

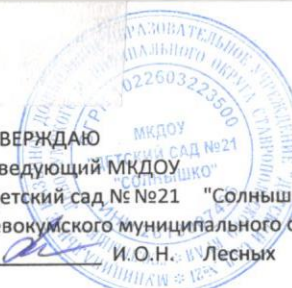
УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ

"Детский сад №21 "Солнышко"

Левокумского муниципального округа СК

И.О.Н. Лесных



Примерное меню-раскладка
для организации горячего питания от 3 до 7 лет в
МКДОУ "Детский сад №21 "Солнышко" Левокумского муниципального округа СК на 2025 год

Зима-Весна
Понедельник 1 неделя

Завтрак																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры		
		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 рисовый	150	4,35	4,11	13,93	110,1	0,05	0	0	0,4	9,9	0,68	29,1	0,62	94	Сборник р	
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8	2011		
Чай с сахаром	180	0,17	0,01	8,39	33,6	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19	392		
Итого за приём пищи:	376	7,68	4,2	41,64	238,1	0,11	0,02	0	0,4	24	17,9	65,5	1,61	2011		
Обед																
суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,72	1,85	10,29	62,85	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	82	Сборник р	
Котлета рыбная запеченая	70	10,65	3,43	7,46	103,6	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3	255		
Пюре картофельное	130	3,62	4,16	17,72	118,95	0,08	3,9	0,24	2,35	34,36	26,2	195	2,37	321		
соус сметанный	30	0,04	1,5	1,76	22,24	0	3	0	0	5	15,2	9,1	0,1	354		
Салат из моркови	50	0,61	0,05	5,8	26,15	0	3	0	0	5	15,2	9,1	0,1	41		
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8	2011		
Хлеб ржаной	30	1,07	0,45	8	34,92	0	0	0	0	11,2	8,4	32,9	0,6	41		
Компот из смеси с/ф	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	376		
Итого за приём пищи:	520	19,54	9,69	85,05	501,96	0,24	32,1	0,44	5,35	101,9	134	359	6,47	2011		
Полдник																
Выпечка пром.ппроизв. какао с молоком	30	2,72	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69	397	Сборник р	
Итого за приём пищи:	210	5,87	4,37	31,26	286,4	0,13	1,2	20,31	1,53	31,2	126	133	1,1	2011		
Всего за день:	1106	33,09	18,26	157,95	1026,46	0,48	33,32	20,75	7,28	157,1	278	557	9,18	2011		

Вторник 1 неделя

Завтрак																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры		
		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	85	17,2	11,8	16,81	242,25	0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	0,69	1,7	237	Сборник р	
Чай с лимоном	180	4,32	5,52	45,24	247,2	0	0	0	3	26	11	78	0,6	393		
Итого за приём пищи:	265	21,52	17,32	62,05	489,45	0	1,3	0,1	5,3	50,1	19,2	78,7	2,3	2011		

Суп картофельный с горохом	180	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	154	21,1	12,45	36,05	341	0,1	0,39	0,2	0,4	21	22	54	0,9	439,44	2011
компот из свежих яблок	180	0,012	0,12	17,91	73,2	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	373	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:	574	27,022	13,17	97,72	676,93	0,21	3,82	0,2	0,4	64,88	86,2	161	3,59		
				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	180	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:	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:	1054	53,942	39,59	196,97	1436,48	0,31	85,92	0,4	7	159,2	310	388	8,59		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, 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	180	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:	370	6,14	6,81	60,39	330,1	0	4,62	0	0,3	47,8	97	125	2,19		
				Обед											
суп лапша домашняя	180	1,59	3,65	8,58	73,62	0	0,036	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44	86	2011
птица отварная	70	14,96	11,66	0,96	168,62	0,2	1,61	0,3	4	35,6	48,8	83,7	2,1	300	2011
рис припущенный	130	3,15	3,73	36,67	173,29	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5	132	2011
салат из свеклы	50	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	180	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:	670	33,31	26,75	165,94	1018,87	0,42	8,816	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	180	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:	210	60,97	43,35	278,82	1708,22	0,94	15,786	0,6	11,01	293,3	395	780	15,94		
Всего за день:	1250	100,42	76,91	505,15	3057,19	1,36	29,222	0,9	16,61	513,5	760	1361	26,75		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Оладьи со сгущенным молоком	130	9,84	3,07	52,3	276,22	0,1	0,88	0	0,8	7,7	10,2	41,6	0,8	448, /449	2011
чай с лимоном	180	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	9,96	3,09	62,5	317,22	0,1	3,71	0	0,81	9,9	23	45,6	1,12		
				Обед											
Борщ с фасолью и картофелем	180	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	180	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0	36,66	36,1	156	2,65	382
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
				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	180	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19	
Итого за приём пищи:	210	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	43,43	31,21	170,64	1135,34	0,61	12,63	40,24	4,46	122,4	126	523	9,33	

2011
2011

Пятница 1 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
омлет натуральный	75	5,75	10,29	1,15	120	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	215
Икра кабачковая	50	0,7	2,4	4,25	41,4	0,02	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
чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19	392
Итого за приём пищи:	345	6,89	12,7	24,09	238,9	0,02	7,32	0	0,4	45,6	101	142	4,53	
				Обед										
суп картофельный с вермишелью	180	1,2	0,06	12,33	54,72	0,02	2,53	0	0	19,34	27,9	36,6	0,6	82
фрикадельки из птицы	70	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
каша ячневая рассыпчатая	130	6,1	7,29	35,69	189	0,13	0	40	0	36,66	36,1	156	2,65	165
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	180	0,14	0,12	21,49	87,84	0	1,55	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	383
Итого за приём пищи:	620	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	
				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 лимоном	180	4,32	5,52	45,24	247,2	0	0	0	3	26	11	78	0,6	393
Итого за приём пищи:	180	24,46	20,56	158,66	872,19	0,43	21,35	40,2	5	145,9	156	430	10,05	
Всего за день:	1145	31,75	33,26	194,45	1160,59	0,45	31,97	40,2	5,4	203,2	285	587	16,08	

Сборник р

2011

2011

2011

2011

2011

2011

2011

2011

2011

Понедельник 2 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
каша молочная пшенная	150	5,2	5,9	10	117,8	0	4,1	2	2	36,9	24,2	71	1	168
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	180	0,12	0,02	10,2	41	0	2,83	0	0,01	2,2	12,8	4	0,32	393
Итого за приём пищи:	360	8,48	6	39,52	253,2	0,06	6,93	2	2,01	52,3	46,2	110	2,12	
				Обед										

Сборник р

2011

2011

суп картофельный с рисовой крупой	180	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	70	7,78	5,78	7,85	114,38	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	286	2011
макаронь отварные	130	5,3	4,6	29,3	189	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	204	2011
Соус сметанный с луком	30	0,52	1,67	3,87	48,49	0,016	0,39	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44	356	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	180	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:	650														
				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		2011
Итого за приём пищи:	130	23,13	16,81	119,84	745,76	0,646	26,13	0,2	3,3	90,28	141	290	7,48		
Всего за день:	1120	31,61	22,81	159,36	998,96	0,706	33,06	2,2	5,31	142,6	187	400	9,6		

Вторник 2 неделя

Завтрак															№ рецептуры	Сборник р
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			
Вареники ленивые отварные	137	21,76	10,69	21,28	267,8	0,1	0	0	0,8	7	11	36	8	229	2011	
чай с сахаром	180	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:	317	21,8	10,7	28,27	295,8	0,1	0,02	0	0,8	7,9	19	37,6	8,19			
				Обед												
Суп картофельный с макаронами	180	1,94	2,04	12,34	75,42	0,02	2,53	0	0	19,34	27,9	36,6	0,6	82	2011	
Пюре картофельное	130	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	
рыба тушеная с овощами	100	7,66	3,85	2,2	74	0,2	1,96	0,05	0,04	35,6	22,1	83,7	0,47	247		
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		2011	
компот из свежих яблок	180	0,012	0,12	17,91	73,2	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	372		
Итого за приём пищи:	470	15,522	8,66	65,15	395,47	0,38	5,89	0,29	2,39	95,76	77	349	4,52			
				Полдник												
пряник пром. пр-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	180	4,58	0	230,7	85	0,158	2,05	0	0	0	16	0,06	0,237	400		
Итого за приём пищи:	210	37,624	17,62	373,7	937,14	1,018	13,83	0,58	5,48	197,2	175	725	10,48			
Всего за день:	997	74,946	36,98	467,12	1628,41	1,498	19,74	0,87	8,67	300,9	271	1111	23,19			

Среда 2 неделя

Завтрак															№ рецептуры	Сборник р
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 гречневая молс-ная	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	180	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19	392
Итого за приём пищи:	370	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	180	1,4	0,06	13,7	111,18	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	81
Котлеты рубленные из птицы	70	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,6	0,3	4	35,6	48,8	83,7	2,1	305
каша пшеничная рассыпчатая	130	3,06	3,52	14,99	100,65	0,08	3,9	0,24	2,35	34,36	26,2	195	2,37	171
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	180	0,33	0,02	20,83	84,75	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	376
Итого за приём пищи:	620	14,62	9,53	94,34	566,6	0,49	16,9	0,54	7,05	118,1	134	409	8,08	
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
чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	0	2,83	0	0,01	2,2	12,8	4	0,32	393
Итого за приём пищи:	220	0,12	0,02	10,2	41	0	2,83	0	0,01	2,2	12,8	4	73,18	
Всего за день:	1210	25,78	22,76	132,73	883,7	0,49	24,65	0,54	7,56	147,5	188	495	84,65	

2011
2011
2011
2011
2011
2011
2011

Четверг 2 неделя

Сборник р

Завтрак														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
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
хлеб пшеничный	30	18,1	25,9	35,27	447	0,27	332,01	140	0	143,3	463	304	5,43	376
чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19	392
Итого за приём пищи:	360	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	180	1,2	0,06	12,33	54,72	0,02	2,53	0	0	19,34	27,9	36,6	0,6	57
рагу из птицы	200	16,84	20,36	23	342,6	0,057	21,87	0,2	0,4	21	22	54	0,9	289
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	180	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:	620	4,56	0,55	48,15	214,07	0,2	0	0	0,7	30,1	23	93,8	2,6	
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	180	2,85	2,41	14,36	91	0	1,17	0	0,01	2,2	12,8	4	0,32	395
Итого за приём пищи:	210	5,57	4,06	32,66	288,4	0,09	1,17	2,31	0,8	16,7	23,8	41	1,01	
Всего за день:	1190	41,17	44,02	134,87	1197,27	0,56	333,2	142,3	1,9	213,2	529	531	11,63	

2011
2011
2011
2011
2011
2011
2011
2011
2011
2011
2011

Пятница 2 неделя

Сборник р

Завтрак														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	

2011

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	
хлеб пшеничный	30	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		2011
чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	0	2,83	0	0,01	2,2	12,8	4	0,32	393	
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											2011
суп картофельный с клёцками	180	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	70	7,78	5,78	7,85	114,38	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	282	2011
капуста тушенная	130	1,98	3,71	9,49	79	0,03	16,37	0	0,4	40,4	55,8	19,7	0,75	132	
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		2011
кисель из повидла	180	0,14	0,12	21,49	87,84	0	1,55	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	383	
Итого за приём пищи:	620	14,13	10,14	66,15	410,54	0,23	23,92	0,2	0,8	97,5	123	157	4,55		
				Полдник											
Блинчики с повидлом	110	5,22	9,64	29,88	228	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	447	2011
чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19	392	
Итого за приём пищи:	180	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19		
Всего за день:	1140	32,85	24,65	106,06	777,44	0,39	27,27	0,2	4,51	167,8	200	435	6,66		

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	371,5	342,5	1802,9	9776,3	5,8	499,5	247,5	50,4	1622,1	3058,0	4995,7	178,2
Среднее значение за период												
в меню за период в % от												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
от 3 до 7 лет	395	690	270