

МЕНЮ  
завтраков для организации питания детей 7-10 лет

Утверждаю  
Директор МБОУ Талинская СОШ  
Е. В. Манаников  
2022г.

1 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
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА С СМ	150	3.8	6.7	20.2	156.2	0.05	0.39	0.03	0.37	0.08	0.09	80.69	19.27	86.10	0.40	137.50	7.22	0.00	0.00		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	40	9.5	12.2	0.0	150.0	0.01	0.28	0.10	0.12	0.00	0.15	392.00	20.00	232.00	0.28	38.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2.4	9.2	15.1	152.5	0.05	0.00	0.07	0.97	0.15	0.03	7.80	9.90	27.40	0.62	40.80	1.08	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	95.58	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	433	2008
ФРУКТЫ	100	0.3	0.3	8.4	40.1	0.02	3.52	0.01	0.55	0.00	0.02	12.67	6.34	8.71	1.75	244.64	1.76	0.00	0.00	43	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>19.7</b>	<b>32.0</b>	<b>68.0</b>	<b>645.7</b>	<b>0.16</b>	<b>4.71</b>	<b>0.23</b>	<b>2.01</b>	<b>0.23</b>	<b>0.41</b>	<b>604.59</b>	<b>83.00</b>	<b>449.79</b>	<b>3.92</b>	<b>668.23</b>	<b>19.06</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>19.7</b>	<b>32.0</b>	<b>68.0</b>	<b>645.7</b>	<b>0.16</b>	<b>4.71</b>	<b>0.23</b>	<b>2.01</b>	<b>0.23</b>	<b>0.41</b>	<b>604.59</b>	<b>83.00</b>	<b>449.79</b>	<b>3.92</b>	<b>668.23</b>	<b>19.06</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов
	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		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,00	0,00	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	90	13,6	14,4	13,4	214,7	0,05	0,22	0,02	0,95	0,07	0,08	18,02	19,89	124,56	2,08	259,33	5,87	0,00	0,00	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,3	1,8	2,1	25,7	0,00	0,60	0,04	0,83	0,00	0,01	4,23	2,83	4,59	0,12	33,15	0,38	0,00	0,00	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,4	8,3	45,2	285,7	0,13	0,00	0,04	0,20	0,14	0,05	21,53	27,86	73,45	1,29	122,55	0,00	0,00	0,00	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	10,69	5,28	7,42	0,74	25,69	0,00	0,00	0,00	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2,6	0,3	29,5	79,5	0,07	0,00	0,00	0,99	0,00	0,02	8,40	16,20	40,50	1,20	55,50	1,68	0,00	0,00	2008
ФРУКТЫ	100	0,3	0,3	8,4	40,1	0,02	3,52	0,01	0,55	0,00	0,02	12,67	6,34	8,71	1,75	244,64	1,76	0,00	0,00	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>24,9</b>	<b>25,1</b>	<b>114,9</b>	<b>714,5</b>	<b>0,29</b>	<b>10,36</b>	<b>0,12</b>	<b>3,58</b>	<b>0,21</b>	<b>0,21</b>	<b>89,29</b>	<b>86,77</b>	<b>284,35</b>	<b>7,78</b>	<b>825,18</b>	<b>11,48</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>24,9</b>	<b>25,1</b>	<b>114,9</b>	<b>714,5</b>	<b>0,29</b>	<b>10,36</b>	<b>0,12</b>	<b>3,58</b>	<b>0,21</b>	<b>0,21</b>	<b>89,29</b>	<b>86,77</b>	<b>284,35</b>	<b>7,78</b>	<b>825,18</b>	<b>11,48</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	

Завтрак

## 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, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	И, мг		
<b>Завтрак</b>																				
ФАСОЛЬ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	12.2	1.2	27.4	173.4	4.80	0.00	0.00	0.00	0.09	81.00	55.62	259.20	3.19	660.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
КОФЕТА ОСОБАЯ С МАСЛОМ	90	16.0	15.7	12.9	234.2	0.00	0.00	0.92	0.00	0.10	15.20	22.67	142.69	2.20	296.75	6.99	0.00	0.00	0.00	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.5	6.2	38.3	242.4	0.00	0.02	4.70	0.08	0.13	22.56	125.54	186.84	4.40	263.44	2.28	0.00	0.00	0.00	
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2.5	0.3	28.6	77.1	0.00	0.00	0.99	0.00	0.02	7.96	14.58	36.45	1.08	55.50	1.68	0.00	0.00	0.00	
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	15.1	62.8	1.15	0.00	0.00	0.00	0.01	13.19	6.04	8.80	0.80	37.03	0.00	0.00	0.00	0.00	
ФРУКТЫ	100	0.3	0.3	8.4	40.1	0.02	0.01	0.55	0.00	0.02	12.67	6.34	8.71	1.75	244.64	1.76	0.00	0.00	0.00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>39.7</b>	<b>23.7</b>	<b>130.6</b>	<b>830.0</b>	<b>9.47</b>	<b>0.03</b>	<b>7.16</b>	<b>0.08</b>	<b>0.37</b>	<b>152.18</b>	<b>230.79</b>	<b>642.69</b>	<b>13.42</b>	<b>1 557.36</b>	<b>12.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>39.7</b>	<b>23.7</b>	<b>130.6</b>	<b>830.0</b>	<b>9.47</b>	<b>0.03</b>	<b>7.16</b>	<b>0.08</b>	<b>0.37</b>	<b>152.18</b>	<b>230.79</b>	<b>642.69</b>	<b>13.42</b>	<b>1 557.36</b>	<b>12.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мб, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																							
<b>Завтрак</b>																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СТУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	24.5	18.1	39.0	423.3	0.06	0.40	0.09	1.83	0.09	0.37	281.76	35.83	298.99	0.61	297.85	3.89	0.00	0.00	224	2008						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.2	1.6	25.8	126.4	0.03	0.26	0.01	0.00	0.00	0.07	65.03	17.95	61.42	0.54	110.36	4.50	0.00	0.00	432	2008						
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	50	4.2	0.4	47.7	128.5	0.09	0.00	0.00	1.65	0.00	0.03	12.60	24.30	60.75	1.80	92.50	2.80	0.00	0.00	73	2008						
ФРУКТЫ	100	0.3	0.3	8.4	40.1	0.02	3.52	0.01	0.55	0.00	0.02	12.67	6.34	8.71	1.75	244.64	1.76	0.00	0.00	43	2011						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>31.2</b>	<b>20.4</b>	<b>120.9</b>	<b>718.3</b>	<b>0.20</b>	<b>4.18</b>	<b>0.11</b>	<b>4.03</b>	<b>0.09</b>	<b>0.49</b>	<b>372.06</b>	<b>84.42</b>	<b>429.87</b>	<b>4.70</b>	<b>745.35</b>	<b>12.95</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>								
<b>Всего за день:</b>		<b>31.2</b>	<b>20.4</b>	<b>120.9</b>	<b>718.3</b>	<b>0.20</b>	<b>4.18</b>	<b>0.11</b>	<b>4.03</b>	<b>0.09</b>	<b>0.49</b>	<b>372.06</b>	<b>84.42</b>	<b>429.87</b>	<b>4.70</b>	<b>745.35</b>	<b>12.95</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>								

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов		
	Масса порции	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг
			Белки, г													0.1	0.01		
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.01	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МАСЛОМ	90	17.0	14.7	12.4	247.6	0.20	12.05	5.72	5.45	1.41	15.23	19.74	246.74	5.63	277.56	6.48	0.00	0.00	2008
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	3.1	18.0	23.1	267.5	0.13	11.66	0.00	7.80	0.00	0.08	34.50	94.67	1.65	756.41	7.62	0.00	0.00	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	15.1	62.8	0.00	1.15	0.00	0.00	0.01	13.14	6.03	8.80	0.80	37.03	0.00	0.00	0.00	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2.5	0.3	28.6	77.1	0.05	0.00	0.00	0.99	0.00	0.02	7.56	36.45	1.08	55.50	1.68	0.00	0.00	2008
ФРУКТЫ	100	0.9	0.3	12.2	55.9	0.02	2.40	0.02	0.00	0.00	0.03	4.32	22.68	15.12	0.32	208.80	0.00	0.00	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>24.1</b>	<b>33.3</b>	<b>92.5</b>	<b>718.6</b>	<b>0.41</b>	<b>30.26</b>	<b>5.74</b>	<b>14.24</b>	<b>0.05</b>	<b>88.55</b>	<b>103.62</b>	<b>416.18</b>	<b>9.84</b>	<b>1 419.90</b>	<b>15.78</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>24.1</b>	<b>33.3</b>	<b>92.5</b>	<b>718.6</b>	<b>0.41</b>	<b>30.26</b>	<b>5.74</b>	<b>14.24</b>	<b>0.05</b>	<b>88.55</b>	<b>103.62</b>	<b>416.18</b>	<b>9.84</b>	<b>1 419.90</b>	<b>15.78</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	

Завтрак

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
	Масса порции			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							
	Белки, г	Жиры, г																	Белки, г	Жиры, г	Са, мг	Mg, мг	P, мг		
<b>Завтрак</b>																									
	40	2.4	9.2	15.1	0.05	0.00	0.07	0.97	0.15	0.03	7.80	9.90	27.40	0.62	40.80	1.08	0.00	0.00	1	2011					
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	200	8.4	10.5	23.3	0.08	0.06	0.05	0.17	0.08	0.10	179.41	22.84	130.51	0.77	82.28	0.00	0.00	0.00	204	2011					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	1.6	1.6	17.2	89.6	0.01	0.30	0.01	0.00	0.00	59.20	10.33	43.42	0.78	98.51	4.50	0.00	0.00	430	2008					
ЧАЙ С МОЛОКОМ	30	2.5	0.3	28.6	77.1	0.05	0.00	0.99	0.00	0.02	7.56	14.58	36.45	1.08	55.50	1.68	0.00	0.00	73	2008					
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	100	0.3	0.3	8.4	40.1	0.02	3.52	0.01	0.55	0.00	12.67	6.34	8.71	1.75	244.64	1.76	0.00	0.00	43	2011					
ФРУКТЫ																									
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>15.2</b>	<b>21.7</b>	<b>92.6</b>	<b>581.4</b>	<b>0.21</b>	<b>3.88</b>	<b>0.14</b>	<b>2.68</b>	<b>0.23</b>	<b>286.84</b>	<b>63.99</b>	<b>246.49</b>	<b>5.00</b>	<b>521.73</b>	<b>9.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>							
<b>Всего за день:</b>		<b>15.2</b>	<b>21.7</b>	<b>92.6</b>	<b>581.4</b>	<b>0.21</b>	<b>3.88</b>	<b>0.14</b>	<b>2.68</b>	<b>0.23</b>	<b>286.84</b>	<b>63.99</b>	<b>246.49</b>	<b>5.00</b>	<b>521.73</b>	<b>9.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>							



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
	Масса порции			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
	Белки, г	Жиры, г																Углеводы, г				
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	1.2	0.1	2.5	15.1	0.03	1.56	0.00	0.47	0.00	0.02	7.02	7.37	21.76	0.24	38.61	0.00	0.00	0.00	219	2011	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С МАСЛОМ	90	16.1	17.5	18.5	267.4	0.07	0.31	0.03	1.24	0.09	0.10	21.12	24.70	148.47	2.50	308.23	6.89	0.00	0.00	272	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.5	4.2	14.9	113.8	0.06	31.91	0.10	0.34	0.08	0.08	83.99	29.27	58.67	1.79	370.75	5.81	0.00	0.00	346	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.5	0.3	28.6	77.1	0.05	0.00	0.00	0.99	0.00	0.02	7.56	14.58	36.45	1.08	55.50	1.68	0.00	0.00	73	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	0.01	80.00	0.16	0.00	0.05	0.00	19.26	4.86	3.06	0.54	11.20	0.00	0.00	0.00	441	2008	
ФРУКТЫ	100	0.1	0.1	1.9	9.1	0.01	0.80	0.00	0.13	0.00	0.00	2.88	1.44	1.98	0.40	55.60	0.40	0.00	0.00	43	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>24.0</b>	<b>22.4</b>	<b>95.1</b>	<b>615.0</b>	<b>0.23</b>	<b>114.58</b>	<b>0.29</b>	<b>3.17</b>	<b>0.17</b>	<b>0.27</b>	<b>141.83</b>	<b>82.22</b>	<b>270.39</b>	<b>6.55</b>	<b>839.89</b>	<b>14.78</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>24.0</b>	<b>22.4</b>	<b>95.1</b>	<b>615.0</b>	<b>0.23</b>	<b>114.58</b>	<b>0.29</b>	<b>3.17</b>	<b>0.17</b>	<b>0.27</b>	<b>141.83</b>	<b>82.22</b>	<b>270.39</b>	<b>6.55</b>	<b>839.89</b>	<b>14.78</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			

Завтрак

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов			
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
		Белки, г																				Жиры, г
<b>Завтрак</b>																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	27.5	18.7	29.6	404.8	0.06	0.37	0.09	1.86	0.10	0.37	259.96	34.28	303.75	0.68	253.77	2.65	0.00	0.00	224	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	19.5	118.7	0.03	0.56	0.02	0.00	0.00	0.12	110.20	15.93	79.42	0.82	171.51	9.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4.2	0.4	47.7	128.5	0.09	0.00	0.00	1.65	0.00	0.03	12.60	24.30	60.75	1.80	92.50	2.80	0.00	0.00	73	2008	
ФРУКТЫ	100	0.1	0.1	1.9	9.1	0.01	0.80	0.00	0.13	0.00	0.00	2.88	1.44	1.98	0.40	55.60	0.40	0.00	0.00	43	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>34.8</b>	<b>22.3</b>	<b>98.7</b>	<b>660.9</b>	<b>0.19</b>	<b>1.73</b>	<b>0.11</b>	<b>3.64</b>	<b>0.10</b>	<b>0.52</b>	<b>385.64</b>	<b>75.95</b>	<b>445.90</b>	<b>3.70</b>	<b>573.38</b>	<b>14.85</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>34.8</b>	<b>22.3</b>	<b>98.7</b>	<b>660.9</b>	<b>0.19</b>	<b>1.73</b>	<b>0.11</b>	<b>3.64</b>	<b>0.10</b>	<b>0.52</b>	<b>385.64</b>	<b>75.95</b>	<b>445.90</b>	<b>3.70</b>	<b>573.38</b>	<b>14.85</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			

10 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг										
																						0.5	0.1	1.0	7.8	0.01	3.00	0.00	0.00
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.01	3.00	0.00	0.00	0.00	0.01	13.80	8.40	14.40	0.36	84.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	40.7	44.2	36.0	704.0	0.16	3.38	0.46	0.98	0.12	0.31	48.94	63.59	390.13	3.82	555.80	14.73	0.24	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	2011
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2.5	0.3	28.6	77.1	0.05	0.00	0.00	0.99	0.00	0.02	7.56	14.58	36.45	1.08	55.50	1.68	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.55	1.93	4.32	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
ФРУКТЫ	100	0.1	0.1	1.9	9.1	0.01	0.80	0.00	0.13	0.00	0.00	2.88	1.44	1.98	0.40	55.60	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>43.7</b>	<b>44.6</b>	<b>95.7</b>	<b>910.9</b>	<b>0.23</b>	<b>7.18</b>	<b>0.46</b>	<b>2.10</b>	<b>0.12</b>	<b>0.34</b>	<b>84.73</b>	<b>89.94</b>	<b>447.28</b>	<b>5.66</b>	<b>752.37</b>	<b>16.81</b>	<b>0.24</b>	<b>0.05</b>	<b>0.05</b>	<b>0.05</b>	<b>0.05</b>	<b>0.05</b>	<b>0.05</b>	<b>0.05</b>	<b>0.05</b>	<b>0.05</b>	<b>0.05</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>43.7</b>	<b>44.6</b>	<b>95.7</b>	<b>910.9</b>	<b>0.23</b>	<b>7.18</b>	<b>0.46</b>	<b>2.10</b>	<b>0.12</b>	<b>0.34</b>	<b>84.73</b>	<b>89.94</b>	<b>447.28</b>	<b>5.66</b>	<b>752.37</b>	<b>16.81</b>	<b>0.24</b>	<b>0.05</b>	<b>0.05</b>	<b>0.05</b>	<b>0.05</b>	<b>0.05</b>	<b>0.05</b>	<b>0.05</b>	<b>0.05</b>	<b>0.05</b>	<b>0.05</b>	

Завтрак

## 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	278,1	266,2	1002,2	6989,3	2,81	194,13	7,76	46,39	1,39	4,61	2 271,55	982,56	3 906,67	64,49	8 591,48	162,96	0,24	0,05	
Среднее значение за период	27,8	26,6	100,2	698,9	0,28	19,41	0,78	4,64	0,14	0,46	227,16	98,26	390,67	6,45	859,15	16,30	0,02	0,01	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,9	34,3	49,8																

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-10 лет бесплатники	594