

**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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Полдник</b>																					
ВАФЛИ	100	2,80	3,30	77,30	354,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	16,00	10,00	36,00	1,50	140,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,33	0,00	10,95	45,11	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,01	21,81	9,85	12,61	1,25	43,52	0,00	0,00	0,00	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>3,13</b>	<b>3,30</b>	<b>88,25</b>	<b>399,11</b>	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	0,05	37,81	19,85	48,61	2,75	183,52	0,00	0,00	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>3,13</b>	<b>3,30</b>	<b>88,25</b>	<b>399,11</b>	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	0,05	37,81	19,85	48,61	2,75	183,52	0,00	0,00	0,00		

## 2 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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Полдник</b>																					
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	100	13,73	9,97	43,44	279,36	0,13	0,08	0,08	0,92	0,05	0,08	73,82	18,08	140,64	1,10	50,99	0,45	0,00	0,00	453	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	6,52	9,57	122,22	0,05	1,09	0,03	0,00	0,00	0,22	214,20	23,52	151,20	0,17	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>19,64</b>	<b>16,49</b>	<b>53,01</b>	<b>401,58</b>	<b>0,18</b>	<b>1,17</b>	<b>0,11</b>	<b>0,92</b>	<b>0,05</b>	<b>0,30</b>	<b>288,02</b>	<b>41,60</b>	<b>291,84</b>	<b>1,27</b>	<b>357,59</b>	<b>19,35</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>19,64</b>	<b>16,49</b>	<b>53,01</b>	<b>401,58</b>	<b>0,18</b>	<b>1,17</b>	<b>0,11</b>	<b>0,92</b>	<b>0,05</b>	<b>0,30</b>	<b>288,02</b>	<b>41,60</b>	<b>291,84</b>	<b>1,27</b>	<b>357,59</b>	<b>19,35</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		

### 3 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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Полдник</b>																					
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100	6,14	7,08	35,27	229,97	0,10	9,72	0,03	2,72	0,14	0,05	38,68	16,08	68,16	1,24	111,38	2,95	0,00	0,00	451	2008
РЯЖЕНКА	200	5,80	5,00	18,08	146,70	0,04	1,60	0,05	0,00	0,00	0,26	248,18	28,00	184,00	0,20	292,30	18,00	0,00	0,00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>11,94</b>	<b>12,08</b>	<b>53,35</b>	<b>376,67</b>	0,14	11,32	0,08	2,72	0,14	0,31	286,86	44,08	252,16	1,44	403,68	20,95	0,00	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>11,94</b>	<b>12,08</b>	<b>53,35</b>	<b>376,67</b>	0,14	11,32	0,08	2,72	0,14	0,31	286,86	44,08	252,16	1,44	403,68	20,95	0,00	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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	100	8,30	7,28	38,00	250,00	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	429	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,33	0,00	10,95	45,11	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,01	21,81	9,85	12,61	1,25	43,52	0,00	0,00	0,00	376	2011
МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,49	37,96	0,06	37,96	0,01	0,20	0,00	0,03	34,97	10,99	16,98	0,10	154,85	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>9,43</b>	<b>7,48</b>	<b>56,44</b>	<b>333,07</b>	0,06	38,03	0,01	0,20	0,00	0,04	56,78	20,84	29,59	1,35	198,37	0,00	0,00	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>9,43</b>	<b>7,48</b>	<b>56,44</b>	<b>333,07</b>	0,06	38,03	0,01	0,20	0,00	0,04	56,78	20,84	29,59	1,35	198,37	0,00	0,00	0,00		

**5 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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Полдник</b>																					
ПЕЧЕНЬЕ	100	9,50	9,80	54,00	317,80	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		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,10	0,10	31,20	86,20	0,02	0,00	0,01	0,50	0,00	0,00	20,98	15,98	22,98	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9,60</b>	<b>9,90</b>	<b>85,20</b>	<b>404,00</b>	0,02	0,00	0,01	0,50	0,00	0,00	20,98	15,98	22,98	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>9,60</b>	<b>9,90</b>	<b>85,20</b>	<b>404,00</b>	0,02	0,00	0,01	0,50	0,00	0,00	20,98	15,98	22,98	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00		

**6 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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Полдник</b>																						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	8,00	8,00	50,00	280,00	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	422	2011
КЕФИР	200	5,80	5,00	17,68	144,70	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,18	28,00	190,00	0,20	292,30	18,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>14,20</b>	<b>13,40</b>	<b>77,48</b>	<b>471,70</b>	0,11	11,40	0,06	0,77	0,00	0,36	256,18	36,00	201,00	2,40	570,30	20,00	0,00	0,00			
<b>Всего за день:</b>		<b>14,20</b>	<b>13,40</b>	<b>77,48</b>	<b>471,70</b>	0,11	11,40	0,06	0,77	0,00	0,36	256,18	36,00	201,00	2,40	570,30	20,00	0,00	0,00			

## 7 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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Полдник</b>																					
ВАФЛИ	100	2,80	3,30	77,30	354,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	16,00	10,00	36,00	1,50	140,00	0,00	0,00	0,00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>3,80</b>	<b>3,50</b>	<b>97,10</b>	<b>440,00</b>	0,05	4,00	0,00	0,20	0,00	0,04	30,00	18,00	50,00	4,30	140,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>3,80</b>	<b>3,50</b>	<b>97,10</b>	<b>440,00</b>	0,05	4,00	0,00	0,20	0,00	0,04	30,00	18,00	50,00	4,30	140,00	0,00	0,00	0,00		

## 8 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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Полдник</b>																					
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	100	8,20	6,80	46,40	264,00	0,07	12,00	0,01	0,60	0,00	0,00	15,00	9,00	37,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	453	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	6,52	9,57	122,22	0,05	1,09	0,03	0,00	0,00	0,22	214,20	23,52	151,20	0,17	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>14,11</b>	<b>13,32</b>	<b>55,97</b>	<b>386,22</b>	<b>0,12</b>	<b>13,09</b>	<b>0,04</b>	<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,22</b>	<b>229,20</b>	<b>32,52</b>	<b>188,20</b>	<b>0,17</b>	<b>306,60</b>	<b>18,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>14,11</b>	<b>13,32</b>	<b>55,97</b>	<b>386,22</b>	<b>0,12</b>	<b>13,09</b>	<b>0,04</b>	<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,22</b>	<b>229,20</b>	<b>32,52</b>	<b>188,20</b>	<b>0,17</b>	<b>306,60</b>	<b>18,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		

**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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	100	8,30	7,28	38,00	250,00	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	429	2011
РЯЖЕНКА	200	5,80	5,00	18,08	146,70	0,04	1,60	0,05	0,00	0,00	0,26	248,18	28,00	184,00	0,20	292,30	18,00	0,00	0,00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>14,10</b>	<b>12,28</b>	<b>56,08</b>	<b>396,70</b>	0,04	1,60	0,05	0,00	0,00	0,26	248,18	28,00	184,00	0,20	292,30	18,00	0,00	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>14,10</b>	<b>12,28</b>	<b>56,08</b>	<b>396,70</b>	0,04	1,60	0,05	0,00	0,00	0,26	248,18	28,00	184,00	0,20	292,30	18,00	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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Полдник</b>																					
ПЕЧЕНЬЕ	100	9,50	9,80	54,00	317,80	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		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,31	0,00	10,91	44,87	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,01	20,62	9,29	11,87	1,18	40,98	0,00	0,00	0,00	376	2011
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>10,21</b>	<b>10,20</b>	<b>74,71</b>	<b>409,67</b>	0,03	10,06	0,01	0,63	0,00	0,03	36,62	17,29	22,87	3,38	318,98	2,00	0,00	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>10,21</b>	<b>10,20</b>	<b>74,71</b>	<b>409,67</b>	0,03	10,06	0,01	0,63	0,00	0,03	36,62	17,29	22,87	3,38	318,98	2,00	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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	110,16	101,95	697,59	4 018,72	0,78	90,74	0,37	6,54	0,19	1,61	1 490,63	274,16	1 291,25	17,96	2 771,34	99,20	0,00	0,00	
Среднее значение за период	11,02	10,20	69,76	401,87	0,08	9,07	0,04	0,65	0,02	0,16	149,06	27,42	129,13	1,80	277,13	9,92	0,00	0,00	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.0	22.8	66.2																

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

Возраст детей	Полдник
гд	330