

Примерное десятидневное меню в ОУ на детей ОВЗ

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	Са, мг
Завтрак												
КАША вязкая "АРТЕКОВСКАЯ"	230	9,42	10,95	52,37	347,05	0,14	0,90	0,05	0,94	0,09	0,20	189,74
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	111,42
ХЛЕБ пшеничный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14,00
ФРУКТ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00
Итого за прием пищи:	580	17,57	15,54	112,49	665,87	0,32	11,42	0,08	3,22	0,09	0,37	331,16
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,72	4,53	18,74	139,00	0,17	4,60	0,22	2,06	0,08	0,07	39,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,79	6,25	25,59	174,32	0,15	12,43	0,04	0,29	0,09	0,12	45,90
МЯСО тушеное	50/50	15,84	19,75	5,18	261,77	0,05	0,80	0,07	3,47	0,00	0,10	17,60
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	31,70	131,00	0,02	0,00	0,01	0,50	0,00	0,00	21,00
ХЛЕБ ржаной	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00
ХЛЕБ пшеничный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14,00
Итого за прием пищи:	830	33,26	31,57	128,41	933,07	0,60	17,83	0,34	9,07	0,17	0,37	146,50
Всего за день:		50,83	47,11	240,90	1 598,94	0,92	29,25	0,42	12,29	0,26	0,74	477,66

2 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	Са,
Завтрак												
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,43	4,76	41,07	232,99	0,08	0,00	0,02	1,37	0,08	0,02	12
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ И СВИНИНЫ(ПАРОВЫЕ)	100	11,54	18,65	9,28	251,50	0,12	1,75	0,05	1,53	0,03	0,07	23
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,39	0,10	26,87	111,32	0,02	7,60	0,00	0,10	0,00	0,01	22
ХЛЕБ пшеничный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14
Итого за прием пищи:	530	22,36	24,01	103,22	720,81	0,34	9,35	0,07	4,65	0,11	0,14	72
Обед												
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,85	4,26	10,83	89,53	0,06	8,52	0,22	0,35	0,08	0,05	33
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,50	6,21	28,29	183,46	0,16	14,29	0,04	0,33	0,10	0,11	20
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,30	8,10	4,10	143,00	0,12	3,00	0,32	2,60	0,00	0,00	22
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9
ХЛЕБ пшеничный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14
Итого за прием пищи:	830	25,96	19,51	113,65	735,86	0,55	25,81	0,58	6,03	0,18	0,24	107
Всего за день:		48,32	43,52	216,87	1 456,67	0,89	35,16	0,65	10,68	0,29	0,38	180

3 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	Са,
Завтрак												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕННЫЙ	100	0,80	0,10	2,49	13,93	0,03	9,95	0,01	0,10	0,00	0,04	22,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,52	4,17	17,06	116,21	0,10	8,29	0,02	0,19	0,06	0,08	30,00
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	1,27	1,43	3,27	31,02	0,01	9,01	0,04	0,10	0,00	0,00	30,00
ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУРИЦЫ	100	18,43	25,18	5,60	322,38	0,07	1,08	0,08	3,65	0,09	0,15	21,00
СОК	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00
ХЛЕБ пшеничный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14,00
Итого за прием пищи:	630	28,02	31,58	74,62	694,54	0,35	32,33	0,15	5,69	0,15	0,33	133,00
Обед												
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,74	4,20	8,53	79,64	0,05	12,00	0,22	0,25	0,08	0,05	43,00
КАША "ДРУЖБА"	250	7,55	12,27	33,38	275,62	0,10	0,98	0,06	0,55	0,11	0,21	199,00
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	111,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00
ХЛЕБ пшеничный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14,00
ЙОГУРТ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,03	0,60	0,03	0,00	0,00	0,15	119,00
Итого за прием пищи:	900	23,15	23,60	117,93	785,56	0,42	14,10	0,33	3,55	0,19	0,60	496,00
Всего за день:		51,17	55,18	192,55	1 480,10	0,77	46,43	0,48	9,24	0,34	0,93	629,00

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Са,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	
Завтрак												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/30	28,95	20,28	40,56	465,96	0,08	0,41	0,09	2,08	0,10	0,39	293,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
ХЛЕБ пшеничный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14,00
ФРУКТ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00
Итого за прием пищи:	540	33,55	21,28	91,36	697,96	0,23	10,41	0,10	4,36	0,10	0,45	328,00
Обед												
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,24	4,38	16,46	114,85	0,08	6,70	0,22	0,44	0,08	0,06	27,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,56	5,57	41,90	244,18	0,08	0,00	0,03	1,42	0,09	0,03	14,00
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	25,16	7,96	0,59	174,06	0,09	0,74	0,09	1,19	0,00	0,08	31,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00
ХЛЕБ пшеничный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14,00
Итого за прием пищи:	830	42,27	19,05	125,95	846,07	0,48	11,44	0,34	6,00	0,17	0,25	110,00
Всего за день:		75,82	40,33	217,31	1 544,03	0,71	21,85	0,44	10,36	0,27	0,70	438,00

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Са, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	
Завтрак												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ИЛИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,80	4,97	13,77	106,89	0,02	4,96	0,00	2,27	0,00	0,04	46,
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	21,47	22,44	28,19	400,85	0,20	14,56	0,02	3,57	0,00	0,21	33,
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,
ХЛЕБ пшеничный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14,
Итого за прием пищи:	600	27,27	27,91	91,19	725,63	0,34	19,52	0,02	7,49	0,00	0,29	102,
Обед												
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,75	4,17	12,45	94,90	0,04	7,94	0,23	0,31	0,08	0,05	43,
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	200	38,31	28,08	40,91	577,19	0,09	0,40	0,10	4,31	0,12	0,41	292,
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200	0,10	0,00	30,00	120,00	0,00	6,00	0,00	0,10	0,00	0,00	6,
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,
ХЛЕБ пшеничный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14,
ЙОГУРТ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,03	0,60	0,03	0,00	0,00	0,15	119,
Итого за прием пищи:	850	50,27	35,69	135,06	1 075,57	0,37	14,94	0,36	7,47	0,20	0,69	484,
Всего за день:		77,54	63,60	226,25	1 801,20	0,71	34,46	0,38	14,96	0,20	0,98	586,

6 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	Са,
Завтрак												
КАША РИСОВАЯ	250	10,42	12,86	55,10	379,25	0,16	0,98	0,06	1,06	0,11	0,22	204
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,21	1,55	25,81	126,37	0,03	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	65
ХЛЕБ пшеничный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	0,01	0,00	0,05	0,10	0,00	0,00	132
ЙОГУРТ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,03	0,60	0,03	0,00	0,00	0,15	119
Итого за прием пищи:	615	22,88	21,86	111,41	741,62	0,35	1,84	0,15	2,81	0,11	0,47	534
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,80	2,85	20,18	117,94	0,09	6,60	0,21	0,43	0,05	0,06	27
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	17,90	22,53	15,34	336,96	0,07	24,20	0,00	4,83	0,00	0,14	75
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9
ХЛЕБ пшеничный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14
ФРУКТ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16
Итого за прием пищи:	850	29,41	26,92	112,32	814,88	0,42	44,80	0,22	8,84	0,05	0,30	155
Всего за день:		52,29	48,78	223,73	1 556,50	0,77	46,64	0,37	11,65	0,16	0,77	689

7 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	Са,
Завтрак												
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,43	4,76	41,07	232,99	0,08	0,00	0,02	1,37	0,08	0,02	12,00
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	15,99	9,52	6,50	175,74	0,07	1,04	0,44	1,85	0,25	0,11	47,00
СОК	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00
ХЛЕБ пшеничный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14,00
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,00
Итого за прием пищи:	560	29,67	17,92	116,09	744,83	0,31	5,04	0,46	4,87	0,33	0,21	97,00
Обед												
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	250	2,21	4,36	14,52	106,99	0,08	10,50	0,22	0,28	0,08	0,07	35,00
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,56	5,16	11,76	111,60	0,05	32,40	0,13	0,36	0,00	0,00	108,00
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	26,17	22,50	0,32	308,89	0,10	1,31	0,06	0,44	0,00	0,18	22,00
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00
ХЛЕБ пшеничный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14,00
Итого за прием пищи:	830	40,45	33,06	88,80	814,46	0,44	44,21	0,41	3,83	0,08	0,33	193,00
Всего за день:		70,12	50,98	204,89	1 559,29	0,75	49,25	0,87	8,70	0,41	0,54	291,00

8 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	Са,
Завтрак												
ПЛОВ	230	25,89	26,79	39,86	504,20	0,09	1,50	0,26	4,30	0,00	0,16	22,00
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200	0,10	0,00	30,00	120,00	0,00	6,00	0,00	0,10	0,00	0,00	6,00
ХЛЕБ пшеничный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14,00
ФРУКТ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00
Итого за прием пищи:	580	30,39	27,69	105,66	796,20	0,24	17,50	0,27	6,68	0,00	0,22	58,00
Обед												
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,74	4,20	8,53	79,64	0,05	12,00	0,22	0,25	0,08	0,05	43,00
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,78	18,76	1,95	219,93	0,05	0,16	0,24	3,82	1,85	0,34	74,00
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,74	6,08	0,00	75,00	0,01	0,14	0,05	0,06	0,00	0,08	196,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,90	115,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00
ХЛЕБ пшеничный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	0,09	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	11,00
ВАФЛИ	50	1,40	1,65	38,65	177,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,00
Итого за прием пищи:	720	25,37	31,73	119,03	868,55	0,32	14,30	0,51	6,65	1,93	0,56	349,00
Всего за день:		55,76	59,42	224,69	1 664,75	0,56	31,80	0,78	13,33	1,93	0,78	407,00

9 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	Са,
Завтрак												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕННЫЙ	100	1,11	0,20	3,82	24,12	0,06	25,13	0,17	0,39	0,00	0,04	14,
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,78	5,45	25,58	167,07	0,15	12,43	0,03	0,26	0,08	0,12	46,
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,88	20,37	9,76	285,61	0,07	0,58	0,06	2,68	0,00	0,11	21,
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,90	115,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,
ХЛЕБ пшеничный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14,
Итого за прием пищи:	630	24,97	26,72	93,06	716,80	0,41	40,14	0,26	5,08	0,08	0,31	102,
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	5,01	2,87	19,35	123,70	0,11	9,74	0,22	0,81	0,05	0,11	28,
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,56	39,36	243,60	0,02	0,00	0,06	0,36	0,00	0,00	3,
БЕФСТРОГАНОВ	100	15,62	23,02	5,83	293,53	0,05	1,52	0,03	3,47	0,00	0,11	30,
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,
ХЛЕБ пшеничный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14,
Итого за прием пищи:	830	32,38	34,39	134,97	980,70	0,39	11,26	0,31	7,39	0,05	0,30	94,
Всего за день:		57,35	61,11	228,03	1 697,50	0,80	51,40	0,57	12,47	0,13	0,61	196,

10 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	Са,
Завтрак												
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,20	0,04	0,00	0,04	0,36	0,00	0,00	13,00
ГУЛЯШ	50/50	15,17	19,14	5,54	255,08	0,05	1,02	0,01	3,44	0,00	0,09	14,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
ХЛЕБ пшеничный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14,00
ФРУКТ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00
Итого за прием пищи:	630	24,09	25,66	101,58	734,28	0,24	11,02	0,06	6,08	0,00	0,15	62,00
Обед												
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,95	5,10	13,96	110,10	0,04	8,00	0,20	2,27	0,00	0,04	35,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,72	6,48	24,36	169,20	0,17	6,00	0,05	0,24	0,00	0,00	56,00
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	13,83	5,23	6,52	128,68	0,07	0,99	0,45	0,43	0,28	0,15	40,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	22,40	107,00	0,02	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	61,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,00	0,50	26,00	125,00	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14,00
Итого за прием пищи:	830	28,31	19,05	114,44	741,96	0,51	15,99	0,71	5,69	0,28	0,27	216,00
Всего за день:		52,40	44,71	216,02	1 476,24	0,75	27,01	0,77	11,77	0,28	0,42	279,00

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	591,60	514,74	2 191,24	15 835,22	7,63	373,25	5,73	115,45	4,27	6,85	4 176,72	2 156,89	8 314,21	155,98	21 437,31	775,88	1,46	0,15
Среднее значение за период	59,16	51,47	219,12	1 583,52	0,76	37,33	0,57	11,55	0,43	0,69	417,67	215,69	831,42	15,60	2 143,73	77,59	0,15	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.9	29.3	55.8															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
дети ОБЗ	590	830