

Примерное меню рационального питания для обучающихся МАОУ "Школа Экодолье"
Составлено по сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Разработчики Тютельян В.А., Могильный М.П. 2008 -

Возрастная категория для детей ОВЗ

ЭТ

Сезон весенне-летний

Режим питания :пн-птн завтрак с 8.40-12.00, обед с 13.15-17.00
полдник 16.00



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг
Завтрак											
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	8,0	26,7	289,6	0,08	1,29	0,05	0,65	0,00	0,00
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,4	96,1	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02
Итого за прием пищи:	560	16,6	16,0	60,9	540,0	0,18	5,81	0,18	2,48	0,89	0,30
II Завтрак											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	2,5	1,3	9,4	59,5	0,02	0,01	0,02	0,07	0,04	0,03
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02
Итого за прием пищи:	200	3,4	1,5	27,5	136,9	0,04	3,61	0,02	0,07	0,04	0,05
Всего за день:		20,0	17,5	88,5	676,9	0,22	9,42	0,20	2,55	0,93	0,35

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Кс, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	So, мг		
Завтрак																					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	16.7	12.8	15.3	201.2	0.09	14.38	0.13	1.24	0.00	0.00	73.73	34.16	147.46	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.10	0.00	0.02	0.11	0.08	0.04	30.88	22.97	58.81	1.08	94.88	0.00	0.01	0.01	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	82.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	36.70	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	500	25.1	17.8	60.4	540.2	0.24	14.45	0.15	3.94	0.08	0.08	127.66	75.60	243.88	4.73	176.81	0.00	0.01	0.01		
II Завтрак																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	102.3	0.04	0.02	0.02	0.10	0.07	0.05	17.45	4.84	35.69	0.29	38.67	0.82	0.01	0.01		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.3	0.0	13.8	57.3	0.00	0.75	0.00	0.00	0.00	0.02	21.12	5.22	11.98	1.15	45.56	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	210	4.1	2.0	27.8	159.6	0.04	0.77	0.02	0.10	0.07	0.07	38.57	14.06	47.67	1.44	84.23	0.82	0.01	0.01		
Всего за день:		29.2	19.8	108.3	699.8	0.28	15.22	0.17	4.04	0.15	0.15	166.23	89.66	291.55	6.17	261.04	0.82	0.02	0.02		

3 день

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ (С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ)	180	26.6	13.6	24.2	332.0	0.07	1.17	0.03	2.22	0.11	0.33	230.00	36.00	273.10	1.04	314.58	3.85	0.04	0.02	224	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.6	3.1	28.1	155.5	0.05	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	116.03	23.55	97.42	0.53	183.36	9.00	0.00	0.00	432	2008		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.9	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	0.80	0.15	19.93	4.35	89.55	0.91	56.35	8.05	0.02	0.01	200	2011		
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	2.0	0.7	27.7	126.7	0.05	13.20	0.03	0.00	0.00	0.07	10.56	55.44	36.96	0.79	459.36	0.00	0.00	0.00	338	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР			
Итого за прием пищи:	540	38.7	22.0	50.3	722.9	0.22	14.89	0.23	3.42	1.00	0.68	381.12	125.94	483.83	3.72	1 039.85	20.90	0.06	0.03				
II Завтрак																							
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.6	2.0	14.0	102.3	0.04	0.02	0.02	0.10	0.07	0.05	17.45	4.84	35.69	0.29	38.67	0.82	0.01	0.01				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.5	6.1	8.9	113.9	0.08	2.47	0.05	0.00	0.00	0.28	227.88	26.59	170.91	0.19	277.25	17.08	0.00	0.00	385	2011		
Итого за прием пищи:	210	9.3	8.1	23.0	216.2	0.12	2.49	0.07	0.10	0.07	0.33	245.33	31.43	206.60	0.48	315.92	17.91	0.01	0.01				
Всего за день:		48.0	30.0	113.3	939.1	0.34	17.38	0.30	3.52	1.07	1.01	626.45	157.37	700.43	4.20	1 355.77	38.81	0.07	0.04				

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	11.7	3.5	2.9	90.1	0.02	1.32	0.51	0.20	0.00	0.02	15.39	10.98	18.55	0.37	87.47	1.75	0.01	0.00	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3.1	5.2	21.3	245.1	0.12	10.36	0.04	0.25	0.00	0.11	34.95	29.00	83.74	1.18	760.19	8.42	0.04	0.00	128	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	2011
ЙОГУРТ	135	3.8	3.4	6.1	76.3	0.04	0.95	0.03	0.00	0.00	0.23	162.00	18.90	128.25	0.00	197.10	0.00	0.03	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	595	20.5	12.2	55.7	522.6	0.21	13.47	0.58	0.84	0.08	0.39	240.56	75.83	261.30	3.25	1122.03	10.17	0.08	0.00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.6	147.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	18.00	8.00	11.00	2.20	276.00	2.00	0.01	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	16.2	74.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	4.32	8.64	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2011
Итого за прием пищи:	280	0.6	0.5	25.8	221.8	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	21.40	12.32	19.64	3.28	276.00	2.00	0.01	0.00		
Всего за день:		21.1	12.7	81.7	744.3	0.24	23.47	0.59	1.47	0.08	0.41	261.96	88.15	280.94	6.53	1400.03	12.17	0.09	0.00		

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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0.7	0.1	2.3	14.5	0.04	15.06	0.10	0.24	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	70	2011		
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	18.6	13.3	38.2	346.9	0.07	0.44	0.24	0.79	0.00	0.11	16.94	42.43	202.16	2.41	353.20	7.41	0.08	0.01	244	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	6.57	12.81	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011		
СОК ФРУКТОВЫЙ (ИНД.УПАК.)	200	0.6	0.0	32.0	131.9	0.03	4.80	0.10	0.00	0.00	0.07	9.00	21.60	27.00	0.36	304.00	0.00	0.00	0.00	ПР			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.38	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР			
Итого за прием пищи:	630	21.7	13.6	97.7	602.8	0.17	20.38	0.44	1.42	0.00	0.23	46.69	79.20	258.57	4.42	728.23	7.41	0.08	0.01				
II Завтрак																							
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	102.3	0.04	0.02	0.02	0.10	0.07	0.05	17.45	4.84	35.69	0.29	38.67	0.82	0.01	0.01				
КЕФИР	180	5.4	0.2	7.2	55.8	0.07	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	226.83	27.00	176.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	401	2011		
Итого за прием пищи:	210	9.2	2.2	21.2	158.1	0.11	1.82	0.02	0.10	0.07	0.05	244.25	31.84	212.09	0.29	38.67	0.82	0.01	0.01				
Всего за день:		30.9	15.7	119.0	760.8	0.28	22.21	0.46	1.52	0.07	0.28	290.94	111.04	470.66	4.71	764.90	8.23	0.09	0.02				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	200	4,6	8,3	24,4	191,4	0,07	0,52	0,04	0,44	0,09	0,12	111,38	24,13	107,72	0,46	178,52	9,59	0,01	0,00	180	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1,6	8,8	10,4	127,2	0,02	0,00	0,07	0,22	0,15	0,02	5,00	2,60	14,90	0,22	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,3	146,8	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,43	27,49	85,58	0,07	207,28	9,00	0,00	0,00	382	2011
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,5	0,5	12,9	62,0	0,04	13,20	0,01	0,83	0,00	0,03	21,12	10,56	14,52	2,90	368,96	2,64	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	550	12,0	21,4	82,1	574,8	0,19	14,24	0,14	1,88	0,24	0,30	253,53	71,38	249,52	4,85	798,47	21,23	0,02	0,00		
II Завтрак																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3,8	2,0	14,0	102,3	0,04	0,02	0,02	0,10	0,07	0,05	17,45	4,84	35,69	0,29	38,67	0,82	0,01	0,01		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,3	0,0	13,7	55,9	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	14,40	7,60	11,12	1,11	38,16	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	210	4,1	2,0	27,7	158,1	0,04	0,08	0,02	0,10	0,07	0,07	31,85	12,44	46,81	1,40	76,83	0,82	0,01	0,01		
Всего за день:		16,1	23,4	109,8	732,9	0,23	14,32	0,18	1,98	0,31	0,37	285,38	83,82	296,33	6,25	875,30	22,05	0,03	0,01		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	17.2	29.9	2.5	349.4	0.07	0.24	0.38	2.37	2.41	0.47	219.97	19.74	270.08	2.42	210.23	23.08	0.08	0.03	211	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
ЙОГУРТ	135	3.8	3.4	6.1	78.3	0.04	0.95	0.03	0.00	0.00	0.23	162.00	18.90	128.25	0.00	197.10	0.00	0.03	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	505	22.9	33.4	33.8	535.2	0.14	1.26	0.41	2.76	2.41	0.73	402.72	53.81	427.74	4.07	476.36	23.08	0.09	0.03		
II Завтрак																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	102.3	0.04	0.02	0.02	0.10	0.07	0.05	17.45	4.84	35.69	0.20	38.67	0.82	0.01	0.01		
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.02	3.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	216.00	1.80	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	210	4.7	2.2	32.2	179.7	0.06	3.62	0.02	0.10	0.07	0.07	30.05	12.04	48.29	2.81	254.67	2.62	0.01	0.01		
Всего за день:		27.6	35.6	66.0	714.9	0.20	4.88	0.43	2.86	2.48	0.80	432.77	65.85	476.03	6.88	731.03	25.70	0.10	0.04		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	120	26.0	18.0	4.4	270.2	0.02	0.02	0.02	1.89	0.00	0.01	19.25	2.65	13.92	0.10	27.55	1.77	0.00	0.00	232	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	200	11.7	7.1	53.6	325.8	0.31	1.26	0.49	6.36	0.08	0.18	33.25	174.51	267.09	6.15	428.81	4.78	0.04	0.01	166	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.6	0.5	15.8	71.9	0.03	7.65	0.00	0.55	0.00	0.05	29.07	18.36	24.46	3.06	237.15	1.53	0.02	0.00	338	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	640	41.1	23.8	99.2	776.9	0.38	9.77	0.51	9.19	0.08	0.27	109.79	212.49	335.85	11.01	770.59	8.08	0.06	0.01		
II Завтрак																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	102.3	0.04	0.02	0.02	0.10	0.07	0.05	17.45	4.84	35.69	0.29	38.67	0.82	0.01	0.01		
РЯЖЕНКА	180	5.4	1.8	7.6	72.0	0.04	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	223.20	25.20	165.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	210	9.2	3.8	21.6	174.3	0.08	0.92	0.02	0.10	0.07	0.05	240.65	30.04	201.29	0.29	38.67	0.82	0.01	0.01		
Всего за день:		50.3	27.5	120.8	953.2	0.47	10.69	0.53	9.29	0.15	0.32	350.44	242.53	537.14	11.30	806.25	8.90	0.07	0.02		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	180	13.3	6.8	12.1	306.8	0.04	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	115.00	18.00	160.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	3.1	26.5	148.0	0.05	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.41	19.03	87.89	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ (ИНД.УПАК.)	200	0.6	0.0	32.0	131.9	0.03	4.80	0.10	0.00	0.00	0.07	9.00	21.60	27.00	0.36	304.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	600	18.7	10.0	80.7	633.3	0.15	5.32	0.12	0.79	0.00	0.20	240.01	65.23	291.69	1.76	499.41	9.00	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	147.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	9.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.3	0.0	13.9	57.3	0.00	0.75	0.00	0.00	0.00	0.02	21.12	9.22	11.98	1.15	45.56	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	280	0.7	0.4	23.6	204.3	0.03	10.75	0.01	0.63	0.00	0.04	37.12	17.22	22.98	3.35	323.56	2.00	0.01	0.00		
Всего за день:		19.5	10.4	104.3	837.6	0.18	16.07	0.13	1.42	0.00	0.24	277.13	82.45	314.67	5.11	822.97	11.00	0.01	0.00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угловоды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	10.05	0.01	0.10	0.00	0.04	23.12	14.07	42.21	1.01	141.71	3.02	0.02	0.00	70	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	20.3	19.8	6.4	232.2	0.07	0.00	0.00	2.03	0.00	0.12	12.69	24.84	181.00	2.76	368.41	7.52	0.06	0.00	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	0.06	41.16	30.52	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	0.02	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	640	30.6	26.5	82.6	630.5	0.27	10.12	0.04	2.67	0.10	0.25	97.72	84.70	330.77	6.84	705.66	10.54	0.10	0.02		
II Завтрак																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	2.5	1.3	9.4	89.5	0.02	0.01	0.02	0.07	0.04	0.03	11.64	3.22	23.60	0.19	25.78	0.54	0.00	0.00		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.3	5.9	8.7	110.5	0.05	0.99	0.03	0.00	0.00	0.20	193.70	21.27	136.73	0.15	277.25	17.09	0.00	0.00	385	2011
Итого за прием пищи:	200	7.9	7.2	18.0	200.0	0.07	1.00	0.05	0.07	0.04	0.23	205.34	24.49	160.53	0.34	303.03	17.63	0.00	0.00		
Всего за день:		38.5	33.7	100.6	830.5	0.34	11.12	0.09	2.74	0.14	0.48	303.06	109.19	491.30	7.18	1008.69	28.17	0.10	0.02		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	299,5	228,1	1020,2	7871,5	2.79	230.06	3.02	30.39	4.64	4.46	3 264.47	1 087.20	4 091.17	62.48	8 789.08	170.01	0.61	0.17
Среднее значение за период	30.0	22.8	102.0	787.2	0.28	23.01	0.30	3.04	0.46	0.45	326.45	108.72	409.12	6.25	878.91	17.00	0.06	0.02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.2	26.1	58.7															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак
ОВЗ общее	575	222