



Примерное меню-раскладка  
 для организации горячего питания от 3 до 7 лет в  
 муниципальных казенных дошкольных образовательных учреждений Левокумского муниципального округа СК на 2025 год  
 Весна - Лето  
 Понедельник 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак											№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					
		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 крупой рисовой	180	3,61	3,81	12,62	99,3	0,05	0	0	0,4	9,9	0,68	29,1	0,62	94	2011
сливочное масло (порционно)	10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	9,3	40	1,3	32,2	92,5	64,7	1,9	1	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	2011
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,06	14,49	70,8	0,06	0	0	0	9,9	6,9	26,1	0,6		
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>400</b>	<b>8,6</b>	<b>11,43</b>	<b>50,12</b>	<b>339,7</b>	<b>0,16</b>	<b>9,32</b>	<b>40</b>	<b>1,7</b>	<b>52,9</b>	<b>108</b>	<b>122</b>	<b>3,31</b>		
<b>Обед</b>															
Суп картофельный с крупой	180	1,44	0,07	14,79	65,66	0,02	2,53	0	0	19,34	27,9	36,6	0,6	80	2011
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	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
Салат из моркови	50	0,61	0,05	5,8	26,15	0	3	0	0	5	15,2	9,1	0,1	41	2011
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
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	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>650</b>	<b>19,87</b>	<b>7,81</b>	<b>90,08</b>	<b>510,46</b>	<b>0,26</b>	<b>31,63</b>	<b>0,44</b>	<b>5,35</b>	<b>105</b>	<b>138</b>	<b>353</b>	<b>6,37</b>		
<b>Полдник</b>															
Печенье	50	2,72	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69		
Кофейный напиток	200	3,15	2,72	12,96	89	0,04	1,2	18	0,74	16,7	115	95,6	0,41	397	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>250</b>	<b>5,87</b>	<b>4,37</b>	<b>31,26</b>	<b>286,4</b>	<b>0,13</b>	<b>1,2</b>	<b>20,3</b>	<b>1,53</b>	<b>31,2</b>	<b>126</b>	<b>133</b>	<b>1,1</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1300</b>	<b>34,34</b>	<b>23,61</b>	<b>171,46</b>	<b>1136,56</b>	<b>0,55</b>	<b>42,15</b>	<b>60,8</b>	<b>8,58</b>	<b>189,1</b>	<b>372</b>	<b>608</b>	<b>10,8</b>		
<b>Вторник 1 неделя</b>															
<b>Завтрак</b>															
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, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
		Запеканка из творога	100	17,2	11,8	16,81	242,25	0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2		
Чай с лимоном	200	4,32	5,52	45,24	247,2	0	0	0	3	26	11	78	0,6	393	2011
яблоко калиброванное	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,1	32	22	4,4		
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>400</b>	<b>21,92</b>	<b>17,72</b>	<b>71,85</b>	<b>536,45</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>0,1</b>	<b>5,3</b>	<b>50,2</b>	<b>51,2</b>	<b>101</b>	<b>6,7</b>		
<b>Обед</b>															
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

Биточки 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
Каша перловая рассыпчатая	150	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	165	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	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>620</b>	<b>25,532</b>	<b>19,55</b>	<b>73,32</b>	<b>635,19</b>	<b>0,17</b>	<b>9,43</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	<b>75,88</b>	<b>89,1</b>	<b>219</b>	<b>5,39</b>		
				<b>Полдник</b>											
Печенье пром.проз-ва	50	2,7	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69		
чай с сахаром	200	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19	397	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>250</b>	<b>5,4</b>	<b>9,1</b>	<b>37,2</b>	<b>270,1</b>	<b>0,1</b>	<b>80,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>44,2</b>	<b>205</b>	<b>149</b>	<b>2,7</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1270</b>	<b>52,852</b>	<b>46,37</b>	<b>182,37</b>	<b>1441,74</b>	<b>0,27</b>	<b>101,53</b>	<b>0,4</b>	<b>7,4</b>	<b>170,3</b>	<b>345</b>	<b>469</b>	<b>14,8</b>		
Среда 1 неделя															

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Завтрак				Энергетическая ценность,ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества			Mg,мг		Ca,мг	P,мг	Fe,мг	Mg,мг	Ca,мг	P,мг	Fe,мг			
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г												
Суп молочный с крупой манной	150	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	94	2011	
бутерброд с маслом	10/30	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	1	2011	
кофейный напиток с молоком	180	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8	395	2011	
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>470</b>	<b>9,26</b>	<b>6,88</b>	<b>72,72</b>	<b>396,5</b>	<b>0,06</b>	<b>4,6</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>60,1</b>	<b>98,2</b>	<b>159</b>	<b>2,8</b>			
				<b>Обед</b>												
суп лапша домашняя	180	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	70	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	150	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0,3	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5	132	2011	
икра кабачковая	50	1,63	4,31	8,72	80,28	0,02	2,8	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44	73	2011	
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8			
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	
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>670</b>	<b>34,99</b>	<b>27,46</b>	<b>179,9</b>	<b>1121,29</b>	<b>0,52</b>	<b>19,8</b>	<b>0,3</b>	<b>5,3</b>	<b>177,3</b>	<b>289</b>	<b>486</b>	<b>9,08</b>			
				<b>Полдник</b>												
пряник пром.произв-ва	70	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	
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>250</b>	<b>58,05</b>	<b>43,97</b>	<b>281,94</b>	<b>1773,6</b>	<b>1</b>	<b>35,03</b>	<b>0,6</b>	<b>11,01</b>	<b>278,4</b>	<b>434</b>	<b>775</b>	<b>15,6</b>			
<b>Всего за день:</b>	<b>1390</b>	<b>102,3</b>	<b>78,31</b>	<b>534,56</b>	<b>3291,39</b>	<b>1,58</b>	<b>59,43</b>	<b>0,9</b>	<b>16,61</b>	<b>515,8</b>	<b>821</b>	<b>1419</b>	<b>27,5</b>			
Четверг 1 неделя																

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Завтрак				Энергетическая ценность,ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества			Mg,мг		Ca,мг	P,мг	Fe,мг	Mg,мг	Ca,мг	P,мг	Fe,мг			
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г												
суп молочный с вермешелью	200	13,95	9,5	3,36	174	0,1	0	0	0,8	7,7	10,2	41,6	0,8	94	2011	
чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	0	2,83	0	0,01	2,2	12,8	4	0,32	393	2011	
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>400</b>	<b>14,07</b>	<b>9,52</b>	<b>13,56</b>	<b>215</b>	<b>0,1</b>	<b>2,83</b>	<b>0</b>	<b>0,81</b>	<b>9,9</b>	<b>23</b>	<b>45,6</b>	<b>1,12</b>			
				<b>Обед</b>												
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	75/150	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	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8			
кисель из сока	180	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0	36,66	36,1	156	2,65	383	2011	
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>625</b>	<b>30,36</b>	<b>27,36</b>	<b>80,45</b>	<b>694</b>	<b>0,37</b>	<b>8,9</b>	<b>40,2</b>	<b>2,95</b>	<b>94,72</b>	<b>81,5</b>	<b>417</b>	<b>6,22</b>	<b>342</b>	<b>2011</b>	

				Полдник													
Печенье	50	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2				
Чай с сахаром	200	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19				
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>250</b>	<b>2,04</b>	<b>0,31</b>	<b>19,69</b>	<b>89,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>6,6</b>	<b>13,4</b>	<b>27,7</b>	<b>1,39</b>				
<b>Всего за день:</b>	<b>1275</b>	<b>46,47</b>	<b>37,19</b>	<b>113,7</b>	<b>998,2</b>	<b>0,57</b>	<b>11,75</b>	<b>40,2</b>	<b>4,46</b>	<b>111,2</b>	<b>118</b>	<b>490</b>	<b>8,73</b>				
Пятница 1 неделя																	
<b>Завтрак</b>																	
Прием пищи, наименование блюда	Масса	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	Мg, мг	Са, мг	Р, 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	2011		
хлеб пшеничный	40	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5				
чай с сахаром	200	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19	392	2011		
яблоко калиброванное	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,1	32	22	4,4				
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>415</b>	<b>9,79</b>	<b>15,4</b>	<b>56,34</b>	<b>406,1</b>	<b>0</b>	<b>10,02</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>51,1</b>	<b>60,2</b>	<b>196</b>	<b>7,49</b>				
<b>Обед</b>																	
суп картофельный с вермешелью	180	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	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	2011		
пюре картофельное	130	3,06	3,52	14,99	100,65	0,08	3,9	0,24	2,35	34,36	26,2	195	2,37	321	2011		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8				
компот из свежих яблок	180	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	372	2011		
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>600</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>11,7</b>	<b>49,5</b>	<b>0</b>	<b>3,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,7</b>	<b>27,2</b>	<b>15,5</b>	<b>1,5</b>				
<b>Полдник</b>																	
Пряник пром.произ-ва	50	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	200	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2				
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>250</b>	<b>19,01</b>	<b>12,35</b>	<b>93,23</b>	<b>660,78</b>	<b>0,43</b>	<b>27</b>	<b>2,75</b>	<b>5,14</b>	<b>120,9</b>	<b>138</b>	<b>395</b>	<b>9,26</b>				
<b>Всего за день:</b>	<b>1265</b>	<b>29,2</b>	<b>27,75</b>	<b>161,27</b>	<b>1116,38</b>	<b>0,43</b>	<b>40,32</b>	<b>2,75</b>	<b>5,84</b>	<b>183,7</b>	<b>225</b>	<b>606</b>	<b>18,3</b>				
Понедельник 2 неделя																	
<b>Завтрак</b>																	
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	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг				
суп молочный с пшенной крупой	200	5,2	5,9	10	117,8	0	4,1	2	2	36,9	24,2	71	1	94	2011		
бутерброд с маслом	30/8	2,45	7,55	14,62	136	0,05	9,3	40	1,3	32,2	92,5	64,7	1,9	3	2011		
чай с молоком	180	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	394	2011		
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>418</b>	<b>7,72</b>	<b>13,47</b>	<b>39,62</b>	<b>313,8</b>	<b>0,05</b>	<b>13,43</b>	<b>42</b>	<b>3,3</b>	<b>70,5</b>	<b>128</b>	<b>139</b>	<b>3,18</b>				
<b>Обед</b>																	
суп картофельный	180	0,97	3,61	5,27	57,42	0,03	19,74	0	0	9,98	19,2	20,3	0,34	77	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		
макароны отварные	130	5,3	4,6	29,3	189	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	204	2011		
икра кабачковая	50	1,63	4,31	8,72	80,28	0,02	2,8	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44				
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8				
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		



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
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>600</b>	<b>16,59</b>	<b>12,85</b>	<b>107,04</b>	<b>620,03</b>	<b>0,5</b>	<b>13</b>	<b>40,3</b>	<b>4,7</b>	<b>109,2</b>	<b>135</b>	<b>337</b>	<b>7,76</b>		
				<b>Полдник</b>											
Сдоба обыкновенная	60	2,72	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69	466	2011
чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,2	41	0	2,83	0	0,01	2,2	12,8	4	0,32	393	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>260</b>	<b>0,12</b>	<b>0,02</b>	<b>10,2</b>	<b>41</b>	<b>0</b>	<b>2,83</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>2,2</b>	<b>12,8</b>	<b>4</b>	<b>0,32</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1325</b>	<b>37,96</b>	<b>33,89</b>	<b>183,7</b>	<b>1200,83</b>	<b>0,74</b>	<b>18,63</b>	<b>58,3</b>	<b>7,45</b>	<b>155,4</b>	<b>285</b>	<b>564</b>	<b>85,1</b>		

Четверг 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак												№ рецептуры	Сборник рецептур
		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		
суп молочный с макаронными изделиями	200	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	180	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19	392	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>410</b>	<b>31,04</b>	<b>39,41</b>	<b>54,06</b>	<b>694,8</b>	<b>0,27</b>	<b>332,03</b>	<b>140</b>	<b>0,4</b>	<b>166,4</b>	<b>482</b>	<b>396</b>	<b>8,02</b>		
				<b>Обед</b>											
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	2011
Пельмени	150	4,51	2,84	6,27	68,33	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	390/391	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	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
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		
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>600</b>	<b>4,69</b>	<b>0,16</b>	<b>52,48</b>	<b>233,87</b>	<b>0,18</b>	<b>2,53</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>38,24</b>	<b>42,5</b>	<b>97,5</b>	<b>2,6</b>		
				<b>Полдник</b>											
пряник пром-го произв-ва	50	2,72	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69	392	2011
Чай сахаром	200	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19		
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>250</b>	<b>2,76</b>	<b>1,66</b>	<b>25,29</b>	<b>225,4</b>	<b>0,09</b>	<b>0,02</b>	<b>2,31</b>	<b>0,79</b>	<b>15,4</b>	<b>19</b>	<b>38,6</b>	<b>0,88</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1260</b>	<b>38,49</b>	<b>41,23</b>	<b>131,83</b>	<b>1154,07</b>	<b>0,54</b>	<b>334,58</b>	<b>142</b>	<b>1,89</b>	<b>220</b>	<b>544</b>	<b>532</b>	<b>11,5</b>		

Пятница 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак												№ рецептуры	Сборник рецептур
		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		
суп молочный овсяный протертый	200	15,4	14,4	3,4	203,5	0,1	0,5	0	3,7	54	47,1	238	0,8	90	2011
бутерброд с маслом	10/30	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5	1	2011
какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	0,04	1,2	18	0,74	16,7	115	95,6	0,41	397	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>420</b>	<b>22,15</b>	<b>21,82</b>	<b>54,76</b>	<b>503,6</b>	<b>0,14</b>	<b>1,7</b>	<b>18</b>	<b>4,74</b>	<b>98,6</b>	<b>171</b>	<b>414</b>	<b>1,71</b>		
				<b>Обед</b>											
суп картофельный с клецками	180	1,72	1,85	10,29	62,85	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	85	2011
котлеты 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
Макароны отварные	130	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	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		

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	383	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>600</b>	<b>14,92</b>	<b>9,87</b>	<b>49,36</b>	<b>348,98</b>	<b>0,29</b>	<b>22,37</b>	<b>0,2</b>	<b>1,5</b>	<b>80,3</b>	<b>92,4</b>	<b>135</b>	<b>3,65</b>		
				<b>Полдник</b>											
Печенье пром-го произ-ва	70	2,72	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	392	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>250</b>														
<b>Всего за день:</b>	<b>1270</b>	<b>37,07</b>	<b>31,69</b>	<b>104,12</b>	<b>852,58</b>	<b>0,43</b>	<b>24,07</b>	<b>18,2</b>	<b>6,24</b>	<b>178,9</b>	<b>263</b>	<b>549</b>	<b>5,36</b>		

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	10669,2	5,7	541,9	447,9	46,7	1595,9	3058,0	4951,0	171,6
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	422	627	226