

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

и.о. директора МБОУ ВОК

/Е.Н. Корнилова



Примерное десятидневное меню (план-меню) на весенне-летний период для организации питания детей с 3-х до 7 лет в дошкольных организациях

Меню составлено по

Единому сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений под общей редакцией профессора А.Я. Первалова. Издание третье, дополненное и исправленное. Пермь 2018г.

Сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений под общей редакцией профессора А.Я. Первалова. Издание 7-е, переработанное и дополненное. Пермь 2013г.

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,40	9,00	31,80	251,8	212
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	457
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	117/13
	Масло сливочное(порц.)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	79
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		425	9,14	13,31	51,45	375,25	
ЗАВТРАК 2	фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	82
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		120	0,48	0,48	11,76	52,8	
ОБЕД	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	6,50	3,05	3,20	42,3	31
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	4,96	1,66	18,12	86,4	149/13
	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	100	9,00	11,70	7,80	180	397/13
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,60	5,72	33,67	159,3	202
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,10	20,10	84	495
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114/13
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115/13
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		715	33,44	22,79	105,21	662,95	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107	468
	Пряники	50	1,77	1,41	22,50	149,8	608/13
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	7,57	6,41	32,10	256,8	
УЖИН	Кнели из птицы с рисом	80	8,20	8,80	4,00	175	371
	Картофель отварной в молоке	150	4,09	6,35	18,93	161,43	154
	Напиток клюквенный	200	0,10	0,04	9,90	41	497
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114/13
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115/13
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		475	15,61	15,63	51,81	470,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1985	66,24	58,62	252,33	1818,78	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	180	4,86	5,58	23,22	162,54	230
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	2,80	2,50	13,60	88	465
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	117/13
	Масло сливочное(порц.)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	79
	Сыр полутвердый(порц.)	20	4,64	5,90	0,00	71,6	75
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		425	13,84	18,19	47,17	407,59	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	43	501
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,10	10,10	43	
ОБЕД	Овощи свежие (порциями)(огурцы свежие парниковые)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,26	1,80	4,62	56	104
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
	Рыба, запеченная с картофелем по -русски	245	10,60	4,30	17,70	395	313
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,10	0,10	11,10	46	486
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114/13
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115/13
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		738	18,28	8,01	56,95	626,05	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток (Кефир)	200	5,80	5,00	8,00	101	470
	Булочка молочная	60	4,76	1,32	37,72	170,4	585/13
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	10,56	6,32	45,72	271,4	
УЖИН	Запеканка из печени с рисом	160	18,48	9,90	23,17	288	355
	Соус молочный (1-й вариант)	50	1,67	3,10	3,19	47,25	403
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	459
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114/13
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115/13
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		455	23,67	13,54	54,84	468,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1978	66,85	46,16	214,78	1816,84	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,40	6,12	27,74	169,27	233
	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94	462
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	40	1,60	3,80	20,20	121	73
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		440	10,30	12,82	61,74	384,27	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	43	501
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,10	10,10	43	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,80	3,05	4,15	47	9
	Суп с рыбными консервами	200	5,30	8,21	9,68	119,68	123
	Гуляш из говядины	100	13,00	14,16	2,50	167,5	327
	Макаронные изделия отварные	130	3,81	0,39	25,62	144,9	256
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0,27	0,00	15,75	64,8	494
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114/13
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115/13
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		715	28,96	26,37	80,02	654,83
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток (Йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	101	470
	Печенье	50	3,75	4,90	39,20	179,5	609/13
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	9,55	9,90	47,20	280,5	
УЖИН	Капуста тушеная	150	2,86	4,42	10,53	132,9	380
	Котлеты, биточки, шницели из птицы	80	10,30	7,65	7,09	121,89	372
	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	31,5	267
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	18,30	79	496
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114/13
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115/13
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		495	19,63	15,11	55,05	458,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2000	68,94	64,30	254,11	1821,44	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	180	10,50	24,90	3,88	279,4	268
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64	460
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	117/13
	Сыр полутвердый(порц.)	20	4,64	5,90	0,00	71,6	75
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	13,60	26,78	25,66	395,8	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (Груша)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	82
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		120	0,48	0,48	11,76	52,8	
ОБЕД	Овощи консервированные отварные(горошек зелёный)	50	1,43	1,80	2,52	31,9	157
	Рассольник ленинградский	200	1,50	4,08	10,58	107	100
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
	Котлеты или биточки рыбные	80	9,70	2,10	12,80	114,1	307
	Картофельное пюре	150	2,73	5,30	7,93	138	377
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,10	20,10	84	495
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115/13
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		723	21,93	15,14	76,51	598,55	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	5,80	5,00	8,00	101	470
	Ватрушки с творожным фаршем	60	7,41	2,92	28,77	177,4	531(567)
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	13,21	7,92	36,77	278,4	
УЖИН	Бигус	240	13,10	20,90	4,40	340,47	329
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	7,50	30	484
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115/13
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		485	16,32	21,34	30,88	464,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1988	65,54	71,66	206,71	1789,57	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
День 5							
ЗАВТРАК	Пудинг творожный запеченный	150	2,80	7,40	26,60	267	285
	Соус молочный сладкий	50	1,27	2,41	4,46	34,6	406
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	502
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	117/13
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	5,67	10,39	56,34	414	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	43	501
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,10	10,10	43	
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,00	3,15	4,15	49	42
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,54	5,72	60,5	95
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
	Рыба припущенная в молоке	80	9,04	1,60	2,40	168	297
	Рис отварной	130	3,26	4,70	33,67	190,06	385
	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	12,78	54	487
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114/13
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115/13
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		703	20,98	14,93	81,30	645,11
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107	468
	Сдоба обыкновенная	60	4,80	1,68	29,68	158,6	545
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	10,60	6,68	39,28	265,6	
УЖИН	Жаркое по-домашнему	230	11,26	14,60	21,91	320	328
	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63	464
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114/13
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115/13
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		475	15,88	16,24	52,29	476,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1958	53,63	48,34	239,31	1844,26	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	180	5,04	6,12	29,34	192,6	234
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88	465
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	40	1,60	3,80	20,20	121	73
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	9,44	12,42	63,14	401,6	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (Яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	82
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		120	0,48	0,48	11,76	52,8	
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	50	0,70	3,05	3,75	45	34
	Суп крестьянский с крупой	200	1,90	4,00	8,24	97,6	119
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
	Котлеты, биточки, шницели из птицы	80	9,26	6,21	10,20	146,29	372
	Овощи в молочном соусе	150	0,27	0,00	15,75	130,25	175
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	0,27	0,00	16,75	64,8	494
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114/13
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115/13
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		723	18,37	15,02	77,27	607,49
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92	501
	Ватрушка "Лакомка"	60	10,08	13,92	27,28	189	546
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	11,08	14,12	47,48	281	
УЖИН	Кнели из говядины	70	7,50	9,10	2,80	82,6	337
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	0,39	25,62	164,9	256
	Соус молочный (1-й вариант)	50	1,67	3,10	3,19	47,25	403
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	18,30	79	496
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114/13
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115/13
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		495,00	17,90	13,33	68,89	467,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2018	57,27	55,37	268,54	1810,19	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	180	6,48	5,94	29,52	197,46	220
	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94	462
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	117/13
	Масло сливочное(порц.)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	79
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		405	11,32	13,05	53,67	379,91	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (Банан)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	82
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		120	0,48	0,48	11,76	52,8	
ОБЕД	Винегрет овощной	50	0,65	3,10	3,25	43,5	47
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	2,06	13,40	80,6	116
	Тефтели из говядины в молочном соусе	120	12,36	11,16	9,60	204	393/13
	Пюре из овощей	150	1,60	7,40	7,40	113,07	383
	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	15,04	60,3	488
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114/13
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115/13
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		755	22,98	24,46	71,01	612,42	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток (Снежок)	200	5,80	5,00	8,00	101	470
	Шанежка наливная с яйцом	60	3,50	2,20	31,50	156	571/13
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	9,30	7,20	39,50	257	
УЖИН	Печень говяжья по-строгановски	100	16,30	13,00	10,00	170	356
	Картофельное пюре	150	2,73	5,30	7,93	138	377
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	459
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114/13
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115/13
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		495	22,55	18,84	46,41	441,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2035	66,63	64,03	222,35	1743,68	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	23,92	11,03	30,35	257	279
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,1	471
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64	460
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	117/13
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	29,18	15,46	68,78	471,5	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	43	501
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,10	10,10	43	
ОБЕД	Овощи свежие (порциями)(помидоры свежие парниковые)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148
	Суп из овощей	200	1,38	3,62	7,16	122,6	117
	Сметана	10	2,38	1,50	3,24	15,75	433
	Котлеты или биточки рыбные	80	9,70	2,10	12,80	114,1	307
	Картофель отварной в молоке	130	3,84	5,94	19,58	139,9	154
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,10	0,10	11,10	46	486
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115/13
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		705	23,53	12,37	77,15	598,7	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107	468
	Пирожки печеные из сдобного теста (фарш морковный с яйцом)	60	4,05	4,17	23,00	150	532
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	9,85	9,17	32,60	257	
УЖИН	Фрикадельки из кур	80	10,41	9,92	6,08	185,93	415/13
	Капуста тушеная с морковью в молоке	150	3,15	3,75	8,55	120,3	381
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	457
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115/13
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		475	16,98	14,21	42,91	437,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1940	80,04	51,31	231,54	1807,98	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	180	4,86	5,76	27,36	180,36	231
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	2,80	2,50	13,60	79,2	465
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	40	1,60	3,80	20,20	121	73
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	9,26	12,06	61,16	380,56	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	82
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		120	0,48	0,48	11,76	56,4	
ОБЕД	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	50	0,75	3,15	4,10	48	43
	Свекольник	200	1,64	3,80	8,58	75	98
	Котлеты из говядины	70	9,10	5,60	10,01	138,8	339
	Пюре из гороха с маслом	150	10,41	3,52	22,72	214,22	389
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0,27	0,00	15,75	64,8	494
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114/13
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115/13
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		705	27,95	16,63	83,48	651,77	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток (Кефир)	200	5,80	5,00	8,00	101	470
	Вафли	50	1,15	1,65	38,65	175	607
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	6,95	6,65	46,65	276	
УЖИН	Рулет или запеканка картофельная с овощами	245	6,62	8,37	18,95	247,45	183
	Соус молочный (1-й вариант)	50	1,67	3,10	3,19	47,25	403
	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	31,5	267
	Напиток клюквенный	200	0,10	0,04	9,90	41	497
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114/13
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115/13
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		560	12,84	14,01	44,49	460,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2035	57,48	49,83	247,54	1825,48	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,80	5,00	16,44	163,8	141
	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94	462
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	117/13
	Масло сливочное(порц.)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	79
	Сыр полутвердый(порц.)	20	4,64	5,90	0,00	71,6	75
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		440	14,24	14,38	40,52	414,85	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	43	501
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,10	10,10	43	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с яблоками	50	0,50	3,00	3,00	42	10
	Суп картофельный с клецками	200	0,96	2,08	7,02	82,12	151/13
	Суфле рыбное	80	9,20	4,80	2,40	156,27	303
	Картофельное пюре с морковью	150	1,32	2,78	2,65	117	378
	Соус молочный (2 вариант)	50	2,85	6,15	12,60	40,9	404
	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	12,78	54	487
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114/13
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115/13
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		615	20,88	19,55	62,77	603,24	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток (Йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	101	470
	Бантики с корицей	60	5,30	5,90	38,50	160,93	528
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	11,10	10,90	46,50	261,93	
УЖИН	Котлета из говядины с овощами	70	12,60	13,30	2,10	168,1	340
	Каша перловая вязкая	150	4,42	4,29	21,58	164,55	216
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	7,50	30	484
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114/13
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115/13
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		465	20,24	17,79	50,16	456,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1880	66,96	62,72	210,05	1779,22	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		19817	649,58	578,79	2368,77	18057,44	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1981,7	64,96	57,88	236,88	1805,744	

Распределение калорийности по приёмам пищи

3-7 лет.

		1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день	Итого за 10 дн.	Средн.за 10 дн.
Завтрак	25%	428,05	450,59	427,27	448,6	457	454,4	432,71	514,5	436,96	457,85	4507,93	450,793
Обед	35%	662,95	626,05	654,83	598,55	645,11	607,49	612,42	598,7	651,77	603,24	6261,11	626,111
Полдник	15%	256,8	271,4	280,5	278,4	265,6	281	257	257	276	261,93	2685,63	268,563
Ужин	25%	470,98	468,8	458,84	464,02	476,55	467,3	441,55	437,78	460,75	456,2	4602,77	460,277
												18057,44	1805,744

Возрастная категория 3-7лет.

день№	Суммарый объём	Б	Ж	У	Ккал
1	1985	66,24	58,62	268,54	1818,78
2	1978	66,85	46,16	210,78	1816,84
3	2000	68,94	64,3	254,41	1821,44
4	1988	65,54	71,66	206,71	1789,57
5	1958	53,63	48,34	238,31	1844,26
6	2018	57,27	61,82	268,54	1810,19
7	2035	66,63	64,03	222,35	1743,68
8	1940	80,04	51,31	231,54	1807,98
9	2035	57,48	49,83	257,54	1825,48
10	1880	66,96	62,72	210,05	1779,22

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	19817	649,58	578,79	2368,77	18057,44
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1981,7	64,96	57,88	236,88	1805,744