

Примерное меню-раскладка
для организации горячего питания от 1 до 3 лет в
МКДОУ "детский сад № 21 "Солнышко" Ленокумского муниципального округа СК на 2024 год
Зима-Весна
Понедельник 1 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность,к	Витамины				Минеральные вещества				рецептур ы	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е,мг	Mg,мг	Ca, мг	Р,мг	Fe, мг		
Суп молочный с крупой рисовой	150	4.35	4.11	13.93	110.1	0.05	0	0	0.4	9.9	0.68	29.1	0.62	94	2011
Хлеб пшеничный	30	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.8		
Чай с сахаром	150	0.17	0.01	8.39	33.6	0	0.02	0	0	0.9	8	1.6	0.19	392	2011
Итого за приём пищи:	341	7.68	4.2	41.64	238.1	0.11	0.02	0	0.4	24	17.9	65.5	1.61		
Обед															
суп картофельный с крупой	150	1.6	1.68	10.28	62.7	0	4.95	0	0	1.4	11.1	2.8	0.28	80	2011
Котлета рыбная запеченая	50	10.65	3.43	7.46	103.6	0	22.2	0.2	2.3	27.4	54.5	51.8	1.3	255	2011
Пюре картофельное	110	3.62	4.16	17.72	118.95	0.08	3.9	0.24	2.35	34.36	26.2	195	2.37	321	2011
Соус сметанный	15	0.02	0.75	0.88	11.12	0.003	0.006	0.24	0.31	11.3	4.1	32	1.05	354	2011
Салат из моркови	30	0.61	0.05	5.8	26.15	0	3	0	0	5	15.2	9.1	0.1	41	2011
Хлеб пшеничный	30	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.8		
Хлеб ржаной	30	1.07	0.45	8	34.92	0	0	0	0	11.2	8.4	32.9	0.6		
Компот из смеси с/ф	150	0.39	0.02	24.99	101.7	0.1	0	0	0.7	5.7	5.4	26.1	1.2	376	2011
Итого за приём пищи:	415	21.12	10.62	94.45	553.54	0.243	34.056	0.68	5.66	109.6	134	385	7.7		
				Полдник											
Выпечка пром.ппроизв. какао с молоком	35	2.72	1.65	18.3	197.4	0.09	0	2.31	0.79	14.5	11	37	0.69		
	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:	185	5.87	4.37	31.26	286.4	0.13	1.2	20.31	1.53	31.2	126	133	1.1		
Всего за день:	941	34.67	19.19	167.35	1078.04	0.483	35.276	20.99	7.59	164.8	278	583	10.4		

Вторник 1 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность,к	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		кал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е,мг	Mg,мг	Ca, мг	Р,мг		
Запеканка из творога	75	17.2	11.8	16.81	242.25	0	1.3	0.1	2.3	24.1	8.2	0.69	1.7	237	2011
Чай с лимоном	150	4.32	5.52	45.24	247.2	0	0	0	3	26	11	78	0.6	393	2011
Итого за приём пищи:	225	21.52	17.32	62.05	489.45	0	1.3	0.1	5.3	50.1	19.2	78.7	2.3		

Обед															
Суп картофельный с горохом	150	1.68	0.07	16.44	133.41	0.01	3.4	0	0	18.08	35.5	36.6	1.01	81	2011
Пельмени мясные отварные	103	15.85	9.35	27.08	256.17	0.1	6	0.2	0.4	21	22	54	0.9	439/440	2011
компот из свежих яблок	150	0.012	0.12	17.91	73.2	0	0.03	0	0	1.4	11.1	2.8	0.28	372	2011
хлеб пшеничный	30	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.8		
хлеб ржаной	30	1.07	0.45	8	34.92	0.04	0	0	0	11.2	8.4	32.9	0.6		
Итого за приём пищи:	433	20.702	9.62	80.75	557.18	0.17	9.43	0.2	0.4	53.68	77.8	128	2.99		
				Полдник											
Печенье пром.проз-ва	30	2.7	1.65	18.3	197.4	0.09	0	2.31	0.79	14.5	11	37	0.69		
чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0	0.02	0	0	0.9	8	1.6	0.19	397	2011
Итого за приём пищи:	225	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:	883	47.622	36.04	180	1316.73	0.27	91.53	0.4	7	148	302	356	7.99		

Среда 1 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			еская ценность,к	Витамины				Минеральные вещества				рецептур ы	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,		В1, мг	С, мг	А, мг	Е,мг	Mg,мг	Ca, мг	P,мг	Fe, мг		
Каша молочная манная	150	5.7	6.8	41.7	252.6	0	1.3	0	0.3	35.2	61.8	108	0.5	168	2011
бутерброд с маслом	40	0.4	0	11.7	49.5	0	3.3	0	0	11.7	27.2	15.5	1.5	1	2011
чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0	0.02	0	0	0.9	8	1.6	0.19	397	2011
Итого за приём пищи:	340	6.14	6.81	60.39	330.1	0	4.62	0	0.3	47.8	97	125	2.19		
				Обед											
суп лапша домашняя	150	1.63	4.31	8.72	80.28	0.02	2.8	0	0	10.8	54.6	33.5	0.44	86	2011
птица отварная	50	10.55	6.8	0	103.13	0.2	9.6	0.3	4	35.6	48.8	83.7	2.1	300	2011
рис припущенный	110	3.6	4.7	38.4	211.1	0	0	0	0.3	27.9	8.9	80.8	0.5	132	2011
салат из свеклы	30	1.2	0.06	12.33	54.72	0.02	2.53	0	0	19.34	27.9	36.6	0.6	33	2011
хлеб пшеничный	30	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.8		
хлеб ржаной	30	1.07	0.45	8	34.92	0.04	0	0	0	11.2	8.4	32.9	0.6		
кисель из сока	150	2	0.3	12.7	61.2	0.1	0	0	0.7	5.7	5.4	26.1	1.2	382	2011
Итого за приём пищи:	550	29.39	23.52	166.85	997.85	0.44	19.57	0.3	5.3	172.4	268	455	8.62		
				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	0.12	0.02	10.2	41	0	2.83	0	0.01	2.2	12.8	4	0.32	393	2011
Итого за приём пищи:	180	53.09	36.23	280.5	1659.52	0.96	34.53	0.6	11.01	293.3	395	780	15.9		
Всего за день:	1070	88.62	66.56	507.74	2987.47	1.4	58.72	0.9	16.61	513.5	760	1361	26.8		

Четверг 1 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			еская ценность,к	Витамины				Минеральные вещества				рецептур ы	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,		В1, мг	С, мг	А, мг	Е,мг	Mg,мг	Ca, мг	P,мг	Fe, мг		
Оладьи со сгущенным молоком	70	4.56	4.06	27.75	166	0.1	0	0	0.8	7.7	10.2	41.6	0.8	448.449	2011
чай с лимоном	150	0.12	0.02	10.2	41	0	2.83	0	0.01	2.2	12.8	4	0.32	393	2011
Итого за приём пищи:	265	4.68	4.08	37.95	207	0.1	2.83	0	0.81	9.9	23	45.6	1.12		
				Обед											
Борщ с фасолью и картофелем	150	1.6	0.1	3.2	19.4	0.1	5	0	0.6	10.5	10	31	0.4	63	2011

плов из говядины	75/130	18.76	19.17	17.87	320.2	0.08	3.9	0.24	2.35	34.36	26.2	195	2.37	265	2011
хлеб пшеничный	30	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.8		
хлеб ржаной	30	1.07	0.45	8	34.92	0.04	0	0	0	11.2	8.4	32.9	0.6		
кисель из сока	150	6.84	8.01	40.06	260	0.13	0	40	0	36.66	36.1	156	2.65	382	2011
Итого за приём пищи:	575	31.43	27.81	88.45	728.92	0.41	8.9	40.24	2.95	105.9	89.9	450	6.82	342	2011
				Полдник											
Печенье	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	0.04	0.01	6.99	28	0	0.02	0	0	0.9	8	1.6	0.19		
Итого за приём пищи:	180	2.04	0.31	19.69	89.2	0.1	0.02	0	0.7	6.6	13.4	27.7	1.39		
Всего за день:	1150	38.15	32.2	146.09	1025.12	0.61	11.75	40.24	4.46	122.4	126	523	9.33		

Пятница 1 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			энергетическая ценность,к	Витамины				Минеральные вещества				рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,		В1, мг	С, мг	А, мг	Е,мг	Mg,мг	Ca, мг	P,мг	Fe, мг		
омлет натуральный	65	5.75	10.29	1.15	120	0	0	0	0.4	22.2	11.3	91.1	2.4	215	2011
икра кабачковая	40	0.42	1.44	2.55	24.84	0	2.4	0	0	10.8	54.6	33.3	0.44		
бутерброд с маслом	40	0.4	0	11.7	49.5	0	3.3	0	0	11.7	27.2	15.5	1.5	1	2011
чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0	0.02	0	0	0.9	8	1.6	0.19	392	2011
Итого за приём пищи:	215	6.61	11.74	22.39	222.34	0	5.72	0	0.4	45.6	101	142	4.53		
				Обед											
суп картофельный с вермишелью	150	1.2	0.06	12.33	54.72	0.02	2.53	0	0	19.34	27.9	36.6	0.6	82	2011
фрикадельки из птицы	55	7.27	6.8	4.52	108.13	0.1	16.5	0.2	1.3	29.7	31.8	71.4	1.2	308	2011
каша ячневая рассыпчатая	110	6.1	7.29	35.69	189	0.13	0	40	0	36.66	36.1	156	2.65	165	2011
хлеб пшеничный	30	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.8		
хлеб ржаной	30	1.07	0.45	8	34.92	0.04	0	0	0	11.2	8.4	32.9	0.6		
кисель из повидла	150	6.84	8.01	40.06	260	0.13	0	40	0	36.66	36.1	156	2.65	383	2011
Итого за приём пищи:	525	0.4	0	11.7	49.5	0	3.3	0	0	11.7	27.2	15.5	1.5		
				Полдник											
Выпечка пром.произ-ва	30	2.72	1.65	18.3	197.4	0.09	0	2.31	0.79	14.5	11	37	0.69		
чай с лимоном	150	0.12	0.02	10.2	41	0	2.83	0	0.01	2.2	12.8	4	0.32	393	2011
Итого за приём пищи:	190	28.88	24.36	160.12	1029.07	0.57	25.16	82.51	2.1	175.2	201	544	11		
Всего за день:	930	35.89	36.1	194.21	1300.91	0.57	34.18	82.51	2.5	232.5	329	701	17		

Понедельник 2 неделя

Завтрак														№ рецептуры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,к	Витамины				Минеральные вещества					
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,		В1, мг	С, мг	А, мг	Е,мг	Mg,мг	Ca, мг	P,мг	Fe, мг		
каша молочная пшеничная	150	5.2	5.9	10	117.8	0	4.1	2	2	36.9	24.2	71	1	168	2011
хлеб пшеничный	30	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.8		
чай сахаром и лимоном	150	0.12	0.02	10.2	41	0	2.83	0	0.01	2.2	12.8	4	0.32	393	2011
Итого за приём пищи:	376	8.48	6	39.52	253.2	0.06	6.93	2	2.01	52.3	46.2	110	2.12		

															Обед						
суп картофельный с рисовой крупой	150	0.97	3.61	5.27	57.42	0.03	19.74	0	0	9.98	19.2	20.3	0.34	80	2011						
тефтели из говядины	50	7.78	5.78	7.85	114.38	0.1	6	0.2	0.4	21	22	54	0.9	286	2011						
макароны отварные	110	5.3	4.6	29.3	189	0.1	0	0	0.8	7	11	36	0.8	204	2011						
Соус сметанный	15	0.02	0.75	0.88	11.12	0.003	0.006	0.24	0.31	11.3	4.1	32	1.05	354	2011						
хлеб пшеничный	30	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.8								
хлеб ржаной	30	1.07	0.45	8	34.92	0.04	0	0	0	11.2	8.4	32.9	0.6								
Компот из смеси с/ф	150	0.39	0.02	24.99	101.7	0.1	0	0	0.7	5.7	5.4	26.1	1.2	376	2011						
Итого за приём пищи:	535	18.69	15.29	95.61	602.94	0.433	25.746	0.44	2.21	79.38	79.3	236	5.69								
															Полдник						
печенье	30	2	0.3	12.7	61.2	0.1	0	0	0.7	5.7	5.4	26.1	1.2								
сок	100	2	0.3	12.7	61.2	0.1	0	0	0.7	5.7	5.4	26.1	1.2	399	2011						
Итого за приём пищи:	130	41.38	31.18	216.62	1328.28	1.066	51.492	0.88	5.82	170.2	169	524	13.8								
Всего за день:	1041	68.55	52.47	351.75	2184.42	1.559	84.168	3.32	10.04	301.8	295	870	21.6								

Вторник 2 неделя

															Завтрак		№ рецептур ы	Сборник рецептур			
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,к	Витамины				Минеральные вещества											
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,		В1, мг	С, мг	А, мг	Е,мг	Mg,мг	Ca, мг	Р,мг	Fe, мг								
Вареники ленивые отварные	115	18.41	9.04	18	226.6	0	45	0	0.3	35.2	61.8	108	0.5	94	2011						
чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0	0.02	0	0	0.9	8	1.6	0.19	229	2011						
Итого за приём пищи:	365	18.45	9.05	24.99	254.6	0	45.02	0	0.3	36.1	69.8	110	0.69								
															Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.61	1.7	10.29	62.85	0.02	2.53	0	0	19.34	27.9	36.6	0.6	80	2011						
рыба тушенная с овощами	80	5.6	5.4	17.5	140.7	0.2	9.6	0.3	4	35.6	48.8	83.7	2.1	64	2011						
Пюре картофельное	110	3.62	4.16	17.72	118.95	0.08	3.9	0.24	2.35	34.36	26.2	195	2.37	321	2011						
хлеб пшеничный	30	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.8								
хлеб ржаной	30	1.07	0.45	8	34.92	0.04	0	0	0	11.2	8.4	32.9	0.6								
компот из свежих яблок	150	0.012	0.12	17.91	73.2	0	0.03	0	0	1.4	11.1	2.8	0.28	372	2011						
Итого за приём пищи:	550	15.072	11.91	90.74	525.02	0.4	16.06	0.54	6.35	115.1	132	386	6.75								
															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								
молоко кипяченое	150	4.58	0	230.7	85	0.1	0	0	0.7	5.7	5.4	26.1	1.2	400							
Итого за приём пищи:	180	35.114	22.42	414.59	1133.39	0.98	29.59	1.08	14.1	222.3	246	787	15.3								
Всего за день:	1095	68.636	43.38	530.32	1913.01	1.38	90.67	1.62	20.75	373.5	448	1283	22.7								

Среда 2 неделя

															Завтрак		№ рецептур ы	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			еская ценность,к	Витамины				Минеральные вещества								
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,		В1, мг	С, мг	А, мг	Е,мг	Mg,мг	Ca, мг	Р,мг	Fe, мг					
каша гречневая молочная	150	10.6	13.2	9.5	198.6	0	1.6	0	0.5	14.6	6.1	65.1	1.7	168	2011			

бутерброд с маслом	40	0.4	0	11.7	49.5	0	3.3	0	0	11.7	27.2	15.5	1.5	1	2011
чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0	0.02	0	0	0.9	8	1.6	0.19	392	2011
Итого за приём пищи:	300	11.04	13.21	28.19	276.1	0	4.92	0	0.5	27.2	41.3	82.2	3.39		
Обед															
суп картофельный с фасолью	150	1.4	0.06	13.7	111.18	0.01	3.4	0	0	18.08	35.5	36.6	1.01	81	2011
котлеты рубленные из птицы	55	5.6	5.4	17.5	140.7	0.2	9.6	0.3	4	35.6	48.8	83.7	2.1	305	2011
каша пшеничная рассыпчатая	110	6.1	7.29	35.69	189	0.13	0	40	0	36.66	36.1	156	2.65	171	2011
хлеб пшеничный	30	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.8		
хлеб ржаной	30	1.07	0.45	8	34.92	0.04	0	0	0	11.2	8.4	32.9	0.6		
компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	84.75	0.1	0	0	0.7	5.7	5.4	26.1	1.2	376	2011
Итого за приём пищи:	525	17.66	13.3	115.04	654.95	0.54	13	40.3	4.7	120.4	143	370	8.36		
Полдник															
Сдоба обыкновенная	40	2.72	1.65	18.3	197.4	0.09	0	2.31	0.79	14.5	11	37	0.69	13005	2011
чай с лимоном	150	0.12	0.02	10.2	41	0	2.83	0	0.01	2.2	12.8	4	0.32	393	2011
Итого за приём пищи:	190	0.12	0.02	10.2	41	0	2.83	0	0.01	2.2	12.8	4	73.2		
Всего за день:	1015	28.82	26.53	153.43	972.05	0.54	20.75	40.3	5.21	149.8	198	456	84.9		

Четверг 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Пищевые вещества			Белки, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
		Жиры, г	Углеводы, г	ккал												
суп молочный с макаронными изделиями	150	12.9	13.5	11.8	219.8	0	0	0	0.4	22.2	11.3	91.1	2.4	93	2011	
хлеб пшеничный	30	18.1	25.9	35.27	447	0.27	332.01	140	0	143.3	463	304	5.43	376	2011	
чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0	0.02	0	0	0.9	8	1.6	0.19	392	2011	
Итого за приём пищи:	330	31.04	39.41	54.06	694.8	0.27	332.03	140	0.4	166.4	482	396	8.02			
Обед																
борщ с капустой и картофелем	150	1.2	0.06	12.33	54.72	0.02	2.53	0	0	19.34	27.9	36.6	0.6	57	2011	
жаркое по-домашнему	150	20.8	533	18.5	40.91	0.038	7.26	0.2	0.4	21	22	54	0.9	276	2011	
хлеб пшеничный	30	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.8			
хлеб ржаной	30	1.07	0.45	8	34.92	0.04	0	0	0	11.2	8.4	32.9	0.6			
компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	84.75	0.1	0	0	0.7	5.7	5.4	26.1	1.2			
Итого за приём пищи:	510		533.6	78.98	309.7	0.258	9.79	0.2	1.1	70.44	72.9	184	4.1			
Полдник																
Выпечка пром-го произв-ва	30	2.72	1.65	18.3	197.4	0.09	0	2.31	0.79	14.5	11	37	0.69			
Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.1	0	0	0.7	5.7	5.4	26.1	1.2	395	2011	
Итого за приём пищи:	180	5.06	3.65	28.93	267.4	0.19	0	2.31	1.49	20.2	16.4	63.1	1.89			
Всего за день:	1020	36.1	576.7	161.97	1271.9	0.718	341.82	142.51	2.99	257	572	644	14			

Пятница 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак				Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Пищевые вещества			Белки, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
		Жиры, г	Углеводы, г	ккал												

	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,	ценность,к	В1, мг	С, мг	А, мг	Е,мг	Mg,мг	Ca, мг	Р,мг	Fe, мг			
каша овсяная молочная	150	15.4	14.4	3.4	203.5	0.1	0.5	0	3.7	54	47.1	238	0.8	90	2011
хлеб пшеничный	30	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.8		
чай с лимоном	150	0.12	0.02	10.2	41	0	2.83	0	0.01	2.2	12.8	4	0.32	393	2011
Итого за приём пищи:	340	18.68	14.5	32.92	338.9	0.16	3.33	0	3.71	69.4	69.1	277	1.92		
				Обед											
суп картофельный с клёцками	150	1.72	1.85	10.29	62.85	0	0.03	0	0	1.4	11.1	2.8	0.28	85	2011
шницель из говядины	50	7.78	5.78	7.85	114.38	0.1	6	0.2	0.4	21	22	54	0.9	282	2011
капуста тушеная	110	1.98	3.71	9.49	79	0.03	16.37	0	0.4	40.4	55.8	19.7	0.75	132	2011
хлеб пшеничный	30	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.8		
хлеб ржаной	30	1.07	0.45	8	34.92	0.04	0	0	0	11.2	8.4	32.9	0.6		
кисель из повидла	150	6.84	8.01	40.06	260	0.13	0	40	0	36.66	36.1	156	2.65	383	2011
Итого за приём пищи:	520	22.55	19.88	95.01	645.55	0.36	22.4	40.2	0.8	123.9	143	300	5.98		
				Полдник											
печенье	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	0.04	0.01	6.99	28	0	0.02	0	0	0.9	8	1.6	0.19	392	2011
Итого за приём пищи:	180														
Всего за день:	1040	41.23	34.38	127.93	984.45	0.52	25.73	40.2	4.51	193.3	212	577	7.9		

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	Р,мг	Fe, мг
Итого за весь период	351.4	309.6	1722.2	10579.2	7.0	541.3	371.6	63.0	1602.1	3058.0	4978.3	172.9
Среднее значение за период												
Содержание												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
от 1 до 3 лет	350	470	250

|