"Согласовано"
Заведующий МДОУ детский сад №_____

_____(_____)

"_____"_____20_____г.

"Утверждаю"
Заместитель директора
ООО "ВладимирЭкоПит"
Тихомирова А.А.

_____

"17" 01 2023 г.

Основное меню для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях возрастной группы 3-7 лет.

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, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша "Дружба" молочная жидкая	200	6,2	3,8	33,6	200,1	0,10	0,60	12,50	0,00	0,10	117,70	34,60	138,90	0,80	210,40	42,50	0,00	0,00	38	2010
Чай с молоком	180	3,4	3,4	12,4	102,0	0,00	0,60	14,60	0,00	0,10	129,90	16,40	91,10	0,50	190,00	10,90	0,00	0,00	378	2015
Батончик к чаю	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	**420**	**12,0**	**15,4**	**61,5**	**446,8**	0,10	1,20	67,10	0,20	0,20	256,60	60,90	258,50	1,90	441,20	54,50	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Сок фруктовый	180	0,0	0,0	18,2	79,2	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	389	2015
Итого за прием пищи:	**180**	**0,0**	**0,0**	**18,2**	**79,2**	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		
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и курой	180/10	3,9	3,4	11,5	94,6	0,00	0,80	3,40	0,00	0,30	20,30	9,60	36,90	1,00	50,00	44,00	0,00	0,10	111	2015
"Ёжики" мясные со сметанным соусом	120/50	14,0	25,4	13,5	364,8	0,00	1,20	16,80	0,00	0,00	30,00	11,60	44,70	0,40	88,40	42,50	0,00	0,00	279	2015
Икра свекольная	30	0,7	1,5	2,1	32,7	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	14,40	8,00	17,00	0,50	115,90	10,70	0,00	0,00	75	2015
Компот из яблок свежих	180	0,1	0,1	12,5	52,8	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	13,40	4,40	3,60	0,70	101,00	0,70	0,00	0,00	342	2015
Хлеб ржаной йодированный	45	3,0	0,5	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,80	61,20	2,50	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**615**	**21,7**	**30,9**	**54,6**	**623,2**	0,10	5,10	20,20	0,00	0,30	86,20	42,20	141,40	4,40	416,50	100,40	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																				
Омлет натуральный	160	12,3	15,2	3,7	225,1	0,10	0,40	25,60	2,00	0,40	118,80	16,60	186,90	1,90	227,30	67,80	0,00	0,00	210	2015
Сыр (порциями)	10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	9,50	0,00	0,00	0,00	15	2015
Чай без сахара	180	0,1	0,0	0,0	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,10	3,70	3,70	0,40	13,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Батончик к чаю	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Выпечное изделие	50	4,0	2,1	32,7	166,5	0,00	0,00	4,40	0,00	0,00	21,20	7,30	39,80	0,50	80,80	17,90	0,00	0,00	108	2010
Итого за прием пищи:	**430**	**21,3**	**20,8**	**51,8**	**505,1**	0,10	0,50	53,00	2,00	0,40	256,70	42,50	316,90	3,50	369,90	86,80	0,00	0,00		
Всего за день:		**55,0**	**67,1**	**186,1**	**1 654,3**	0,30	6,80	140,30	2,20	0,90	599,50	145,60	716,80	9,80	1 227,60	241,70	0,00	0,10		

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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	200	5,5	4,4	21,2	153,6	0,10	0,60	13,40	0,00	0,10	129,30	36,60	140,10	0,80	229,90	43,30	0,00	0,00	34	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,5	4,5	15,4	129,9	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,80	21,70	121,00	0,40	240,50	14,00	0,00	0,00	379	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
Яйца вареные	40	4,8	4,0	0,3	62,8	0,00	0,00	0,10	0,90	0,10	18,70	3,80	61,40	0,80	56,00	8,00	0,00	0,00	209	2015
Итого за прием пищи:	**460**	**17,2**	**21,1**	**52,4**	**491,0**	0,20	1,40	72,20	1,10	0,30	320,80	72,00	351,00	2,60	567,20	66,40	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**130**	**0,5**	**0,5**	**12,7**	**61,1**	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00		
Обед																				
Рассольник ленинградский с перловой крупой и сметаной	180	2,0	2,7	12,7	84,7	0,10	5,10	4,40	0,00	0,30	28,30	19,30	51,20	1,20	358,20	47,80	0,00	0,10	96	2015
Суфле рыбное	90	15,6	9,8	1,2	172,5	0,10	0,70	24,20	0,80	0,20	64,10	39,10	209,60	1,10	395,20	143,20	0,00	0,00	400	2004
Картофельное пюре	150	3,3	4,8	20,9	146,2	0,10	9,60	16,80	0,10	0,20	50,20	28,60	88,10	1,10	721,00	56,90	0,00	0,00	128	2015
Овощи натуральные свежие	50	0,3	0,0	1,0	5,3	0,00	3,46	0,00	0,00	0,00	8,47	7,16	15,10	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015
Напиток из шиповника с изюмом	180	0,5	0,1	17,4	79,6	0,00	39,60	0,10	0,00	0,00	18,80	6,40	11,80	0,60	79,90	0,00	0,00	0,00	388	2015
Хлеб ржаной йодированный	45	3,0	0,5	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,80	61,20	2,50	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**695**	**24,7**	**17,9**	**68,2**	**566,6**	0,40	58,46	45,50	0,90	0,70	177,97	109,16	415,00	6,09	1 615,50	250,40	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																				
Запеканка творожная с яблоками	150	18,6	11,3	38,0	342,0	0,00	1,60	19,60	0,10	0,10	133,50	25,60	185,30	1,70	237,90	44,40	0,00	0,00	297	2013
Соус из кураги	30	0,2	0,0	5,9	24,6	0,00	0,00	4,30	0,00	0,00	3,60	1,20	1,30	0,10	35,40	0,00	0,00	0,10	626	2013
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	24,5	98,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,30	2,00	5,60	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	ттк	
Батон йодированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	45,90	1,30	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**415**	**21,4**	**12,3**	**86,4**	**556,4**	0,10	1,60	23,90	0,10	0,10	157,10	40,40	222,00	2,50	319,80	45,70	0,00	0,10		
Всего за день:		**63,8**	**51,8**	**219,7**	**1 675,1**	0,70	74,46	141,60	2,10	1,10	676,67	231,96	1 002,30	14,09	2 863,90	365,10	0,00	0,20		

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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша рисовая молочная жидкая	200	4,7	3,4	27,8	167,4	0,00	0,60	13,00	0,00	0,10	117,70	24,60	113,40	0,40	184,10	42,10	0,00	0,00	33	2010
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Какао витаминизированный с молоком	180	4,9	4,8	14,1	130,2	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	164,10	28,30	128,30	0,70	268,90	14,00	0,00	0,00	382	2015
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
Сыр (порциями)	10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	9,50	0,00	0,00	0,00	15	2015
Итого за прием пищи:	**430**	**14,6**	**19,0**	**57,4**	**476,7**	0,10	1,50	94,70	0,20	0,20	390,80	67,80	331,20	1,80	503,30	57,20	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Кисломолочные напитки (кефир)	180	5,2	5,8	7,2	106,2	0,10	1,30	36,00	0,00	0,30	216,00	25,20	171,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2015
Итого за прием пищи:	**180**	**5,2**	**5,8**	**7,2**	**106,2**	0,10	1,30	36,00	0,00	0,30	216,00	25,20	171,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	180	1,5	2,6	6,7	58,3	0,00	8,80	4,40	0,00	0,30	38,70	15,40	33,50	1,00	225,70	47,40	0,00	0,10	88	2015
Фрикадельки в соусе	50/50	8,8	10,2	11,0	178,6	0,00	0,80	4,30	0,00	0,10	17,90	16,20	80,80	1,30	193,20	24,10	0,00	0,00	280	2015
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,8	4,9	35,4	220,6	0,20	0,00	10,90	0,10	0,10	18,90	112,30	167,60	3,90	236,10	38,40	0,00	0,00	171	2015
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	180	0,2	0,0	10,9	45,3	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	18,20	4,50	6,50	0,50	55,30	0,00	0,00	0,00	348	2015
Хлеб ржаной йодированный	45	3,0	0,5	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,80	61,20	2,50	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**635**	**21,3**	**18,2**	**79,0**	**581,1**	0,30	9,70	19,60	0,10	0,50	101,80	157,00	327,60	8,50	771,50	112,40	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																				
Жаркое по-домашнему со свининой	200	7,9	18,2	25,2	311,8	0,30	12,30	0,30	0,00	0,50	34,50	37,40	91,60	2,30	849,20	88,30	0,00	0,10	ттк	
Помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	12,0	0,00	12,50	0,10	0,00	0,00	7,00	10,00	13,00	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	71	2015
Молочный ванильный напиток	200	5,7	6,0	17,0	158,5	0,10	1,10	25,30	0,00	0,20	215,40	23,60	151,90	0,20	308,30	19,00	0,00	0,00		
Батон йодированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	45,90	1,30	0,00	0,00		
Кондитерское изделие	18	1,0	6,2	10,7	99,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**503**	**17,8**	**31,5**	**72,8**	**673,9**	0,50	25,90	25,70	0,00	0,70	264,60	82,60	286,30	3,70	1 348,40	109,60	0,00	0,10		
Всего за день:		**58,9**	**74,5**	**216,4**	**1 837,9**	1,00	38,40	176,00	0,30	1,70	973,20	332,60	1 116,10	14,20	2 623,20	279,20	0,00	0,20		

4 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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша ячневая молочная жидкая	200	5,5	3,8	22,5	154,2	0,20	0,60	15,10	0,00	0,10	149,00	24,00	152,90	0,50	225,50	43,30	0,00	0,00	36	2010
Чай с молоком	180	3,4	3,4	12,4	102,0	0,00	0,60	14,60	0,00	0,10	129,90	16,40	91,10	0,50	190,00	10,90	0,00	0,00	378	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	**420**	**11,3**	**15,4**	**50,4**	**400,9**	0,20	1,20	69,70	0,20	0,20	287,90	50,30	272,50	1,60	456,30	55,30	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**130**	**0,5**	**0,5**	**12,7**	**61,1**	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с клецками и свининой	180/10	5,2	6,7	19,9	167,7	0,00	3,30	0,20	0,00	0,30	22,60	15,10	43,70	1,00	247,10	50,90	0,00	0,10	108/109	2015
Печень по-строгановски	35/35	9,3	6,9	2,9	130,1	0,10	7,30	10,70	0,00	0,80	17,10	10,10	142,60	3,00	176,10	20,30	0,00	0,00	255	2015
Макаронные изделия отварные	130	5,4	3,5	34,8	196,7	0,10	0,00	11,00	0,10	0,00	24,30	9,80	40,50	0,90	62,10	52,70	0,00	0,00	309	2015
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	16,1	67,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,60	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	349	2015
Хлеб ржаной йодированный	45	3,0	0,5	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,80	61,20	2,50	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**615**	**23,4**	**17,7**	**88,7**	**640,7**	0,30	10,60	21,90	0,10	1,10	79,50	45,20	266,00	6,70	547,20	126,40	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																				
Рыба, тушенная с овощами	50/50	9,4	5,4	3,4	104,7	0,10	1,50	0,40	0,00	0,10	37,40	36,60	133,10	0,70	327,70	123,50	0,00	0,00	374	2004
Картофельное пюре	150	3,3	4,5	22,0	148,0	0,20	10,40	15,50	0,10	0,10	40,70	29,50	86,10	1,20	764,20	56,50	0,00	0,00	128	2015
Овощи натуральные свежие	50	0,3	0,0	1,0	5,3	0,00	3,46	0,00	0,00	0,00	8,47	7,16	15,10	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015
Чай с низким содержанием сахара	180	0,1	0,0	5,4	21,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	3,10	2,70	0,30	9,70	0,00	0,00	0,00	376	2015
Батон йодированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	45,90	1,30	0,00	0,00		
Выпечное изделие	50	4,7	3,4	30,6	173,7	0,10	0,10	1,80	0,00	0,00	22,70	7,50	45,40	0,40	73,50	3,00	0,00	0,00	422	2015
Итого за прием пищи:	**565**	**20,4**	**14,3**	**80,4**	**545,3**	0,50	15,46	17,70	0,10	0,20	126,47	95,46	312,20	3,59	1 221,00	184,30	0,00	0,00		
Всего за день:		**55,6**	**47,9**	**232,2**	**1 648,0**	1,00	40,26	109,30	0,40	1,50	514,67	201,36	865,00	14,79	2 585,90	368,60	0,00	0,10		

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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша манная молочная жидкая	200	5,1	3,4	22,9	149,8	0,00	0,60	13,40	0,00	0,10	123,50	16,60	96,40	0,30	189,90	42,10	0,00	0,00	31	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,5	4,5	15,4	129,9	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,80	21,70	121,00	0,40	240,50	14,00	0,00	0,00	379	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	**420**	**12,0**	**16,1**	**53,8**	**424,4**	0,10	1,40	72,10	0,20	0,20	296,30	48,20	245,90	1,30	471,20	57,20	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Кисломолочные напитки (кефир)	180	5,2	5,8	7,2	106,4	0,10	1,30	36,10	0,00	0,30	216,40	25,20	171,30	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	103	2010
Итого за прием пищи:	**180**	**5,2**	**5,8**	**7,2**	**106,4**	0,10	1,30	36,10	0,00	0,30	216,40	25,20	171,30	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с рыбными консервами	205	6,4	1,8	14,4	100,3	0,10	7,10	0,20	0,00	0,40	21,60	21,60	50,50	1,20	487,60	47,90	0,00	0,10	97	2015
Котлета "Рыжик"	70	9,3	11,6	7,0	180,0	0,00	1,20	13,40	0,00	0,10	19,20	18,10	97,90	1,20	60,80	25,10	0,00	0,00	ттк	2022
Капуста тушеная со сметаной	130	3,2	3,4	9,3	86,5	0,00	27,30	12,70	0,10	0,10	72,70	24,20	50,80	1,50	308,80	29,10	0,00	0,00	ТТК	
Компот из яблок свежих	180	0,1	0,1	12,5	52,8	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	13,40	4,40	3,60	0,70	101,00	0,70	0,00	0,00	342	2015
Хлеб ржаной йодированный	45	3,0	0,5	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,80	61,20	2,50	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**630**	**22,0**	**17,4**	**58,2**	**497,9**	0,20	37,00	26,30	0,10	0,60	135,00	76,90	242,00	6,40	1 019,40	105,30	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																				
Пудинг творожный	160	24,6	8,6	24,8	297,4	0,00	0,50	30,20	0,30	0,40	204,60	33,10	264,80	1,30	241,60	7,60	0,00	0,00	222	2015
Фруктовая подлива	30	0,1	0,0	14,5	58,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,20	1,50	1,80	0,20	28,30	0,00	0,00	0,00	10	2008
Чай с низким содержанием сахара	180	0,1	0,0	5,4	21,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	3,10	2,70	0,30	9,70	0,00	0,00	0,00	376	2015
Кондитерское изделие	18	1,0	6,2	10,7	99,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**388**	**25,8**	**14,8**	**55,4**	**477,4**	0,00	0,50	30,20	0,30	0,40	217,30	37,70	269,30	1,80	279,60	7,60	0,00	0,00		
Всего за день:		**65,0**	**54,1**	**174,6**	**1 506,1**	0,40	40,20	164,70	0,60	1,50	865,00	188,00	928,50	9,70	1 770,20	170,10	0,00	0,10		

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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,2	3,4	22,2	146,6	0,10	0,60	13,00	0,00	0,10	123,00	23,70	125,30	0,90	204,10	41,70	0,00	0,00	35	2010
Чай с молоком	200	3,9	3,8	13,7	113,9	0,10	0,70	16,20	0,00	0,10	146,50	20,00	104,60	0,80	222,40	12,20	0,00	0,00	378	2015
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
Батончик к чаю	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**440**	**11,5**	**15,4**	**51,4**	**405,2**	0,20	1,30	69,20	0,20	0,20	278,50	53,60	258,40	2,30	467,30	55,00	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Кисломолочные напитки (кефир)	180	5,2	5,8	7,2	106,4	0,10	1,30	36,10	0,00	0,30	216,40	25,20	171,30	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	103	2010
Итого за прием пищи:	**180**	**5,2**	**5,8**	**7,2**	**106,4**	0,10	1,30	36,10	0,00	0,30	216,40	25,20	171,30	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	180	4,3	3,4	13,9	104,8	0,10	3,50	0,20	0,00	0,30	28,90	23,80	56,40	1,70	337,30	47,10	0,00	0,10	102	2015
Тефтели "Сочные" с соусом	50/50	7,1	11,8	9,0	180,7	0,00	1,00	6,30	0,00	0,00	21,50	12,70	53,60	0,80	135,90	35,10	0,00	0,00	ттк	
Макаронные изделия отварные	130	5,4	3,5	34,7	196,4	0,10	0,00	11,00	0,10	0,00	24,30	9,80	40,40	0,90	62,00	52,70	0,00	0,00	309	2015
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	16,1	67,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,60	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	349	2015
Хлеб ржаной йодированный	45	3,0	0,5	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,80	61,20	2,50	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**635**	**20,3**	**19,3**	**88,7**	**628,1**	0,30	4,50	17,50	0,10	0,30	90,20	56,50	189,60	5,20	597,10	137,40	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																				
Омлет натуральный	160	12,3	15,2	3,7	225,1	0,10	0,40	25,60	2,00	0,40	118,80	16,60	186,90	1,90	227,30	67,80	0,00	0,00	210	2015
Сыр (порциями)	10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	9,50	0,00	0,00	0,00	15	2015
Батончик к чаю	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	45,90	1,30	0,00	0,00		
Чай с низким содержанием сахара	180	0,1	0,0	5,4	21,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	3,10	2,70	0,30	9,70	0,00	0,00	0,00	376	2015
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**515**	**18,1**	**19,3**	**39,8**	**434,2**	0,20	13,50	48,60	2,00	0,40	256,80	46,70	294,70	5,90	653,80	71,70	0,00	0,00		
Всего за день:		**55,1**	**59,8**	**187,1**	**1 573,9**	0,80	20,60	171,40	2,30	1,20	841,90	182,00	914,00	13,60	1 718,20	264,10	0,00	0,10		

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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша "Дружба" молочная жидкая	200	6,2	3,8	33,6	200,1	0,10	0,60	12,50	0,00	0,10	117,70	34,60	138,90	0,80	210,40	42,50	0,00	0,00	38	2010
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Кофейный напиток на молоке	180	4,5	4,5	15,4	129,9	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,80	21,70	121,00	0,40	240,50	14,00	0,00	0,00	379	2015
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
Сыр (порциями)	10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	9,50	0,00	0,00	0,00	15	2015
Итого за прием пищи:	**430**	**15,7**	**19,1**	**64,5**	**509,1**	0,20	1,50	94,20	0,20	0,20	390,50	71,20	349,40	1,90	501,20	57,60	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**130**	**0,5**	**0,5**	**12,7**	**61,1**	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00		
Обед																				
Солянка по-домашнему из птицы со сметаной	190	3,3	5,7	7,8	101,1	0,00	4,10	7,40	0,00	0,30	29,30	16,60	51,70	1,20	261,60	48,60	0,00	0,10	158	2004
Голубцы ленивые с говядиной	150/50	16,6	18,5	18,6	323,3	0,00	13,20	9,40	0,10	0,10	60,20	35,70	171,00	2,60	441,60	50,60	0,00	0,00	287	2015
Икра свекольная	30	0,7	1,5	2,0	32,3	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	14,40	8,00	17,00	0,50	115,90	10,70	0,00	0,00	75	2015
Компот из яблок свежих	180	0,1	0,1	12,5	52,8	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	13,40	4,40	3,60	0,70	101,00	0,70	0,00	0,00	342	2015
Хлеб ржаной йодированный	45	3,0	0,5	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,80	61,20	2,50	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**645**	**23,7**	**26,3**	**55,9**	**587,8**	0,10	20,40	16,80	0,10	0,40	125,40	73,30	282,50	6,80	981,30	113,10	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																				
Гуляш "Болоньезе" (субпродукты)	70	12,8	7,9	4,9	141,0	0,12	2,80	0,23	0,00	0,35	14,80	19,46	122,12	2,93	259,62	25,63	0,00	0,00	4044812	
Картофельное пюре	150	3,3	4,5	22,0	148,0	0,20	10,40	15,50	0,10	0,10	40,70	29,50	86,10	1,20	764,20	56,50	0,00	0,00	128	2015
Овощи натуральные свежие	50	0,6	0,1	1,9	12,0	0,00	12,50	0,10	0,00	0,00	7,00	10,00	13,00	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	71	2015
Батон йодированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	45,90	1,30	0,00	0,00		
Молочный ванильный напиток	200	5,7	6,0	17,0	158,5	0,10	1,10	25,30	0,00	0,20	215,40	23,60	151,90	0,20	308,30	19,00	0,00	0,00		
Кондитерское изделие	18	1,1	6,9	11,9	111,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**523**	**26,1**	**26,4**	**75,7**	**662,2**	0,52	26,80	41,13	0,10	0,65	285,60	94,16	402,92	5,53	1 523,02	103,43	0,00	0,00		
Всего за день:		**66,0**	**72,3**	**208,8**	**1 820,2**	0,82	61,70	152,13	0,40	1,25	822,30	249,06	1 049,12	17,13	3 366,92	276,73	0,00	0,10		

8 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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша пшенная молочная жидкая	200	5,9	4,0	25,9	169,7	0,10	0,60	13,00	0,00	0,10	122,10	32,30	132,80	0,80	213,00	42,90	0,00	0,00	32	2010
Какао витаминизированный с молоком	180	4,4	4,2	13,2	117,5	0,10	0,70	16,20	0,00	0,10	143,40	26,00	113,10	0,60	238,20	12,20	0,00	0,00	382	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
Яйца вареные	40	4,8	4,0	0,3	62,8	0,00	0,00	0,10	0,90	0,10	18,70	3,80	61,40	0,80	56,00	8,00	0,00	0,00	209	2015
Итого за прием пищи:	**460**	**17,5**	**20,4**	**54,9**	**494,7**	0,20	1,30	69,30	1,10	0,30	293,20	72,00	335,80	2,80	548,00	64,20	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Сок фруктовый	180	0,0	0,0	18,2	79,2	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	389	2015
Итого за прием пищи:	**180**	**0,0**	**0,0**	**18,2**	**79,2**	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		
Обед																				
Суп картофельный рыбный	225	6,4	2,4	16,1	112,1	0,10	8,00	0,20	0,00	0,40	33,90	36,80	111,30	1,50	662,70	96,30	0,00	0,10	97	2015
Биточек "Смачный"	70	10,6	13,4	9,9	213,1	0,00	0,60	22,20	0,00	0,10	93,60	20,80	138,50	1,40	52,60	24,60	0,00	0,00	ттк	
Рагу из овощей	150	2,8	3,3	15,2	103,2	0,10	15,20	0,40	0,00	0,30	45,70	30,00	65,00	1,60	514,20	26,10	0,00	0,10	143	2015
Напиток из шиповника с изюмом	180	0,5	0,1	17,4	79,6	0,00	39,60	0,10	0,00	0,00	18,80	6,40	11,80	0,60	79,90	0,00	0,00	0,00	388	2015
Хлеб ржаной йодированный	45	3,0	0,5	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,80	61,20	2,50	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**670**	**23,3**	**19,7**	**73,6**	**586,3**	0,30	63,40	22,90	0,00	0,80	200,10	102,60	365,80	6,90	1 370,60	149,50	0,00	0,20		
Уплотненный полдник																				
Пудинг творожный	160	24,6	8,6	24,8	297,4	0,00	0,50	30,20	0,30	0,40	204,60	33,10	264,80	1,30	241,60	7,60	0,00	0,00	222	2015
Фруктовая подлива	30	0,1	0,0	14,5	58,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,20	1,50	1,80	0,20	28,30	0,00	0,00	0,00	10	2008
Чай с низким содержанием сахара	180	0,1	0,0	5,4	21,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	3,10	2,70	0,30	9,70	0,00	0,00	0,00	376	2015
Выпечное изделие	50	4,6	6,6	35,0	220,1	0,10	0,10	1,80	0,00	0,00	24,20	7,40	45,00	0,40	72,70	21,30	0,00	0,00	775	2004
Итого за прием пищи:	**420**	**29,4**	**15,2**	**79,7**	**597,6**	0,10	0,60	32,00	0,30	0,40	241,50	45,10	314,30	2,20	352,30	28,90	0,00	0,00		
Всего за день:		**70,2**	**55,3**	**226,4**	**1 757,8**	0,60	65,30	124,20	1,40	1,50	734,80	219,70	1 015,90	11,90	2 270,90	242,60	0,00	0,20		

9 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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	200	5,5	4,4	21,2	153,6	0,10	0,60	13,40	0,00	0,10	129,30	36,60	140,10	0,80	229,90	43,30	0,00	0,00	34	2010
Чай с молоком	180	3,4	3,4	12,4	102,0	0,00	0,60	14,60	0,00	0,10	129,90	16,40	91,10	0,50	190,00	10,90	0,00	0,00	378	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	**420**	**11,3**	**16,0**	**49,1**	**400,3**	0,10	1,20	68,00	0,20	0,20	268,20	62,90	259,70	1,90	460,70	55,30	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Кисломолочные напитки (кефир)	180	5,2	5,8	7,2	106,4	0,10	1,30	36,10	0,00	0,30	216,40	25,20	171,30	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	103	2010
Итого за прием пищи:	**180**	**5,2**	**5,8**	**7,2**	**106,4**	0,10	1,30	36,10	0,00	0,30	216,40	25,20	171,30	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	180	1,6	4,2	8,1	84,2	0,00	6,00	4,40	0,00	0,30	38,80	17,60	36,50	1,10	247,10	48,50	0,00	0,10	82	2015
Азу из говядины	70	10,8	11,1	3,4	170,2	0,00	1,40	0,00	0,00	0,10	14,10	15,70	100,00	1,60	74,00	28,70	0,00	0,00	438	2004
Рис с овощами	130	3,7	4,6	37,5	211,9	0,00	0,60	15,80	0,10	0,00	21,50	27,70	76,80	0,70	81,90	41,40	0,00	0,00	450	2003
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	180	0,2	0,0	10,9	45,3	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	18,20	4,50	6,50	0,50	55,30	0,00	0,00	0,00	348	2015
Хлеб ржаной йодированный	45	3,0	0,5	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,80	61,20	2,50	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**605**	**19,3**	**20,4**	**74,9**	**589,9**	0,10	8,10	20,20	0,10	0,40	100,70	74,10	259,00	5,70	519,50	121,10	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																				
Капуста тушеная с мясом свинины	200	11,2	22,1	13,9	330,9	0,10	34,40	13,50	0,10	0,10	88,60	31,00	62,80	1,90	398,20	38,30	0,00	0,00	ТТК	
Батон йодированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	45,90	1,30	0,00	0,00		
Чай с низким содержанием сахара	180	0,1	0,0	5,4	21,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	3,10	2,70	0,30	9,70	0,00	0,00	0,00	376	2015
Выпечное изделие	50	6,1	2,9	24,5	153,3	0,10	0,00	6,90	0,30	0,00	55,80	8,20	69,70	0,60	63,00	21,50	0,00	0,00	740	2004
Итого за прием пищи:	**465**	**20,0**	**26,0**	**61,8**	**597,8**	0,30	34,40	20,40	0,40	0,10	161,60	53,90	165,00	3,50	516,80	61,10	0,00	0,00		
Всего за день:		**55,8**	**68,2**	**193,0**	**1 694,4**	0,60	45,00	144,70	0,70	1,00	746,90	216,10	855,00	11,30	1 497,00	237,50	0,00	0,10		

10 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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша манная молочная жидкая	200	5,1	3,4	22,9	149,8	0,00	0,60	13,40	0,00	0,10	123,50	16,60	96,40	0,30	189,90	42,10	0,00	0,00	31	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,5	4,5	15,4	129,9	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,80	21,70	121,00	0,40	240,50	14,00	0,00	0,00	379	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	**420**	**12,0**	**16,1**	**53,8**	**424,4**	0,10	1,40	72,10	0,20	0,20	296,30	48,20	245,90	1,30	471,20	57,20	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	216,00	1,80	0,00	0,00	389	2015
Итого за прием пищи:	**180**	**0,9**	**0,2**	**18,2**	**77,4**	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	216,00	1,80	0,00	0,00		
Обед																				
Суп из овощей со свининой и сметаной	180/10	3,5	7,1	7,9	117,4	0,00	6,00	3,80	0,00	0,30	29,00	15,50	35,90	0,80	259,30	43,10	0,00	0,10	99	2015
Рыба, тушенная с овощами	50/50	9,4	5,4	3,4	104,7	0,10	1,50	0,40	0,00	0,10	37,40	36,60	133,10	0,70	327,70	123,50	0,00	0,00	374	2004
Картофельное пюре	150	3,3	4,8	20,9	146,2	0,10	9,60	16,80	0,10	0,20	50,50	28,60	88,20	1,10	721,00	60,90	0,00	0,00	128	2015
Овощи натуральные свежие	50	0,3	0,0	1,0	5,3	0,00	3,46	0,00	0,00	0,00	8,47	7,16	15,10	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015
Компот из яблок свежих	180	0,1	0,1	12,5	52,8	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	13,40	4,40	3,60	0,70	101,00	0,70	0,00	0,00	342	2015
Хлеб ржаной йодированный	45	3,0	0,5	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,80	61,20	2,50	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**715**	**19,6**	**17,9**	**60,7**	**504,7**	0,30	21,96	21,00	0,10	0,60	146,87	100,86	315,10	5,39	1 470,20	230,70	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																				
Запеканка творожная с яблоками	150	18,6	11,3	38,0	342,0	0,00	1,60	19,60	0,10	0,10	133,50	25,60	185,30	1,70	237,90	44,40	0,00	0,00	297	2013
Соус из кураги	30	0,2	0,0	5,9	24,6	0,00	0,00	4,30	0,00	0,00	3,60	1,20	1,30	0,10	35,40	0,00	0,00	0,10	626	2013
Кисель из черной смородины	200	0,2	0,1	20,5	84,9	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00	17,60	7,40	12,10	0,30	72,40	0,20	0,00	0,00	350	2015
Батон йодированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	45,90	1,30	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**415**	**21,6**	**12,4**	**82,4**	**543,2**	0,10	17,60	23,90	0,10	0,10	162,40	45,80	228,50	2,80	391,60	45,90	0,00	0,10		
Всего за день:		**54,1**	**46,6**	**215,1**	**1 549,7**	0,50	44,56	117,00	0,40	0,90	618,17	202,06	802,10	11,99	2 549,00	335,60	0,00	0,20		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	599,5	597,6	2 059,4	16 717,4	6,72	437,28	1 441,33	10,80	12,55	7 393,11	2 168,44	9 264,82	128,50	22 472,82	2 781,23	0,00	1,40
Среднее значение за период	60,0	59,8	205,9	1 671,7	0,67	43,73	144,13	1,10	1,26	739,31	216,84	926,48	12,85	2 247,28	278,12	0,00	0,10
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,3	32,2	53,5														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
3-7 лет	432	165	646	464