214,80	1,00	352,20	17,10	0,00	0,00				
II Завтрак																						
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	1,0	0,2	17,8	76,0	0,00	2,90	0,40	0,00	0,00	32,40	16,20	29,20	0,40	441,00	0,00	0,00	0,00	442			
Итого за прием пищи:	180	1,0	0,2	17,8	76,0	0,00	2,90	0,40	0,00	0,00	32,40	16,20	29,20	0,40	441,00	0,00	0,00	0,00	2008			
Обед																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,0	1,3	7,0	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	10,40	6,30	18,90	0,50	70,50	1,50	0,00	0,00	TKN6015			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	4,1	3,7	12,3	100,9	0,06	6,60	0,14	0,77	0,00	22,84	19,61	46,59	0,77	435,82	4,46	0,02	0,00	77			
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	17,9	7,8	7,2	172,8	0,20	12,90	5,90	1,50	0,30	22,20	20,30	253,80	5,50	341,20	8,30	0,00	0,00	34			
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	150	2,5	6,8	14,1	133,8	0,09	10,39	0,35	0,31	0,09	37,80	21,70	53,50	1,10	393,50	5,30	0,00	0,00	344			
КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА	180	0,1	0,0	27,7	109,2	0,00	3,46	0,00	0,00	0,00	13,97	4,33	8,10	0,10	32,06	0,00	0,00	0,00	410			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,1	0,2	12,8	61,8	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	4,83	5,23	23,74	1,01	41,06	1,61	0,00	0,00	TK N6003			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	TK N6003			
Итого за прием пищи:	730	29,0	19,2	88,3	650,8	0,38	35,35	6,29	3,28	0,39	116,79	80,72	420,88	9,23	#####	21,17	0,02	0,00				
Полдник																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,9	11,7	16,4	247,7	0,05	0,19	0,06	1,36	0,06	20,42	22,68	189,57	0,75	135,00	0,92	0,02	0,00	237			
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,3	6,5	39,0	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00	28,70	3,60	20,40	0,00	39,80	2,30	0,00	0,00	367			
МОЛОКО КИТАЙЧЕНОЕ	200	6,0	4,0	9,8	98,9	0,10	1,10	0,10	0,00	0,20	214,20	23,50	151,20	0,20	306,60	18,90	0,00	0,00	434			
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,10	15,20	0,00	0,20	0,00	31,50	9,90	15,30	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,9	8,4	36,3	239,6	0,05	0,00	0,04	0,47	0,15	10,05	6,15	34,38	0,42	52,23	0,77	0,01	0,01	467			
Итого за прием пищи:	510	30,5	26,6	76,5	663,2	0,30	16,59	0,20	2,13	0,21	424,87	65,83	410,85	1,47	688,63	22,89	0,03	0,03				
Всего за день:		731	63,7	233,2	1 741,0	0,68	55,84	6,89	6,31	0,70	2,27	861,06	196,35	#####	12,10	#####	61,16	0,05	0,03			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур
	Масса порции			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				
	Белки, г	Жиры, г																Углеводы, г			
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	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 ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,7	9,7	24,4	211,0	0,10	0,50	0,00	1,10	0,10	124,30	46,70	162,50	1,20	248,10	11,00	0,00	0,00	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84,0	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	98,30	14,30	72,50	0,30	142,80	8,10	0,00	0,00	TK№028		
Итого за прием пищи:	415	12,7	16,2	44,1	357,0	0,10	1,00	0,10	1,30	0,30	227,00	63,30	248,20	1,70	410,80	19,10	0,00	0,00			
II Завтрак																					
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21,0	94,5	0,04	10,00	0,02	0,00	0,00	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,05	0,00	0,00	TK№020		
Итого за прием пищи:	100	1,5	0,5	21,0	94,5	0,04	10,00	0,02	0,00	0,00	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,05	0,00	0,00			
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	10,40	6,30	10,80	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	TK№017		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,3	6,4	8,2	110,2	0,05	5,52	0,18	1,60	0,00	32,65	19,27	56,53	1,14	291,79	5,36	0,02	0,00	57	2012	
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	15,7	0,6	0,5	69,8	0,07	0,59	0,07	0,98	0,00	25,04	28,73	193,73	0,51	354,72	136,34	0,64	0,02	228	2008	
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	1,0	1,2	14,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,16	0,72	3,76	0,00	7,32	0,48	0,00	0,00	354	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,0	21,3	147,0	0,20	10,30	0,00	0,20	0,10	36,50	29,20	84,40	1,20	761,40	8,50	0,00	0,00	335	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1	0,0	8,5	36,0	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	10,70	3,10	2,80	0,30	17,10	0,00	0,00	0,00	TK№038		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,4	0,3	14,9	71,6	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	5,61	6,08	27,59	1,18	47,70	1,88	0,00	0,00	TK №003		
Итого за прием пищи:	743	26,4	13,3	55,5	455,9	0,32	18,51	0,25	3,46	0,10	126,06	93,40	379,61	4,63	#####	152,56	0,66	0,02			
Полдник																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	16,1	20,3	13,8	303,2	0,08	21,78	0,00	4,35	0,00	67,80	36,72	166,29	2,93	495,56	9,44	0,05	0,00	306	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,1	0,1	21,7	89,2	0,00	0,70	0,00	0,10	0,00	12,30	5,30	5,20	0,60	56,50	0,40	0,00	0,00	TK№047		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	TK №003		
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	5,0	3,4	30,2	171,3	0,06	5,55	0,02	0,83	0,07	25,45	10,67	43,49	0,71	108,18	1,96	0,01	0,01	451	2008	
ЙОГУРТ В ИНДУПАК	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00	TK№005		
Итого за прием пищи:	560	25,9	27,0	83,1	684,7	0,20	28,73	0,05	5,28	0,07	230,30	69,94	326,23	4,49	829,24	11,80	0,08	0,01			
Всего за день:		66,5	57,0	203,7	1 592,1	0,66	58,24	0,42	10,04	0,47	591,36	268,64	982,04	11,42	#####	183,51	0,74	0,03			

10 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		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				
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,9	2,8	21,1	90,7	0,00	2,40	0,00	0,10	0,10	0,00	6,90	4,20	14,70	0,30	40,20	0,00	0,00	0,00	2	2012		
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,1	8,1	27,9	205,0	0,00	0,50	0,00	0,20	0,10	0,10	112,20	25,60	114,80	0,40	179,80	9,60	0,00	0,00	189	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,0	0,0	8,4	34,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	2,50	1,40	0,20	5,80	0,00	0,00	0,00	392	2012		
Итого за прием пищи:	431	7,0	10,9	57,4	329,7	0,00	2,90	0,00	0,30	0,20	0,10	127,90	32,30	130,90	0,90	225,80	9,60	0,00	0,00				
II Завтрак																							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	1,0	0,2	17,8	78,0	0,00	4,30	0,10	0,00	0,00	0,10	8,10	19,40	24,30	0,40	273,60	0,00	0,00	0,00	442	2008		
Итого за прием пищи:	180	1,0	0,2	17,8	78,0	0,00	4,30	0,10	0,00	0,00	0,10	8,10	19,40	24,30	0,40	273,60	0,00	0,00	0,00				
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	3,0	4,1	45,5	0,01	1,90	0,00	1,33	0,00	0,02	15,82	9,41	18,44	0,60	136,80	3,33	0,01	0,00	33	2012		
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,4	7,3	10,8	126,0	0,07	5,37	0,01	1,85	0,00	0,06	22,81	19,57	65,00	0,98	430,18	4,83	0,03	0,05	73	2012		
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10,8	12,5	2,5	165,5	0,04	0,43	0,06	0,40	0,31	0,00	28,92	10,44	98,55	0,94	136,88	6,72	0,06	0,01	310	2012		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,0	3,4	19,4	121,8	0,10	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	12,20	7,50	40,80	0,90	62,90	0,80	0,00	0,00	205	2012		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,1	0,1	21,7	88,2	0,00	0,70	0,00	0,10	0,00	0,00	12,30	5,30	5,20	0,60	56,50	0,40	0,00	0,00	TK№047			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,4	0,3	14,9	71,6	0,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	5,61	6,08	27,59	1,18	47,70	1,88	0,00	0,00	TK №003			
Итого за прием пищи:	700	22,4	26,6	73,4	618,6	0,22	8,40	0,07	5,48	0,31	0,08	97,66	58,30	255,58	5,20	870,96	17,96	0,10	0,06				
Полдник																							
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	TK №003			
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0,0	1,0	5,6	0,00	1,60	0,00	0,08	0,00	0,00	8,32	5,04	15,12	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00	TK№015			
ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ	150	17,5	16,5	16,9	216,3	0,20	8,60	0,00	0,60	0,00	0,20	20,40	37,50	187,90	2,80	877,00	11,60	0,00	0,00	276	2012		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,4	0,0	25,0	102,0	0,00	0,30	0,10	0,00	0,00	0,00	33,50	18,60	23,70	0,50	309,80	0,00	0,00	0,00	TK№044			
СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,8	3,1	29,1	158,4	0,05	0,00	0,01	0,80	0,03	0,02	8,48	5,06	27,64	0,40	40,11	0,73	0,01	0,00	464	2008		
Итого за прием пищи:	445	23,9	20,3	84,9	547,8	0,28	10,50	0,11	1,48	0,03	0,23	75,45	69,45	270,61	4,35	#####	13,53	0,01	0,00				
Всего за день:		54,3	58,0	233,5	1 574,1	0,50	26,10	0,28	7,26	0,54	0,51	309,11	179,45	681,39	10,85	#####	41,09	0,11	0,06				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества				Витамины							Минеральные вещества					
	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	И, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	664,9	628,2	2 132,7	5,33	464,14	23,90	98,63	11,02	11,37	5 760,93	2 287,79	9 290,43	132,29	27 802,35	976,98	2,87	0,68
Среднее значение за период	66,5	62,8	213,3	0,53	46,41	2,39	9,86	1,10	1,14	576,09	228,78	929,04	13,23	2 780,24	97,70	0,29	0,07
Содержание Белков, жиров, углеводов в % от энергетической ценности	16,1	34,2	49,7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Прием пищи	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Итого	417	160	717	501