

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ г. Мурманска № 105  
С. А. Тельянова



**Циклическое десятидневное меню  
для организации питания детей  
в возрасте от 3-х до 7 лет  
с 12 часовым режимом пребывания**

**Понедельник/первая неделя/3-7 ЛЕТ 1 день**

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества (г)			Эн.цен	Витамины (мг)					Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
141/П-18	Суп молочный с крупой ( рисовой)	150	3,6	3,8	12,3	97,5	0,05	0,7	26,70	0,0	121	104	17,5	0,1	
2/13 Эк/ч.2	Хлеб с маслом и яйцом	55	4,9	6,2	14,3	133,0	0,01	0,0	70,00	0,0	12	59	6,6	0,5	
114/П-13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2	
506/П-13	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,04	1,3	0,01	0,0	127	93	15,0	0,4	
	<b>Итого в Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>11,5</b>	<b>11,4</b>	<b>52,4</b>	<b>358,5</b>	<b>0,12</b>	<b>2,0</b>	<b>96,71</b>	<b>0,3</b>	<b>264</b>	<b>269</b>	<b>41,9</b>	<b>1,3</b>	
	<b>II Завтрак</b>														
470/П-18															
Ск 1.2.2.13	Ряженка 2,5% жирности	170	4,9	4,3	7,1	91,8	0,03	0,5	34,00	0,0	211	156	23,8	0,2	
	<b>Итого во II Завтрак</b>		<b>4,9</b>	<b>4,3</b>	<b>7,1</b>	<b>91,8</b>	<b>0,03</b>	<b>0,5</b>	<b>34,00</b>	<b>0,0</b>	<b>211</b>	<b>156</b>	<b>23,8</b>	<b>0,2</b>	
	<b>Обед</b>														
10/Д-16	Салаг из горошка зеленого консервированного	60	1,8	3,1	3,8	50,2	0,06	6,6	0,00	0,0	13	36	12,5	0,4	
163/П-13	Суп с макаронными изделиями	200	1,9	4,1	13,1	96,6	0,03	0,8	0,00	2,1	8	24	7,2	0,4	
271/Д-16	Биточки рыбные запеченные (из трески)	70	8,8	2,9	5,9	84,9	0,05	0,2	15,75	0,0	17	114	18,6	0,5	
372/Д-16	Соус сметанный №372	50	0,7	2,5	2,9	37,1	0,01	0,0	16,90	0,0	14	11	2,6	0,1	
431/П-13	Картофель отварной	150	2,9	7,4	19,1	153,0	0,15	20,9	0,05	0,2	17	78	30,0	1,2	
114/П-13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,03	0,0	0,00	0,3	6	20	4,2	0,3	
115/П-13	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,05	0,0	0,00	0,4	11	47	14,1	1,2	
Ск 11.1.1.16	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	4,0	0,00	0,0	14	14	8,0	2,8	
	<b>Итого в Обед</b>	<b>740</b>	<b>21,3</b>	<b>20,7</b>	<b>89,8</b>	<b>636,4</b>	<b>0,4</b>	<b>32,4</b>	<b>32,70</b>	<b>3,0</b>	<b>99</b>	<b>344</b>	<b>97,3</b>	<b>6,9</b>	
	<b>Уплотненный полдник</b>														
112/П-13	Овощи натуральные (свежий огурец)	50	0,4	0,1	1,3	7,0	0,02	5,0	0,00	0,1	12	21	7,0	0,3	
377/439/П-13	Голубцы ленивые, соус молочный с морковью	175	10,3	14,3	10,5	212,1	0,07	12,9	0,06	0,6	76	144	31,3	1,7	
Ск 6.1.3.2.13	Печенье заглажное	50	4,3	5,7	34,9	207,0	0,03	0,0	32,50	0,0	21	44	7,5	0,5	
530/П-13	Компот из смородины черной	200	0,3	0,1	17,2	71,0	0,01	24,0	0,00	0,0	11	10	9,0	0,4	
118/П-13	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,0	0,00	0,2	34	23	13,0	0,3	
	<b>Итого в Уплотненный полдник</b>	<b>575</b>	<b>15,7</b>	<b>20,3</b>	<b>70,7</b>	<b>533,1</b>	<b>0,15</b>	<b>96,9</b>	<b>32,56</b>	<b>0,8</b>	<b>141</b>	<b>220</b>	<b>60,8</b>	<b>2,9</b>	
	<b>Итого за 1 день</b>		<b>53,5</b>	<b>56,6</b>	<b>219,9</b>	<b>1619,8</b>	<b>0,72</b>	<b>131,8</b>	<b>195,97</b>	<b>4,0</b>	<b>715</b>	<b>990</b>	<b>223,7</b>	<b>11,2</b>	



День: среда  
Неделя: первая  
Возрастная категория: 3-7 лет

Среда/ первая неделя/3-7 ЛЕТ 3 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)					Минеральные вещ-ва(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
232/П18	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	4,8	6,2	19,2	151,4	0,11	1,2	31,95	0,3	118	141	36,3	0,8		
Ск1.3.2.4	Йогурт 3,2%	100	5,0	3,2	8,5	87,0	0,04	0,6	20,00	0,0	122	96	15,0	0,1		
114/П13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2		
504/П13	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,1	0,0	15,2	61,0	0,00	2,8	0,00	0,0	14	4	2,0	0,4		
	<b>Итого в Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>11,4</b>	<b>9,5</b>	<b>52,7</b>	<b>346,4</b>	<b>0,17</b>	<b>4,6</b>	<b>51,95</b>	<b>0,6</b>	<b>259</b>	<b>254</b>	<b>56,1</b>	<b>1,5</b>		
<b>II Завтрак</b>																
470/П18	Простокваша фруктовая с наполнителем	150	4,1	3,8	9,0	85,5	0,05	2,0	30,00	0,0	204	135	21,0	0,2		
Ск 1.2.2.12	"Лагошка" 2,5%		<b>4,1</b>	<b>3,8</b>	<b>9,0</b>	<b>85,5</b>	<b>0,05</b>	<b>2,0</b>	<b>30,00</b>	<b>0,0</b>	<b>204</b>	<b>135</b>	<b>21,0</b>	<b>0,2</b>		
<b>Итого во II Завтрак</b>																
<b>Обед</b>																
14/П18	Салат из свежих огурцов	50	0,4	3,1	1,0	32,5	0,02	1,8	0,00	1,4	9	15	7,0	0,3		
123/ П18	Суп с рыбными консервами	180	6,3	8,2	9,7	137,9	0,06	5,7	10,80	0,2	22	110	25,0	0,8		
374/П18	Котлеты, рубленные из птицы с соусом	70	8,7	6,6	6,9	121,8	0,05	0,6	46,69	0,4	75	77	14,3	0,7		
339/ДУ16	Пюре картофельное	130	2,7	4,2	17,7	119,0	0,12	15,7	22,10	0,0	32	75	24,1	0,9		
114/П13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2		
115/П13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8		
348/ДУ17	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,8	0,0	27,6	114,8	0,02	0,6	0,00	0,0	32	22	17,6	0,5		
	<b>Итого в Обед</b>	<b>650</b>	<b>21,6</b>	<b>22,4</b>	<b>79,4</b>	<b>607,7</b>	<b>0,32</b>	<b>24,4</b>	<b>79,59</b>	<b>2,4</b>	<b>182</b>	<b>343</b>	<b>100,1</b>	<b>4,1</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																
396/454/ П13	Фрикадельки из говядины паровые, соус сметанный с томатом и луком	80	7,7	9,0	5,5	134,2	0,03	0,8	0,03	0,3	16	85	11,9	1,2		
335/Д16	Макаронные изделия отварные	140	5,1	4,2	24,7	157,2	0,05	0,0	19,60	0,0	5	35	19,7	1,0		
115/П13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8		
118/П13	Плоды свежие (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	38,0	0,00	0,2	35	17	11,0	0,1		
Ск 6.1.3.2.16	Печенье сдобное	20	1,3	3,4	13,7	90,2	0,02	0,0	24,00	0,0	5	13	2,0	0,2		
496/ П18	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,0	0,01	80,0	0,00	0,0	12	3	3,2	0,6		
	<b>Итого в Уплотненный полдник</b>	<b>560</b>	<b>17,0</b>	<b>17,4</b>	<b>76,4</b>	<b>532,4</b>	<b>0,21</b>	<b>118,8</b>	<b>43,63</b>	<b>0,8</b>	<b>79</b>	<b>185</b>	<b>57,2</b>	<b>3,8</b>		
	<b>Итого за 3 день</b>		<b>54,1</b>	<b>53,1</b>	<b>217,5</b>	<b>1572,0</b>	<b>0,75</b>	<b>149,7</b>	<b>205,17</b>	<b>3,7</b>	<b>724</b>	<b>917</b>	<b>234,4</b>	<b>9,7</b>		

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

		Четверг / первая неделя/3-7 ЛЕТ 4 день												
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
226/П18	Капа "Дружба"	150	3,9	5,0	20,7	143,0	0,07	1,0	29,55	0,1	98	105	23,0	0,3
65/П18	Бутерброд с сыром (3-й вариант)	25	3,6	6,5	5,0	93,0	0,01	0,1	42,20	0,2	109	71	7,2	0,2
114/П13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,03	0,0	0,00	0,3	6	20	4,2	0,3
464/П18	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0	0,02	0,3	9,50	0,0	54	38	6,3	0,1
	<b>Итого в Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>11,2</b>	<b>12,9</b>	<b>51,9</b>	<b>369,5</b>	<b>0,13</b>	<b>1,4</b>	<b>81,25</b>	<b>0,6</b>	<b>267</b>	<b>234</b>	<b>40,7</b>	<b>0,9</b>
	<b>II Завтрак</b>													
469/П18	Молоко кипяченое (2,5%)	170	4,9	4,5	7,7	91,0	0,06	1,2	34,09	0,0	194	137	22,6	0,2
	<b>Итого во II Завтрак</b>		<b>4,9</b>	<b>4,5</b>	<b>7,7</b>	<b>91,0</b>	<b>0,06</b>	<b>1,2</b>	<b>34,09</b>	<b>0,0</b>	<b>194</b>	<b>137</b>	<b>22,6</b>	<b>0,2</b>
	<b>Обед</b>													
150/П18	Икра кабачковая (пром.производства)	50	1,0	4,5	3,9	59,0	0,01	3,5	0,00	1,6	21	19	7,5	0,4
63/Д16	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	3,9	10,2	82,0	0,04	8,2	0,00	0,0	36	43	21,0	1,0
303/П18	Суфле рыбное	75	10,5	4,5	2,3	84,0	0,05	0,4	49,50	0,9	48	157	19,5	0,6
418/П18	Соус белый основной	50	0,3	1,8	0,8	21,0	0,00	0,0	95,00	0,1	5	3	1,6	0,0
332/Д16	Рис отварной	140	3,4	5,0	34,2	195,7	0,02	0,0	25,20	0,0	1	57	15,2	0,5
114/П13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2
115/П13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8
527/П13	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0	0,01	0,5	0,00	0,0	28	19	7,0	1,5
	<b>Итого в Обед</b>	<b>705</b>	<b>19,9</b>	<b>20,1</b>	<b>94,9</b>	<b>633,5</b>	<b>0,20</b>	<b>12,6</b>	<b>169,70</b>	<b>3,0</b>	<b>149</b>	<b>341</b>	<b>84,0</b>	<b>4,9</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>													
2/П13	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1,0	6,1	5,8	81,6	0,02	16,7	0,00	2,7	26	19	10,2	0,4
354/409/П18	Запеканка картофельная с печенью, соус сметанный натуральный	200	12,3	13,5	15,6	233,5	0,22	8,9	3519,00	1,1	67	232	37,5	4,1
114/П13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	0,01	0,0	0,00	0,1	2	7	1,4	0,1
118/П13	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,0	0,00	0,4	8	28	42,0	0,6
Ск11.1.1.11	Сок персиковый	180	0,5	0,0	29,7	122,4	0,04	10,8	0,00	0,0	9	27	21,6	0,4
	<b>Итого в Уплотненный полдник</b>	<b>550</b>	<b>16,0</b>	<b>20,2</b>	<b>77,0</b>	<b>557,0</b>	<b>0,33</b>	<b>46,4</b>	<b>3519,00</b>	<b>4,3</b>	<b>112</b>	<b>312</b>	<b>112,7</b>	<b>5,5</b>
	<b>Итого за 4 день</b>		<b>52,1</b>	<b>57,7</b>	<b>231,5</b>	<b>1650,9</b>	<b>0,71</b>	<b>61,6</b>	<b>3804,04</b>	<b>7,9</b>	<b>722</b>	<b>1025</b>	<b>260,0</b>	<b>11,5</b>



День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Пятница/ первая неделя/3-7 ЛЕТ 5 день

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)					Минеральные вещ-ва(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
230/П 18	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,4	6,2	25,8	180,6	0,10	1,2	37,00	0,5	122	147	27,6	1,2		
267/П 18	Яйцо вареное	20	2,6	2,3	0,2	31,5	0,02	0,0	50,30	0,1	11	39	3,9	0,5		
114/П 13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	0,01	0,0	0,00	0,1	2	7	1,4	0,1		
466/П 18	Кофейный напиток на сгущенным молоком	200	2,6	3,2	19,0	115,0	0,02	0,2	15,20	0,1	105	71	11,6	0,1		
	<b>Итого в Завтрак</b>	<b>430</b>	<b>11,3</b>	<b>11,8</b>	<b>49,9</b>	<b>350,6</b>	<b>0,15</b>	<b>1,4</b>	<b>102,50</b>	<b>0,8</b>	<b>240</b>	<b>263</b>	<b>44,5</b>	<b>1,9</b>		
	<b>II Завтрак</b>															
420/Д 16	Кефир 2,5%	180	5,2	4,5	7,2	90,0	0,07	1,3	36,00	0,0	216	162	25,2	0,2		
	<b>Итого во II Завтрак</b>		<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90,0</b>	<b>0,07</b>	<b>1,3</b>	<b>36,00</b>	<b>0,0</b>	<b>216</b>	<b>162</b>	<b>25,2</b>	<b>0,2</b>		
	<b>Обед</b>															
46/Д 16	Винегрет овощной (л/р)	50	0,7	3,1	4,2	47,4	0,03	5,1	0,00	0,0	12	22	10,4	0,4		
116/П 18	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	2,1	13,4	80,6	0,08	6,2	1,36	1,1	18	53	19,5	0,9		
21/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	70	7,8	8,0	7,3	129,0	0,00	0,8	20,90	0,0	39	97	14,8	1,0		
432/П 13	Картофель отварной в молоке	150	4,7	6,3	18,8	150,0	0,17	19,1	0,02	2,3	62	113	33,0	1,2		
114/П 13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,03	0,0	0,00	0,3	6	20	4,2	0,3		
115/П 13	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,05	0,0	0,00	0,4	11	47	14,1	1,2		
390/Д 16	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,2	23,9	97,6	0,01	1,7	0,00	0,0	14	4	3,6	0,9		
	<b>Итого в Обед</b>	<b>730</b>	<b>19,7</b>	<b>20,2</b>	<b>92,3</b>	<b>627,3</b>	<b>0,37</b>	<b>32,9</b>	<b>22,28</b>	<b>4,1</b>	<b>162</b>	<b>357</b>	<b>99,5</b>	<b>5,9</b>		
	<b>Уплотненный полдник</b>															
583/П 13	Булочка домашняя	30	2,3	3,9	18,1	116,5	0,03	0,0	0,03	0,4	5	18	3,0	0,3		
19/5/380/Д 16	Суфле творожное, соус яблочный	200	14,8	12,2	30,9	293,3	0,01	1,1	81,75	0,0	145	196	21,9	1,1		
386/Д 16	Фрукты свежие (група)	100	0,4	0,3	10,3	46,0	0,20	5,0	0,00	0,4	19	16	12,0	2,3		
518/П 13	Кисель из свежих ягод (черная смородина)	200	0,2	0,1	21,5	87,0	0,01	29,3	0,00	0,0	10	11	7,0	0,3		
	<b>Итого в Уплотненный полдник</b>	<b>530</b>	<b>17,6</b>	<b>16,5</b>	<b>80,8</b>	<b>542,8</b>	<b>0,25</b>	<b>35,4</b>	<b>81,78</b>	<b>0,8</b>	<b>178</b>	<b>241</b>	<b>43,9</b>	<b>4,0</b>		
	<b>Итого за 5 день</b>		<b>53,9</b>	<b>53,0</b>	<b>230,2</b>	<b>1610,7</b>	<b>0,83</b>	<b>70,9</b>	<b>242,55</b>	<b>5,6</b>	<b>796</b>	<b>1022</b>	<b>213,1</b>	<b>12,0</b>		

День: понедельник  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: 3-7 лет

Понедельник/ вторая неделя/3-7 ЛЕТ 6 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества (г)			Эн.цен	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
141/П-18	Суп молочный с крупой (рисовой)	150	3,6	3,8	12,3	97,5	0,05	0,7	26,70	0,0	121	104	17,5	0,1
2/13 Ек/ч.2	Хлеб с маслом и яйцом	55	4,9	6,2	14,3	133,0	0,01	0,0	70,00	0,0	12	59	6,6	0,5
114/П-13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2
506/П-13	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,04	1,3	0,01	0,0	127	93	15,0	0,4
	<b>Итого в Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>11,5</b>	<b>11,4</b>	<b>52,4</b>	<b>358,5</b>	<b>0,12</b>	<b>2,0</b>	<b>96,71</b>	<b>0,3</b>	<b>264</b>	<b>269</b>	<b>41,9</b>	<b>1,3</b>
470/П-18	<b>II Завтрак</b>													
Ск 1.2.2.13	Ряженка 2,5% жирности	170	4,9	4,3	7,1	91,8	0,03	0,5	34,00	0,0	211	156	23,8	0,2
	<b>Итого во II Завтрак</b>		<b>4,9</b>	<b>4,3</b>	<b>7,1</b>	<b>91,8</b>	<b>0,03</b>	<b>0,5</b>	<b>34,00</b>	<b>0,0</b>	<b>211</b>	<b>156</b>	<b>23,8</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>														
53/П-18	Икра свекольная	60	1,4	3,3	7,1	63,6	0,02	6,4	0,00	2,3	23	36	18,4	1,0
82/ДУ-16/488 П-13	Рассольник "Ленинградский", со сметаной	190	1,8	5,2	12,3	103,1	0,07	5,5	0,01	0,0	28	58	19,5	0,7
339/П-18	Котлеты из говядины	80	10,4	6,4	12,0	147,2	0,11	0,0	3,36	1,1	40	103	16,0	1,4
380/П-18	Капуста тушеная	130	2,9	4,4	10,5	93,6	0,04	18,5	22,23	0,4	78	58	29,8	1,1
114/П-13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2
115/П-13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8
348/ДУ-17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,3	0,1	29,9	122,2	0,02	0,0	0,00	0,0	20	19	8,1	0,5
	<b>Итого в Обед</b>	<b>700</b>	<b>19,6</b>	<b>19,8</b>	<b>88,3</b>	<b>611,5</b>	<b>0,32</b>	<b>30,3</b>	<b>25,60</b>	<b>4,3</b>	<b>201</b>	<b>319</b>	<b>104,1</b>	<b>5,8</b>
<b>Уплотненный полдник</b>														
276/ДУ-16/ 423/П-18	Тертели рыбные паровые (из трески), соус польский (1-й вариант)	80	6,5	6,3	5,4	104,3	0,05	0,8	43,08	0,1	21	91	14,9	0,5
378/П-18	Пюре картофельное с морковью	130	2,5	5,3	10,9	101,4	0,10	3,5	26,65	0,4	39	79	40,0	1,0
114/П-13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2
Ск6.1.3.2.13	Печенье затяжное	40	3,4	4,5	27,9	165,6	0,04	0,0	26,00	0,0	16	35	6,0	0,4
496/П-18	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,0	0,01	80,0	0,00	0,0	12	3	3,2	0,6
386/Д-16	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10,0	0,00	0,2	16	11	9,0	2,2
	<b>Итого в Уплотненный полдник</b>	<b>570</b>	<b>15,0</b>	<b>17,0</b>	<b>82,1</b>	<b>540,3</b>	<b>0,26</b>	<b>94,3</b>	<b>95,73</b>	<b>0,9</b>	<b>108</b>	<b>232</b>	<b>75,9</b>	<b>5,0</b>
	<b>Итого за 6 день</b>		<b>51,1</b>	<b>52,4</b>	<b>229,9</b>	<b>1602,2</b>	<b>0,7</b>	<b>127,2</b>	<b>252,04</b>	<b>5,5</b>	<b>784</b>	<b>977</b>	<b>245,7</b>	<b>12,2</b>

День: вторник  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: 3-7 лет

Вторник/ вторая неделя/3-7 ЛЕТ 7 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)				Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
233/П18	Каша пшеничная молочная жидкая	175	5,3	6,0	25,0	174,7	0,13	1,0	32,38	0,1	105	132	32,4	0,8		
114/П13	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,0	0,00	0,2	3	10	2,1	0,2		
6/ДУ16	Масло (порциями)	3	0,0	2,2	0,0	19,8	0,00	0,0	12,00	0,0	1	1	0,0	0,0		
7/ДУ16	Сыр (порциями)	7	1,8	1,9	0,0	23,8	0,00	0,0	18,20	0,0	62	35	2,5	0,1		
511/П13	Какао с молоком сгущенным (2-й вариант)	200	2,2	2,2	22,4	118,0	0,02	0,2	0,01	0,0	62	71	23,0	1,0		
	<b>Итого в Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>10,5</b>	<b>12,3</b>	<b>54,8</b>	<b>371,5</b>	<b>0,16</b>	<b>1,3</b>	<b>62,59</b>	<b>0,3</b>	<b>232</b>	<b>248</b>	<b>59,9</b>	<b>2,1</b>		
<b>II Завтрак</b>																
420/ДУ16	Простокваша 2,5%	180	5,2	4,5	7,4	91,0	0,05	1,4	36,00	0,0	212	173	28,8	0,2		
	<b>Итого во II Завтрак</b>		<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,4</b>	<b>91,0</b>	<b>0,05</b>	<b>1,4</b>	<b>36,00</b>	<b>0,0</b>	<b>212</b>	<b>173</b>	<b>28,8</b>	<b>0,2</b>		
<b>Обед</b>																
5/П18	Салат капуста белокочанной и огурцов	60	0,6	3,6	1,8	42,0	0,02	10,2	0,00	1,6	19	17	8,4	0,3		
98/433/П18	Свекольник, со сметаной	200	2,0	6,4	8,4	99,0	0,05	5,9	19,00	1,8	45	58	23,2	1,1		
354/П18	Запеканка картофельная с печеню	150	10,8	4,2	13,2	133,8	0,20	8,8	3462,00	0,8	25	203	33,0	3,9		
420/П18	Соус томатный с овощами	75	0,9	5,5	3,6	67,7	0,01	1,3	28,50	0,2	9	17	7,3	0,3		
Ск 10.10.1.2	Вафли с фруктово-ягодными начинками	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0,01	0,0	0,40	0,0	3	7	2,0	0,3		
114/П13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,03	0,0	0,00	0,3	6	20	4,2	0,3		
115/П13	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,05	0,0	0,00	0,4	11	47	14,1	1,2		
Ск 11.1.1.16	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	4,0	0,00	0,0	14	14	8,0	2,8		
	<b>Итого в Обед</b>	<b>715</b>	<b>20,1</b>	<b>21,2</b>	<b>87,5</b>	<b>628,0</b>	<b>0,40</b>	<b>30,2</b>	<b>3509,90</b>	<b>5,2</b>	<b>131</b>	<b>382</b>	<b>100,2</b>	<b>10,3</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																
252/369/ДУ16	Запеканка из творога с морковью, соус молочный сладкий	200	16,5	16,5	40,2	375,3	0,10	1,2	74,84	0,0	192	236	35,7	1,0		
114/П13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2		
386/ДУ16	Плоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	46,0	0,20	5,0	0,00	0,4	19	16	12,0	2,3		
504/П13	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,1	0,0	15,2	61,0	0,00	2,8	0,00	0,0	14	4	2,0	0,4		
	<b>Итого в Уплотненный полдник</b>	<b>520</b>	<b>18,5</b>	<b>17,0</b>	<b>75,5</b>	<b>529,3</b>	<b>0,32</b>	<b>9,0</b>	<b>74,84</b>	<b>0,6</b>	<b>229</b>	<b>269</b>	<b>52,5</b>	<b>3,9</b>		
	<b>Итого за 7 день</b>		<b>54,3</b>	<b>55,0</b>	<b>225,2</b>	<b>1619,8</b>	<b>0,88</b>	<b>41,9</b>	<b>3683,33</b>	<b>6,1</b>	<b>804</b>	<b>1072</b>	<b>241,4</b>	<b>16,5</b>		



День: среда  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: 3-7 лет

		Среда/ вторая неделя/3-7 лет 8 день												
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)					Минеральные вещ-ва(мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
231/П18	Каша кукурузная молочная жидкая	175	4,7	5,6	26,6	175,4	0,06	1,1	34,13	0,2	113	108	20,1	0,8
Ск1.3.2.4	Йогурт 3,2%	100	5,0	3,2	8,5	87,0	0,04	0,6	20,00	0,0	122	96	15,0	0,1
71/П18	Бутерброды с маслом (3-й вариант)	15	0,8	3,7	5,0	56,0	0,01	0,0	20,00	0,2	3	8	1,4	0,1
411/ДУГ15	Чай с джемом	195	0,1	0,0	10,8	39,0	0,00	0,0	0,00	0,0	4	4	1,2	0,3
	<b>Итого в Завтрак</b>	<b>485</b>	<b>10,7</b>	<b>12,5</b>	<b>50,9</b>	<b>357,4</b>	<b>0,11</b>	<b>1,8</b>	<b>74,13</b>	<b>0,4</b>	<b>242</b>	<b>216</b>	<b>37,7</b>	<b>1,3</b>
	<b>II Завтрак</b>													
420/Д16	Кефир 2,5%	180	5,2	4,5	7,2	90,0	0,07	1,3	36,00	0,0	216	162	25,2	0,2
	<b>Обед</b>													
82/П13	Винегрет овощной	60	0,8	6,5	4,1	78,0	0,02	5,0	0,00	2,8	14	24	10,8	0,5
147/П13	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	4,0	6,2	66,4	0,05	14,8	0,00	1,9	27	38	17,8	0,6
303/П18	Суфле рыбное	75	10,5	4,5	2,3	84,0	0,05	0,4	49,50	0,9	48	157	19,5	0,6
418/П18	Соус белый основной	50	0,3	1,8	0,8	21,0	0,00	0,0	95,00	0,1	5	3	1,6	0,0
339/ДУГ16	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,3	0,14	18,2	0,00	0,0	37	87	27,8	1,0
114/П13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2
115/П13	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,05	0,0	0,00	0,4	11	47	14,1	1,2
342/ДУГ17	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,01	0,9	0,00	0,0	14	4	5,1	1,0
	<b>Итого в Обед</b>	<b>735</b>	<b>19,7</b>	<b>22,3</b>	<b>81,5</b>	<b>600,4</b>	<b>0,35</b>	<b>39,3</b>	<b>144,50</b>	<b>6,3</b>	<b>159</b>	<b>373</b>	<b>99,5</b>	<b>5,1</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>													
396/454/П13	Фрикадельки из говядины паровые, соус сметанный с томатом и луком	80	7,7	9,0	5,5	134,2	0,03	0,8	0,03	0,3	16	85	11,9	1,2
331/ДУГ16	Каша вязкая (гречневая)	150	4,6	5,0	20,5	145,5	0,12	0,0	21,00	0,0	8	109	72,0	2,4
115/П13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8
118/П13	Плоды свежие (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	38,0	0,00	0,2	35	17	11,0	0,1
Ск 6.1.3.2.12	Галеты	20	1,9	2,0	13,1	78,6	0,03	0,0	12,40	0,0	5	19	3,4	0,3
348/ДУГ17	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	0,7	0,0	24,9	103,3	0,0	0,5	0,00	0,0	29	20	15,8	0,4
	<b>Итого в Уплотненный полдник</b>	<b>550</b>	<b>17,1</b>	<b>16,6</b>	<b>78,2</b>	<b>534,4</b>	<b>0,29</b>	<b>39,4</b>	<b>33,43</b>	<b>0,8</b>	<b>101</b>	<b>281</b>	<b>123,5</b>	<b>5,2</b>
	<b>Итого за 8 день</b>		<b>52,6</b>	<b>55,9</b>	<b>217,8</b>	<b>1582,1</b>	<b>0,83</b>	<b>81,7</b>	<b>288,05</b>	<b>7,5</b>	<b>719</b>	<b>1032</b>	<b>285,9</b>	<b>11,8</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

		Четверг/ вторая неделя/ 3-7 лет 9 день														
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)					Минеральные вещ-ва(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
226/П\18	Каша "Дружба"	150	3,9	5,0	20,7	143,0	0,07	1,0	29,55	0,1	98	105	23,0	0,3		
65/П\18	Бутерброд с сыром (3-й вариант)	25	3,6	6,5	5,0	93,0	0,01	0,1	42,20	0,2	109	71	7,2	0,2		
114/П\13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,03	0,0	0,00	0,3	6	20	4,2	0,3		
464/П\18	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0	0,02	0,3	9,50	0,0	54	38	6,3	0,1		
	<b>Итого в Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>11,2</b>	<b>12,9</b>	<b>51,9</b>	<b>369,5</b>	<b>0,13</b>	<b>1,4</b>	<b>81,25</b>	<b>0,6</b>	<b>267</b>	<b>234</b>	<b>40,7</b>	<b>0,9</b>		
	<b>II Завтрак</b>															
470/П\18	Простокваша фруктовая с наполнителем	150	4,1	3,8	9,0	85,5	0,05	2,0	30,00	0,0	204	135	21,0	0,2		
Ск 1.2.2.12	"Латолшка" 2,5%		<b>4,1</b>	<b>3,8</b>	<b>9,0</b>	<b>85,5</b>	<b>0,05</b>	<b>2,0</b>	<b>30,00</b>	<b>0,0</b>	<b>204</b>	<b>135</b>	<b>21,0</b>	<b>0,2</b>		
	<b>Итого во II Завтрак</b>															
	<b>Обед</b>															
150/П\18	Икра кабачковая (пром.производства)	60	1,1	5,3	4,6	70,8	0,01	4,2	0,00	1,9	25	22	9,0	0,4		
20/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	12,0	78,0	0,00	0,4	16,00	0,0	10	201	13,8	0,3		
318/Д\16	Птица тушеная	80	8,8	7,3	2,4	110,5	0,03	0,0	21,50	0,0	27	66	10,2	0,8		
332/Д\16	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	209,7	0,03	0,0	27,00	0,0	1	61	16,3	0,5		
114/П\13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2		
115/П\13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8		
528/П\13	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103,0	0,01	3,3	0,00	0,1	11	7	5,0	1,2		
	<b>Итого в Обед</b>	<b>730</b>	<b>18,7</b>	<b>21,4</b>	<b>97,3</b>	<b>653,8</b>	<b>0,13</b>	<b>7,9</b>	<b>64,50</b>	<b>2,5</b>	<b>86</b>	<b>402</b>	<b>66,5</b>	<b>4,3</b>		
	<b>Уплотненный полдник</b>															
31/П\18	Салат из свеклы с соевыми огурцами	50	0,7	3,1	3,1	42,5	0,01	2,4	0,00	1,8	16	17	9,1	0,6		
349/П\18	Тефтели из говядины в молочном соусе	70	7,7	7,7	4,9	119,7	0,03	0,0	16,80	0,3	24	75	10,5	1,0		
18/3	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	16,0	97,0	0,10	10,6	0,00	0,0	34	68	33,0	0,9		
114/П\13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2		
115/П\13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8		
118/П\13	Плоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,0	0,00	0,4	8	28	42,0	0,6		
Ск 11.1.1.6	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	102,0	0,02	14,8	0,00	0,0	34	36	12,0	0,6		
	<b>Итого в Уплотненный полдник</b>	<b>610</b>	<b>16,4</b>	<b>15,8</b>	<b>84,3</b>	<b>539,0</b>	<b>0,26</b>	<b>37,8</b>	<b>16,80</b>	<b>3,0</b>	<b>127</b>	<b>269</b>	<b>118,8</b>	<b>4,7</b>		
	<b>Итого за 9 день</b>		<b>50,3</b>	<b>53,8</b>	<b>242,5</b>	<b>1647,8</b>	<b>0,56</b>	<b>49,0</b>	<b>192,55</b>	<b>6,1</b>	<b>683</b>	<b>1040</b>	<b>246,9</b>	<b>10,0</b>		

День: пятница  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: 3-7 лет

		Пятница/ вторая неделя/3-7 ЛЕТ 10 день														
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)				Эн.цен	Витамины(мг)					Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У	6		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
230/П\18	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,4	6,2	25,8	180,6	0,10	1,2	37,00	0,5	122	147	27,6	1,2		
267/П\18	Яйцо вареное	20	2,6	2,3	0,2	31,5	0,02	0,0	50,30	0,1	11	39	3,9	0,5		
114/П\13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	0,01	0,0	0,00	0,1	2	7	1,4	0,1		
466/П\18	Кофейный напиток на ступенном молоком	200	2,6	3,2	19,0	115,0	0,02	0,2	15,20	0,1	105	71	11,6	0,1		
	<b>Итого в Завтрак</b>	<b>430</b>	<b>11,3</b>	<b>11,8</b>	<b>49,9</b>	<b>350,6</b>	<b>0,15</b>	<b>1,4</b>	<b>102,50</b>	<b>0,8</b>	<b>240</b>	<b>263</b>	<b>44,5</b>	<b>1,9</b>		
	<b>II Завтрак</b>															
469/П\18	Молоко кипяченое (2,5%)	170	4,9	4,5	7,7	91,0	0,06	1,2	34,09	0,0	194	137	22,6	0,2		
	<b>Итого во II Завтрак</b>		<b>4,9</b>	<b>4,5</b>	<b>7,7</b>	<b>91,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,19</b>	<b>34,1</b>	<b>0</b>	<b>194</b>	<b>137,2</b>	<b>22,6</b>	<b>0,2</b>		
	<b>Обед</b>															
36/П\13	Салат из свежих огурцов	60	0,4	6,1	1,2	61,2	0,02	3,0	0,00	2,7	11	20	7,8	0,3		
96/П\18	Борщ с фасолью и картофелем	180	2,6	3,3	8,2	73,3	0,05	3,3	0,00	1,7	36	71	24,5	1,3		
359/П\18	Печень, тушенная в соусе сметанном	70	11,4	8,8	5,3	145,3	0,17	10,9	4653,25	1,2	27	205	13,1	4,3		
335/Д\16	Макаронные изделия отварные	140	5,1	4,2	24,7	157,2	0,05	0,0	19,60	0,0	5	35	19,7	1,0		
114/П\13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	0,01	0,0	0,00	0,1	2	7	1,4	0,1		
115/П\13	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	3,3	17,4	0,02	0,0	0,00	0,1	4	16	4,7	0,4		
349/Д\17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	132,8	0,02	0,7	0,00	0,0	32	23	17,5	0,7		
	<b>Итого в Обед</b>	<b>670</b>	<b>21,6</b>	<b>22,6</b>	<b>79,6</b>	<b>610,6</b>	<b>0,33</b>	<b>17,9</b>	<b>4672,85</b>	<b>5,9</b>	<b>116</b>	<b>376</b>	<b>88,7</b>	<b>8,1</b>		
	<b>Уплотненный полдник</b>															
583/П\13	Булочка домашняя	30	2,3	3,9	18,1	116,5	0,03	0,0	0,03	0,4	5	18	3,0	0,3		
19/5/380/Д\16	Суфле творожное, соус яблочный	200	14,8	12,2	30,9	293,3	0,01	1,1	81,75	0,0	145	196	21,9	1,1		
386/Д\16	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	46,0	0,20	5,0	0,00	0,4	19	16	12,0	2,3		
518/П\13	Кисель из свежих ягод (черная смородина)	200	0,2	0,1	21,5	87,0	0,01	29,3	0,00	0,0	10	11	7,0	0,3		
	<b>Итого в Уплотненный полдник</b>	<b>530</b>	<b>17,6</b>	<b>16,5</b>	<b>80,8</b>	<b>542,8</b>	<b>0,25</b>	<b>35,4</b>	<b>81,78</b>	<b>0,8</b>	<b>178</b>	<b>241</b>	<b>43,9</b>	<b>4,0</b>		
	<b>Итого за 10 день</b>		<b>55,5</b>	<b>55,4</b>	<b>218,1</b>	<b>1595,0</b>	<b>0,78</b>	<b>55,9</b>	<b>4891,21</b>	<b>7,4</b>	<b>728</b>	<b>1017</b>	<b>199,6</b>	<b>14,2</b>		

СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ЗА 5 ДНЕЙ 3-7 лет (1800)

	1	%	2	%	3	%	4	%	5	%	Средний % 5 дней	средняя недельная норма	допустимая ежедневная норма
<b>ЗАВТРАК</b>													
Б	11,5		10,5		11,4		11,2		11,3			20%	15-25 %
Ж	11,4		11,4		9,5		12,9		11,8			10,3-11,3	8,1-13,5
У	52,4		54,8		52,7		51,9		49,9			11,4-12,6	9-15
Э/Ц	358,5	19,9	371,5	20,6	346,4	19,2	369,5	20,5	350,6	19,5	20,0	342-378	39,2-65,25
<b>II ЗАВТРАК</b>													270-450
Б	4,9		5,2		4,1		4,9		5,2			5%	
Ж	4,3		4,5		3,8		4,5		4,5				
У	7,1		7,2		9,0		7,7		7,2				
Э/Ц	91,8	5,1	90,0	5,0	85,5	4,8	91,0	5,1	90,0	5,0	5,0	85,5-94,5	
<b>ОБЕД</b>													
Б	21,3		19,6		21,6		19,9		19,7			35%	30-40%
Ж	20,7		20,6		22,4		20,1		20,2			17,9-19,9	16,2-21,6
У	89,8		88,3		79,4		94,9		92,3			20-22,1	18-24
Э/Ц	636,4	35,4	619,5	34,4	607,7	33,8	633,5	35,2	627,3	34,9	34,7	86,8-95,9	78,3-104,4
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК</b>													540-720
Б	15,7		18,5		17,0		16,0		17,6			30%	25-35%
Ж	20,3		17,1		17,4		20,2		16,5			15,4-17	13,5-18,9
У	70,7		69,8		76,4		77,0		80,8			17,1-18,9	15-21
Э/Ц	533,1	29,6	506,3	28,1	532,4	29,6	557,0	30,9	542,8	30,2	29,7	74,4-82,2	65,25-91,35
<b>Ккал за день</b>	1619,8	90,0	1587,3	88,2	1572,0	87,3	1650,9	91,7	1610,7	89,5		513-567	450-630
<b>норма</b>	1539-1701		1539-1701		1539-1701		1539-1701		1539-1701				

СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ЗА 5 ДНЕЙ 3-7 лет (1800)

	6	7	8	9	10	%	Средний % 5 дней	средняя недельная норма	допустимая ежедневная норма
<b>ЗАВТРАК</b>								20%	15-25 %
<b>Б</b>	11,5	10,5	10,7	11,2	11,3			10,3-11,3	8,1-13,5
<b>Ж</b>	11,4	12,3	12,5	12,9	11,8			11,4-12,6	9-15
<b>У</b>	52,4	54,8	50,9	51,9	49,9			49,6-54,8	39,2-65,25
<b>Э/Ц</b>	358,5	371,5	357,4	369,5	350,6	20,5	20,1	342-378	270-450
<b>II ЗАВТРАК</b>									
<b>Б</b>	4,9	5,2	5,2	4,1	4,9			5%	
<b>Ж</b>	4,3	4,5	4,5	3,8	4,5				
<b>У</b>	7,1	7,4	7,2	9,0	7,7				
<b>Э/Ц</b>	91,8	91,0	90,0	85,5	91,0	4,8	5,0	85,5-94,5	
<b>ОБЕД</b>								35%	30-40%
<b>Б</b>	19,6	20,1	19,7	18,7	21,6			17,9-19,9	16,2-21,6
<b>Ж</b>	19,8	21,2	22,3	21,4	22,6			20-22,1	18-24
<b>У</b>	88,3	87,5	81,5	97,3	79,6			86,8-95,9	78,3-104,4
<b>Э/Ц</b>	611,5	628,0	600,4	653,8	610,6	36,3	34,5	598,5-661,5	540-720
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК</b>								30%	25-35%
<b>Б</b>	15,0	18,5	17,1	16,4	17,6			15,4-17	13,5-18,9
<b>Ж</b>	17,0	17,0	16,6	15,8	16,5			17,1-18,9	15-21
<b>У</b>	82,1	75,5	78,2	84,3	80,8			74,4-82,2	65,25-91,35
<b>Э/Ц</b>	540,3	529,3	534,4	539,0	542,8	29,9	29,8	513-567	450-630
<b>Ккал за день</b>	1602,2	89,0	1619,8	90,0	1582,1	91,5	1595,0		
<b>норма</b>	1539-1701	1539-1701	1539-1701	1539-1701	1539-1701				



прием пищи	ЗАВТРАК		II ЗАВТРАК		ОБЕД		ПОЛДНИК		среднесуточная калорийность	
	Факт ккал	%	Факт ккал	%	Факт ккал	%	Факт ккал	%	Факт ккал	%
1 день	358,5	19,9	91,8	5,1	636,4	35,4	533,1	29,6	1619,8	90,0
2 день	371,5	20,6	90,0	5,0	619,5	34,4	506,3	28,1	1587,3	88,2
3 день	346,4	19,2	85,5	4,8	607,7	33,8	532,4	29,6	1572,0	87,3
4 день	369,5	20,5	91,0	5,1	633,5	35,2	557,0	30,9	1650,9	91,7
5 день	350,6	19,5	90,0	5,0	627,3	34,9	542,8	30,2	1610,7	89,5
6 день	358,5	19,9	91,8	5,1	611,5	34,0	540,3	30,0	1602,2	89,0
7 день	371,5	20,6	91,0	5,1	628,0	34,9	529,3	29,4	1619,8	90,0
8 день	357,4	19,9	90,0	5,0	600,4	33,4	534,4	29,7	1582,1	87,9
9 день	369,5	20,5	85,5	4,8	653,8	36,3	539,0	29,9	1647,8	91,5
10 день	350,6	19,5	91,0	5,1	610,6	33,9	542,8	30,2	1595,0	88,6
среднее потребление за 10 дней		20,0		5,0		34,6		29,8		89,4
По СанПин 1800 ккал	342-378	20%	85,5-94,5	5%	598-661	35%	513-567	30%		
суммарные объемы блюд	400,0		100,0		600,0		450,0			



