

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий  *В. В. Грешин*
«08» апреля 2020 г.

Примерное меню для детей 3-7 лет

**(пребывание в дошкольных образовательных учреждениях 10 часов,
всесезонное), 4-разовое питание**

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей) Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ для детей 3-7 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	1 день					
	Завтрак					
26/2	Суп молочный с крупой	200	7,1	8,4	20,9	186,1
-	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	11,7	56,0
	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
1/6	Яйцо отварное	10	1,3	1,2	0,1	15,7
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	180	2,9	2,8	12,9	85,1
	Итого за 'Завтрак'	420	13,0	16,2	45,6	375,8
	10:00					
-	Сок	180	0,9	0,2	18,5	77,8
	Итого за '10:00'	180	0,9	0,2	18,5	77,8
	Обед					
-	Помидор	60	0,7	0,1	3,1	15,2
12/2	Суп картофельный со сметаной	200	1,5	2,9	10,7	73,5
-	Мясо говядины отварное	25	6,7	4,8	0,0	70,0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	70	10,1	8,3	4,5	133,0
11/3	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	101,1
-	Зелень (укроп)	1	0,0	0,0	0,1	0,4
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,1	0,1	19,0	71,5
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	40	3,1	0,6	19,5	90,2
	Итого за 'Обед'	796	29,9	19,9	97,6	667,0
	Полдник					
8/5	Залеканка (сырники) из творога	150	25,4	15,8	20,3	327,7
-	Повидло	10	0,0	0,0	6,6	25,2
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	10,1	39,6
	Итого за 'Полдник'	365	25,6	15,9	36,9	392,5
	Итого за день	1761	69,3	52,1	198,6	1513,1
	2 день					
	Завтрак					
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,0	7,0	32,1	210,2
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	3,0	2,9	8,6	71,1
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
4/13	Сыр (порциями)	8	4,0	4,0	0,0	52,6
	Итого за 'Завтрак'	413	13,3	17,7	50,1	411,7
	10:00					
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,7
	Итого за '10:00'	100	0,4	0,4	11,6	48,7

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Обед					
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	3,6	5,4	53,9
31/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,6	4,0	11,5	88,9
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	80	15,6	5,3	6,4	135,8
32/3	Рагу из овощей	150	2,5	3,5	17,4	106,3
-	Хлеб пшеничный	55	3,6	0,4	25,8	123,1
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	14,6	55,7
	Итого за 'Обед'	775	27,3	17,2	93,6	621,8
	Полдник					
38/10	Молоко кипяченое	180	5,2	5,8	8,5	105,7
17/12	Булочка с повидлом	50	3,7	3,4	30,7	165,2
	Итого за 'Полдник'	230	8,9	9,1	39,2	270,9
	Итого за день	1518	49,9	44,4	194,5	1353,1
	3 день					
	Завтрак					
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,5	5,7	31,1	195,6
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	Масло сливочное	8	0,1	5,8	0,1	52,9
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,9	13,0	86,7
	Итого за 'Завтрак'	408	9,7	14,5	53,5	380,0
	10:00					
-	Сок (виноградный)	100	0,3	0,2	16,6	67,0
	Итого за '10:00'	100	0,3	0,2	16,6	67,0
	Обед					
-	Огурец свежий	60	0,5	0,1	2,1	9,4
10/2	Рассольник домашний со сметаной	200	1,8	4,8	12,5	99,1
-	Мясо говядины отварное	15	4,0	2,9	0,0	42,0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	10,4	8,9	6,5	147,5
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	3,7	22,1	132,6
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0,0	0,0	19,0	70,7
-	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	16,4	78,4
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
	Итого за 'Обед'	770	24,7	21,0	95,2	657,0
	Полдник					
5/5	Лапшевник с творогом	130	10,5	8,8	33,1	253,5
-	Молоко сгущенное	10	0,7	0,9	5,6	31,7
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
	Итого за 'Полдник'	340	11,3	9,7	43,6	304,5
	Итого за день	1618	46,1	45,4	208,9	1408,4

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	4 день					
	Завтрак					
20/4	Каша молочная ассорти (пшенично- кукурузная) с маслом сливочным	200	6,2	7,0	29,9	206,0
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	Масло сливочное	5	0,0	3,2	0,1	29,3
-	Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,1	31,4
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,8	3,7	13,1	96,5
	Итого за 'Завтрак'	445	13,9	16,4	52,7	408,0
	10:00					
-	Бананы	100	1,5	0,5	22,7	95,5
	Итого за '10:00'	100	1,5	0,5	22,7	95,5
	Обед					
-	Огурец соленый	60	0,5	0,1	1,5	8,4
19/2	Суп картофельный с рыбой	200	8,3	6,0	15,8	148,7
34/8	Зразы или рулет из говядины	70	9,1	9,0	8,5	149,6
26/3	Кабачки припущенные	130	1,0	4,1	8,5	71,1
-	Хлеб пшеничный	45	3,0	0,3	21,1	100,8
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
16/10	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,9	0,1	23,3	88,3
	Итого за 'Обед'	745	25,4	20,1	95,3	644,2
	Полдник					
23/12	Манник	60	3,9	4,8	34,0	192,0
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8
	Итого за 'Полдник'	260	4,0	4,9	43,8	229,8
	Итого за день	1550	44,7	41,8	214,5	1377,5
	5 день					
	Завтрак					
5/6	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	200	13,8	11,4	13,0	200,7
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,1	0,0	4,5	17,5
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
	Итого за 'Завтрак'	405	15,3	15,2	26,9	296,0
	10:00					
-	Сок (апельсиновый)	180	1,3	0,2	24,1	103,2
	Итого за '10:00'	180	1,3	0,2	24,1	103,2
	Обед					
-	Икра кабачковая	60	0,9	4,7	5,6	67,3
51/1	Сельдь	30	5,0	2,5	0,0	42,5
2/2	Борщ со сметаной	200	1,9	4,9	10,4	89,9
51/8	Оладьи из печени (вариант 2)	70	13,7	6,0	3,6	122,7
11/3	Капуста тушеная	70	1,6	1,3	8,1	46,9

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
3/3	Картофельное пюре	70	1,5	1,7	10,3	61,9
-	Зелень (укроп)	2	0,1	0,0	0,2	0,9
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
3/10	Компот из яблок	200	0,4	0,4	19,9	80,0
	Итого за 'Обед'	772	29,5	22,1	89,4	659,7
	Полдник					
-	Кефир	180	5,2	5,8	7,2	104,9
	Зефир	20	0,2	0,0	14,7	57,2
24/12	Шарлотка	50	1,9	1,8	13,7	76,4
	Итого за 'Полдник'	250	7,3	7,6	35,6	238,5
	Итого за день	1607	53,3	45,0	176,1	1297,3
	6 день					
	Завтрак					
24/2	Суп молочный с лапшой	200	5,3	6,0	16,0	137,7
-	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	13,0	62,0
	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
4/13	Сыр (порциями)	10	4,0	4,0	0,0	52,6
30/10	Чай с молоком	200	2,9	3,2	14,4	95,2
	Итого за 'Завтрак'	445	14,0	16,9	43,5	380,5
	10:00					
-	Напиток с витаминами Витошка	180	0,0	0,0	17,1	63,6
	Итого за '10:00'	180	0,0	0,0	17,1	63,6
	Обед					
-	Помидор	60	0,7	0,1	3,1	15,2
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	200	1,6	3,0	8,1	62,9
-	Зелень (укроп)	2	0,1	0,0	0,2	0,9
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	230	18,1	18,0	25,2	332,5
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,0	0,1	18,3	69,0
-	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,2	17,3	82,7
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
	Итого за 'Обед'	762	25,9	21,8	84,7	621,3
	Полдник					
2/5	Запеканка рисовая с творогом	150	10,1	7,8	36,5	256,4
-	Джем	10	0,1	0,0	7,3	27,8
28/10	Напиток из чая с соком	180	0,5	0,1	13,5	55,1
	Итого за 'Полдник'	340	10,6	7,9	57,2	339,3
	Итого за день	1727	50,5	46,6	202,5	1404,8

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	7 день					
	Завтрак					
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,3	33,7	201,1
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	Масло сливочное	6	0,1	4,4	0,1	39,6
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,9	13,0	86,7
	Итого за 'Завтрак'	406	10,2	12,6	56,1	372,3
	10:00					
-	Груши	100	0,4	0,3	13,1	50,7
-	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	4,2	19,3
	Итого за '10:00'	110	1,1	0,4	17,3	70,0
	Обед					
-	Огурец свежий	60	0,5	0,1	2,1	9,4
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	2,0	3,1	12,6	84,9
-	Мясо кур отварное	25	7,7	7,3	0,0	96,4
-	Зелень (петрушка)	2	0,1	0,0	0,2	1,0
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	70	14,3	4,9	5,6	123,8
1/3	Картофель отварной	130	2,5	2,9	20,7	117,4
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
20/10	Кисель из сухофруктов	180	0,9	0,1	30,7	117,7
	Итого за 'Обед'	717	31,3	18,7	93,8	653,4
	Полдник					
11/12	Булочка Российская	50	3,6	3,5	28,5	157,7
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
	Итого за 'Полдник'	250	9,4	9,9	38,0	275,1
	Итого за день	1483	51,9	41,6	205,1	1370,9
	8 день					
	Завтрак					
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,7	8,3	30,7	220,2
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	180	3,1	2,9	13,3	88,3
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	8,8	42,0
	Масло сливочное	6	0,1	4,4	0,1	39,6
	Итого за 'Завтрак'	406	11,1	15,7	52,8	390,1
	10:00					
-	Сок (яблочный)	180	0,9	0,2	18,5	77,8
-	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	4,2	19,3
	Итого за '10:00'	190	1,6	0,3	22,7	97,2
	Обед					
-	Огурец соленый	60	0,5	0,1	1,5	8,4
12/2	Суп картофельный со сметаной	200	1,4	2,5	10,6	69,4

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,6	0,2	9,6	47,5
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	9,3	7,0	6,5	126,4
38/3	Рис припущенный с овощами	150	3,8	7,2	39,6	238,0
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,6	1,6	2,0	24,5
-	Напиток витаминизированный (200 г)	200	0,0	0,0	19,0	70,0
-	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	13,2	63,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,0
	Итого за 'Обед'	780	20,4	19,0	110,3	686,0
	Полдник					
5/12	Ватрушка с творогом	60	7,8	5,8	25,3	184,0
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200/5	0,2	0,0	5,2	21,0
	Конфеты в ассортименте	12	0,1	0,0	9,7	37,0
	Итого за 'Полдник'	277	8,1	5,8	40,2	243,0
	Итого за день	1653	41,1	40,8	226,1	1417,0
	9 день					
	Завтрак					
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,0	6,2	26,4	180,0
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,0
	Масло сливочное	6	0,0	4,0	0,1	36,0
4/13	Сыр (порциями)	8	4,0	4,0	0,0	52,0
34/10	Напиток из цикория с молоком	180	2,6	2,8	17,7	103,0
	Итого за 'Завтрак'	414	12,9	17,1	53,5	416,0
	10:00					
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,0
	Итого за '10:00'	100	0,4	0,4	11,6	48,0
	Обед					
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	3,6	5,4	53,0
51/1	Сельдь	30	5,0	2,5	0,0	42,0
9/2	Рассольник со сметаной	200	1,5	4,7	10,8	89,0
56/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами	160	11,2	8,6	25,1	220,0
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
16/10	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,9	0,1	23,3	88,0
	Итого за 'Обед'	710	23,4	20,0	91,2	619,0
	Полдник					
-	Печенье	40	3,0	3,9	30,7	168,0
-	Йогурт	200	8,2	3,0	11,8	110,0
	Итого за 'Полдник'	240	11,2	6,9	42,5	280,0
	Итого за день	1464	47,9	44,4	198,8	136,0

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	10 день					
	Завтрак					
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,6	15,9	2,5	211,2
1/1	Горошек зеленый	30	0,9	1,3	3,4	25,9
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,2	0,0	5,1	21,0
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
	Масло сливочное	6	0,1	4,4	0,1	39,6
	Итого за 'Завтрак'	416	17,7	21,8	25,2	364,9
	10:00					
-	Сок (апельсиновый)	200	1,4	0,2	26,8	114,6
	Итого за '10:00'	200	1,4	0,2	26,8	114,6
	Обед					
-	Огурец соленый	60	0,5	0,1	1,5	8,4
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	200	1,6	2,6	8,0	58,4
-	Зелень (укроп)	2	0,1	0,0	0,2	0,9
24/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с морковью	80	11,1	12,2	5,3	173,8
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	5,7	34,2	209,1
3/10	Компот из яблок (вариант 2)	200	0,4	0,4	15,1	61,4
-	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	16,4	78,4
-	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,6	67,7
	Итого за 'Обед'	762	23,5	21,5	95,2	658,0
	Полдник					
33/3	Рагу из овощей с соусом молочным	160	3,3	5,9	18,1	134,2
	Зефир	25	0,2	0,0	22,1	85,8
27/10	Чай	180	0,1	0,0	8,9	34,0
	Итого за 'Полдник'	365	3,6	5,9	49,1	254,0
	Итого за день	1743	46,2	49,4	196,1	1391,6

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА по массе нетто.

Дошкольные организации. Для детей 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20

(пребывание в дошкольных образовательных учреждениях 10 часов) Режим питания: четырехразовое

Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции, г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Отклонение от нормы, %
Молоко, кисломолочные продукты	450	310	433,2	232,9	222,8	238,8	240	399,2	210,4	392	81,3	2760,6	276,1	-173,9	-38,7
Творог (5%-9% м.д.ж.)	40	138		32,5			37,5		21,7			229,7	23	-17	-42,6
Сметана	11	15		10,5	7,6	10	8		6	5,3	4,2	66,6	6,7	-4,3	-39,5
Сыр	6		15				15			15		45	4,5	-1,5	-25
Мясо 1-й категории	55	92,5		24	39,9		92			44,8	52,8	346	34,6	-20,4	-37,1
Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка порошенная, 1 кат.)	24			51,8				45	51,8			148,6	14,9	-9,1	-38,1
Субпродукты (печень, язык, сердце)	25					81,6						81,6	8,2	-16,8	-67,4
Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- и малосоленное	37		70		36	30		65		30		231	23,1	-13,9	-37,6
Яйца	40	16	8,4	6,5	31,3	88,3	7,5	7,3	5	3,2	120,5	294	29,4	-10,6	-26,5
Картофель	140	50	66,8	195	80	83	163,8	130,7	50	188,8	72	1080,1	108	-32	-22,9
Овощи (свежие, мороженные), включая соленные и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	220	276	198,2	104	266,3	321	149,1	76,4	93,5	112,1	265,9	1862,5	186,3	-33,8	-15,3
Фрукты свежие	100	20	140,1		100	125,4	5	100	5	100	94,9	690,4	69	-31	-31
Сухофрукты	11	21			20		20	18		20		99	9,9	-1,1	-10
Соки фруктовые и овощные	100	180		100		180	90		180		200	930	93	-7	-7
Витаминизированные напитки	50			100	200		90		100			490	49	-1	-38
Хлеб ржаной	50	46,7	30	40	40	30	30	40	30	31,9	35	353,6	35,4	-14,6	-2
Хлеб пшеничный	80	85,5	87	64,1	72,7	60	64,6	50,5	78,5	51,9	71,4	686,2	68,6	-11,4	-14,2

Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции, г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Отклонение от нормы, %
Крупы, бобовые	43	21,8	31	32	39		45	40	88,5	26		323,3	32,3	-10,7	-24,8
Макаронные изделия	12			39			12	16			51	118	11,8	-0,2	-1,7
Мука пшеничная	29	3	34,5	2,8	22,1	15,8		29,1	36,9		3,2	147,4	14,7	-14,3	-49,2
Масло сливочное	21	12,5	14	18,4	16,7	12,4	10,8	21,5	14,5	11,3	22,6	154,7	15,5	-5,5	-26,3
Масло растительное	11	5,5	9,6	9,2	8,4	9,5	10,4		11,6	8,5	11	83,7	8,4	-2,6	-23,9
Кондитерские изделия	20					20			12	40	30	102	10,2	-9,8	-49
Чай	0,6	0,4		0,4	0,4	0,5	0,6		0,7		1,1	4,1	0,4	-0,2	-31,7
Какао-порошок	0,6	2							3			5	0,5	-0,1	-16,7
Кофейный напиток	1,2		3	1,8				1,8		2,7		9,3	0,9	-0,3	-22,5
Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков)	30	39,8	23,2	25,5	48,3	21,3	29,2	36,5	21,6	28,5	18,9	292,8	29,3	-0,7	-2,4
Крахмал	3							7,2				7,2	0,7	-2,3	-76
Соль пищевая поваренная йодированная	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	4	-1	-20

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ. Дошкольные организации. Для детей 3-7 лет
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (пребывание в дошкольных образовательных учреждениях 10 часов,
4-разовое питание:завтрак,2 завтрак, обед, полдник)

Пищевая ценность	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение, % от дн.нормы
Белки, г	54	69,3	49,9	46,1	44,7	53,3	50,5	51,9	41,1	47,9	46,2	500,9	50,1	93
в т.ч.жив., г		50,5	31	26,3	24,5	36,5	35,7	33,3	19,7	31,5	27,9	316,9	31,7	
Жиры, г	60	52,1	44,4	45,4	41,8	45	46,5	41,6	40,8	44,4	49,4	451,4	45,1	75
в т.ч. раст., г		7,7	12,3	11,5	11,5	11,2	12,8	2,9	16	11,1	13,5	110,5	11,1	
Углеводы, г	261	198,6	194,5	208,9	214,5	176	202,5	205,1	226,1	198,8	196,1	2021,2	202,1	77
Моно- и дисахара, г	261	104,6	77,3	83,3	99,4	97,9	91,7	77,1	82,2	86,4	91,9	891,8	89,2	
Крахмал, г		78,7	103,5	114,8	98,8	63,6	97,4	111,5	132,2	97,6	90,3	988,4	98,8	
Пищевые волокна, г		15,4	13,7	10,8	16,3	14,5	13,4	16,5	11,7	14,8	13,9	141	14,1	
Витамин В1, мг	0,9	0,5	0,6	0,8	0,8	0,7	0,7	0,7	0,7	0,5	0,5	6,5	0,7	72
Витамин В2, мг	1	1,2	1	1	1,1	2,5	1,1	1	0,9	1	0,8	11,6	1,2	116
Витамин С, мг	50	58,3	69,5	31	55	121,1	50	23,2	21,6	50,2	115,1	595	59,5	119
Витамин А, мкг		899,4	1350,9	444,6	628,4	4685,2	636,4	483,5	576,1	634,3	1347,7	11686,5	1168,7	
Витамин Е (ток.экв), мг		6,4	7,6	9,3	7,9	8,1	10,2	5	10,1	8	8,6	81,2	8,1	
Са, мг		768,4	787,9	445	412,7	531,1	626	615,2	391,1	772,7	333,8	5683,9	568,4	
Р, мг		958,3	847,3	655,9	618,2	919,4	790,5	892,7	648,6	903,3	635,5	7869,7	787	
Mg, мг		214,7	191,3	146,3	174,6	177,6	181,8	191,9	177	207,3	156,8	1819,3	181,9	
Fe, мг		11,6	8	7	7,7	14,2	8,6	9	9,1	10	11,4	96,6	9,7	
Zn, мг		5424,2	7508,7	9272,6	6059,5	9986,5	7499	7590,1	5905,6	5193,7	9716,7	74156,7	7415,7	
I, мг		108,6	194,2	184,3	107,9	169,8	123	222,4	139,8	76,2	198,5	1524,7	152,5	
Se, мг		157,2	156,7	179,4	83,5	179,5	155,6	126,3	151,4	148,7	222,7	1560,9	156,1	
Калорийность, ккал	1800	1513,1	1353,1	1408,4	1377,5	1297,3	1404,8	1370,9	1417,2	1365,1	1391,6	13899	1389,9	77

Меню составлено по договору №159/24-22 от 22.04.2022г ФБУН «Екатеринбургский медицинский-научный центр профилактики и охраны здоровья рабочих промпредприятий» Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

Исполнитель врач-диетолог Дубенко С.Э.