

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ "Детский сад
№16

_____ Т.М.Чернощекова

Меню-раскладка
для организации горячего питания от 3 до 7 лет в
МКДОУ "Детский сад № 16" на 2025 год

Понедельник 1 неделя

Завтрак																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ческая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки,г	Жиры,	Углеводь			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	Р, мг	Fe, мг		
суп молочный с крупой рисовой	150	3.61	3.81	12.62	99.3	0.05	0	0	0.4	9.9	0.68	29.1	0.62	94	2011	
Бутерброд с сыром	30/16	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 сахаром	180	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:	376	6.23	11.37	35.63	268.9	0.1	9.32	40	1.7	43	101.2	95.4	2.71			
Обед																
суп картофельныйс крупой	180	1.44	0.07	14.79	65.56	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	
Итого за приём пищи:	650	19.87	7.81	90.08	510.36	0.26	31.63	0.44	5.35	105	138.4	353.4	6.37			
Полдник																
Выпечка пром. произв.	35	2.72	1.65	18.3	197.4	0.09	0	2.31	0.79	14.5	11	37	0.69			
Какао смолоком	180	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:	215	5.87	4.37	31.26	286.4	0.13	1.2	20.31	1.53	31.2	126	132.6	1.1			
Итого за день:	1241	31.97	23.55	156.97	1065.66	0.49	42.15	60.75	8.58	179.2	365.6	581.4	10.2			

Вторник 1 неделя

Завтрак																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ческая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки,г	Жиры,	Углеводь			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	Р, мг	Fe, мг		
Запеканка из творога	70\5	12.27	8.43	12	172.9	0.035	0.16	51.8	0	15.54	103	147	0.48	237	2011	
Чай с лимоном	180\10\7	0.12	0.2	10.2	41	0	2.83	0	0	2.2	113	4	0.32	393	2011	
Итого за приём пищи:	255	12.39	8.63	22.2	213.9	0.035	2.99	51.8	0	17.74	216	151	0.8			

Обед															
Суп картофельный с горохом	180	9.88	3.78	11.74	97.02	0.16	4.18	0	1.73	25.41	27.4	62.8	1.45	81	2011
Биточки из говядины	70	8.22	9.22	8.79	143.5	0.1	6	0.2	0.4	21	22	54	0.9	282	2011
Каша перловая рассыпчатая	130	3.98	3.62	28.34	162	0.03	0	17.3	0.52	16.98	17.8	139	0.79	165	2011
компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	21.49	87.84	0.009	1.54	0	0.07	3.24	13	3.96	0.84	372	2011
хлеб пшеничный	40	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.2	89.4	34.8	0.8		
Итого за приём пищи:	600	25.38	16.84	89.68	584.76	0.359	11.72	17.5	2.72	79.83	169.6	294.56	4.78		
Полдник															
Выпечка пром.произ-ва	30	2.6	5.7	18.6	136.14	0.11	0	0.6	0	13.83	9.8	37.2	0.72		
чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0	0.03	0	0	1.3	10	2.5	0.28	392	2011
Итого за приём пищи:	215	2.7	5.7	28.6	176.1	0.1	0.03	0.6	0.0	15.1	19.8	39.7	1.0		
Итого за день:	1070	40.4	31.2	140.5	974.8	0.5	14.7	69.9	2.7	112.7	405.4	485.3	6.6		

Среда 1 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			ческая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки,г	Жиры,	Углеводь		В1, мг	С, мг	А, мг	Е,мг	Mg,мг	Ca, мг	Р,мг	Fe, мг		
Каша вязкая молочная манная	150	3.18	3.71	26.09	150.9	0.03	0	18.8	0.51	5.53	8.06	27.6	0.33	168	2011
бублик с маслом	30/5	2.1	6.58	12.51	118.5	0.07	0	0	0.5	8.74	9.5	25.8	0.4	1	2011
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0	0.03	0	0	1.3	10	2.5	0.28	392	2011
Итого за приём пищи:	365	5.34	10.31	48.59	309.4	0.1	0.03	18.8	1.01	15.57	27.56	55.9	1.01		
Обед															
суп лапша домашняя	180	1.59	3.04	8.58	73.62	0.04	0.3	0	1.85	7.52	14.2	21.1	0.42	86	2011
Птица отварная	70	14.7	9.52	0	144.6	0.02	0	14	0	14	27.3	100	1.26	300	2011
Рис припущенный	130	3.15	3.72	31.77	173.29	0.02	0	18.2	0.23	16.47	17.2	52.5	0.44	316	2011
Икра кабачковая	50	0	3.5	3.5	45.5	0.03	3.6	0	0	14.4	72.6	44.6	0.58	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	0.51	0.05	27.18	111.24	0.001	0.98	0	0.15	2.98	14.1	14.7	0.33	382	2011
Итого за приём пищи:	650	23.11	19.91	90.35	642.65	0.171	4.88	32.2	2.23	68.57	154.6	267.7	3.83		
Полдник															
Пряник пром.произв-ва	40	1.96	1.52	30.92	145.2	0.1	0	0	0.93	7.6	7.2	34.8	1.6		
Чай с лимоном	180/7	0.12	0.02	10.2	41	0	2.83	0	0.01	2.2	12.8	4	0.32	393	2011
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	10	0	0	9	16	11	2.2		
Итого за приём пищи:	327	2.48	1.94	50.92	230.2	0.13	12.83	0	0.94	18.8	36	49.8	4.12		
Всего за день:	1342	30.93	32.16	189.86	1182.25	0.401	17.74	51	4.18	102.9	218.2	373.4	8.96		

Пятница 2 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			ческая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки,г	Жиры,	Углеводь		В1, мг	С, мг	А, мг	Е,мг	Mg,мг	Ca, мг	Р,мг	Fe, мг		
Омлет натуральный	65	5.73	11.04	1.1	127	0.04	0.1	150	0.36	7.8	46.4	105	1.18	215	2011
хлеб пшеничный	30	2.37	0.06	14.49	70.8	0.04	0	0	0	9.9	6.9	26.1	0.6		

чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0	0.03	0	0	1.3	10	2.5	0.28	392	2011
Итого за приём пищи:	275	8.16	11.12	25.58	237.8	0.08	0.13	150	0.36	19	63.3	133.6	2.06		
				Обед											
суп картофельный с вермишелью	180	3.87	4.08	24.68	150.8	0.16	11.88	0	2.03	38.8	35.4	96	1.55	82	2011
фрикадельки из птицы	70	11.28	9.22	7.39	161	0.06	0.36	0.19	0.39	16.38	12.5	102	1.09	308	2011
пюре картофельное	130	2.65	1.04	17.7	118.95	0.12	15.73	22.1	0.157	24.05	32	75	0.87	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		2011
Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	21.49	87.84	0.009	1.54	0	0.07	3.24	13	3.96	0.84	372	2011
Итого за приём пищи:	600	21.1	14.56	90.58	612.99	0.409	29.51	22.29	2.647	95.67	102.1	311.76	5.15		
				Полдник											
Печенье пром. производства	30	2.37	5.67	12	131.7	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	0.04	1.17	0	0	12.6	113	81	0.12	395	2011
Итого за приём пищи:	250	5.22	8.08	26.36	222.7	0.13	1.17	2.31	0.79	27.1	124	118	0.81		
Всего за день:	1125	34.48	33.76	142.52	1073.49	0.619	30.81	174.6	3.797	141.8	289.4	563.36	8.02		
				Пятница 1 неделя											
				Завтрак											
Каша вязкая молочная из хлопье геркулес	150	3.84	4.55	22.87	147.8	0.09	0	14.3	0.64	40.14	17.9	103	1.1	168	2011
бутерброд с маслом	30/5	2.1	6.58	12.51	118.5	0.07	0	0	0.5	8.74	9.5	25.8	0.4	1	2011
Какао с сахаром	180	3.67	3.19	15.82	107	0.05	1.43	0	0	19.2	137	112	0.43	397	2011
Итого за приём пищи:	365	9.61	14.32	51.2	373.3	0.21	1.43	14.3	1.14	68.08	164.4	240.8	1.93		
Яблоко	100	0.04	0.04	9.8	44	0.03	10	0	0	9	16	11	2.2	368	2011
				Обед											
Суп картофельный с клецками	180	3.01	4.83	17.46	125.6	0.11	8.28	1.97	0	28.72	33.8	75.4	1.17	85	2011
котлета из говядины	70	8.22	9.22	8.79	143.5	0.1	6	0.2	0.4	21	22	54	0.9	282	2011
Капуста тушенная	130	3.13	4.35	13.22	106.67	0.03	16.37	0	0.04	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 повидла	180	0.08	0	20.03	80.46	0.001	1.43	0	0	1.2	137	4.75	0.25	383	2011
Итого за приём пищи:	600	17.6	18.48	78.82	550.63	0.301	32.08	2.17	0.8	104.5	257.8	188.65	3.87		
				Полдник											
печенье пром.произв.	30	2.61	5.7	18.6	136.14	0.11	0	0.6	0	13.83	9.8	37.2	0.72		
чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0	0.03	0	0	1.3	10	2.5	0.28	392	2011
Итого за приём пищи:	250	2.67	5.72	28.59	176.14	0.11	0.03	0.6	0	15.13	19.8	39.7	1		
Всего за день:	1315	29.92	38.56	168.41	1144.07	0.651	43.54	17.07	1.94	196.7	458	480.15	9		
				Понедельник 2неделя											
				Завтрак											
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки,г	Жиры,	Углеводь		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Суп молочный с пшенной крупой	150	4.34	4.1	13.93	110.1	0.08	0.68	23	0	22.21	121	117	0.4	94	2011
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.06	14.49	70.8	0.04	0	0	0	9.9	6.9	26.1	0.6		

Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0	0.03	0	0	1.3	10	2.5	0.28	392	2011
Итого за приём пищи:	376	6.77	4.18	38.41	220.9	0.12	0.71	23	0	33.41	137.9	145.6	1.28		
				Обед											
Суп картофельный	180	1.68	2.03	11.97	72.9	0.09	8.64	0	0.91	22.41	18.6	55.3	0.84	77	2011
Тефтели из говядины	70	4.98	5.57	6.52	96.25	0.03	0.46	21.6	0	11.66	17.8	56.2	0.55	286	2011
Макаронные изделия отварные	130	4.78	3.91	22.91	145.9	0.04	0	18.2	0.83	18.3	4.21	32.2	0.95	204	2011
Икра кабачковая	50	0	3.5	3.5	45.5	0.03	3.6	0	0	14.4	72.7	44.7	0.58		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	0.51	0.05	27.18	111.24	0.001	0.98	0	0.15	2.98	14.1	14.7	0.33	382	2011
Итого за приём пищи:	650	15.11	15.14	91.4	566.19	0.251	13.68	39.8	1.89	82.95	136.6	237.9	4.05		
				Полдник											
Печенье	30	2.612	5.7	18.6	136.14	0.1	0	0.6	0	13.83	9.8	37.2	0.72		
Сок	100	0.5	0	10.1	42.66	0.01	0.95	0	0	4	7	1	1.4	399	2011
Итого за приём пищи:	130	3.112	5.7	28.7	178.8	0.11	0.95	0.6	0	17.83	16.8	38.2	2.12		
Всего за день:	1156	24.992	25.02	158.51	965.89	0.481	15.34	63.4	1.89	134.2	291.3	421.7	7.45		

Четверг 1 неделя

Завтрак															№ рецептуры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества						
		Белки,г	Жиры,	Углеводы		В1, мг	С, мг	А, мг	Е,мг	Mg,мг	Ca, мг	Р,мг	Fe, мг			
Каша жидкая молочная ячневая	150	3.1	3.7	23.62	140.6	0.08	0	18.75	0.52	16.78	13.03	78.37	1.34	185	2011	
чай с лимоном	180/10/7	0.12	0.02	10.2	41	0	2.83	0	0	2.2	113	4	0.32	393	2011	
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.06	14.49	70.8	0.04	0	0	0	9.9	6.9	26.1	0.6			
Итого за приём пищи:	377	2.37	0.06	14.49	70.8	0.04	2.83	18.75	0.52	9.9	6.9	26.1	0.6			
				Обед												
Борщ с фасолью и картофелем	180	2.55	3.67	10.46	85.14	0.1	5	0	0.6	10.5	10	31	0.4	63	2011	
Плов и птицы	70\130	19.52	16.34	34.31	362	0.06	0.96	46.2	0.4	45.67	43.4	192	2.1	291	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 повидла	180	0.08	0	20.03	80.46	0.001	1.43	0	0	1.2	137	4.75	0.25	342	2011	
Итого за приём пищи:	600	25.31	20.09	84.12	622	0.221	7.39	46.2	1	70.57	199.6	262.55	3.55			
				Полдник												
Печенье	30	2.61	5.7	18.6	136.14	0.11	0	0.6	0	13.83	9.8	37.2	0.72			
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0	0.03	0	0	1.3	10	2.5	0.28	392	2011	
Итого за приём пищи:	210	2.67	5.72	28.59	176.14	0.11	0.03	0.6	0	15.13	19.8	39.7	1			
Всего за день:	1187	30.35	25.87	127.2	868.94	0.371	10.25	65.55	1.52	95.6	226.3	328.35	5.15			

Среда 2 неделя

Завтрак															№ рецептуры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки,г	Жиры,	Углеводь		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Ca, мг	Р, мг	Fe, мг		
Суп молочный с крупой гречневой	150	4.47	4.11	12.81	106.2	0.08	0.68	23	0	34.84	121	124	0.84	94	2011
Хлеб пшеничный	40	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.20	9.2	34.8	0.8		
Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	0.05	1.43	0	0	19.20	137	112	0.43	397	2011
Итого за приём пищи:	370	11.3	7.38	47.95	307.6	0.19	2.11	23	0	67.24	267.2	270.8	2.07		
Обед															
Суп картофельный с фасолью	180	3.68	3.84	11.61	95.94	0.1	4.18	0	1.75	27.57	36.2	99.3	1.29	81	2011
Котлеты рубленые из птицы	70	10.73	9.67	10.88	173.83	0.07	0.51	26.8	0	16.33	0.51	93.7	1.1	305	2011
Каша ячневая рассыпчатая	130	4.14	3.58	26.72	156	0.09	0	16.8	0.67	20.54	17.2	142	0.77	165	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	0.4	0.02	24.99	101.7	0.001	0.36	0	0.18	5.4	28.6	13.9	1.2	376	2011
Итого за приём пищи:	600	22.11	17.19	93.52	621.87	0.321	5.05	43.6	2.6	83.04	91.71	383.7	5.16		
Полдник															
Пряник	40	1.96	1.52	30.92	15.2	0.13	0	0	0.93	7.6	7.2	34.8	1.6		2011
Чай с лимоном	180/7	0.12	0.02	10.2	41	0	2.83	0	0	2.2	113	4	0.32	393	2011
Итого за приём пищи:	227	2.08	1.54	41.12	56.2	0.13	2.83	0	0.93	9.8	120.2	38.8	1.92		
Всего за день:	1197	35.49	26.11	182.59	985.67	0.641	9.99	66.6	3.53	160.1	479.1	693.3	9.15		

Четверг 2 неделя

Завтрак														№ рецептуры	Сборник рецептов
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					
		Белки,г	Жиры,	Углеводь		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Ca, мг	Р, мг	Fe, мг		
суп молочный с макаронными изделиями	150	4.31	3.9	14.13	108.9	0.07	0.68	23	0	18.1	121	103	0.38	94	2011
хлеб пшеничный	30	2.37	0.06	14.49	70.8	0.04	0	0	0	9.9	6.9	26.1	0.6		
чай с сахаром	180	0.06	0.21	9.99	40	0	0.03	0	0	1.3	10	2.5	0.28	392	2011
Итого за приём пищи:	360	6.74	4.17	38.61	219.7	0.11	0.71	23	0	29.3	137.9	131.6	1.26		
Обед															
борщ с капустой и картофелем	180	1.81	2.65	11.07	75.42	0.02	2.53	0	0	19.34	27.9	36.6	0.6	54	2011
голубцы ленивые	70	6.09	5.63	4.92	95.01	0.01	6	0.2	0.4	21	22	54	0.9	298	2011
Соус сметанный	30	0.44	1.49	1.76	22.23	0.001	0.01	10.1	0	1.58	8.19	6.81	0.06	330	2011
пюре картофельное	130	3.12	3.4	18.57	132.66	0.16	24.7	0.24	2.35	34.36	46.15	195	0.76	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 смеси сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	101.7	0.001	0.36	0	0.18	5.4	28.6	13.9	1.12	376	2011
Итого за приём пищи:	630	14.55	10.91	79.76	507.71	0.252	33.6	10.54	2.93	94.88	142	341.11	4.24		
Полдник															
Выпечка пром-го произв-ва	30	2.37	5.67	12	131	0.09	0	2.31	0.79	14.5	11	37	0.69		
Ряженка 2,5% жирности	150	4.05	3.75	16.2	118.5	0.04	1.35	0	0	21	182	138	0.15	392	2011

Итого за приём пищи:	180	6.42	9.42	28.2	249.5	0.13	1.35	2.31	0.79	35.5	193	175	0.84		
Всего за день:	1170	27.71	24.5	146.57	976.91	0.382	34.95	12.85	3.72	130.4	335	516.11	5.08		

Пятница 1 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки,г	Жиры	Углеводы		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес"	150	3.84	4.55	22.87	147.8	0.09	0	14.3	0.64	40.14	17.9	103	1.11	168	2011
бутерброд с маслом	30/5	2.1	6.58	12.51	118.5	0.07	0	0	0.5	8.74	9.5	25.8	0.4	1	2011
Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	0.05	1.43	0	0	19.2	137	112	0.43	397	2011
Итого за приём пищи:	365	9.61	14.32	51.2	373.3	0.21	1.43	14.3	1.14	68.08	164.4	240.8	1.94		
яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	10	0	0	1.3	10	2.5	0.28	368	2011
Обед															
Суп картофельный с клёцками	180	3.01	4.83	17.46	125.6	0.11	8.28	1.97	0	28.72	33.8	75.4	1.17	85	2011
Котлета из говядины	70	8.22	9.22	8.79	143.5	0.1	6	0.2	0.4	21	22	54	0.9	282	2011
Капуста тушенная	130	3.13	4.35	13.22	106.67	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 повидла	180	0.08	0	20.3	80.46	0.001	1.43	0	0	1.2	137	4.75	0.25	383	2011
Итого за приём пищи:	700	18	18.48	88.89	594.63	0.331	42.08	2.17	0.8	105.8	267.8	191.15	4.15		
Полдник															
Печенье	30	2.61	5.7	18.6	136.14	0.11	0	0.6	0	13.83	9.8	37.2	0.72		
чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0	0.03	0	0	1.3	10	2.5	0.28	392	2011
Итого за приём пищи:	210	2.67	5.72	28.59	176.14	0.11	0.03	0.6	0	15.13	19.8	39.7	1		
Всего за день:	1375	30.68	38.92	178.48	1188.07	0.681	53.54	17.07	1.94	190.3	462	474.15	7.37		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки,г	Жиры	Углеводы,г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	317.0	299.6	1591.6	10425.8	5.2	273.1	598.8	33.8	1443.9	3530.3	4917.2	76.9
Среднее значение за период	32.7	31.62	159.41	1062.38	0.53	26.6	63.01	3.5	146.78	347.04	498.21	7.88
период в % от												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
от 3 до 7 лет	3484	6280	2214

