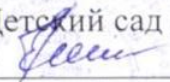


«УТВЕРЖДАЮ»:
заведующий МДОУ
«Детский сад №208»

 Е.В. Геранина
Приказ №12 от 30.01.2026 г.

Примерное МЕНЮ
по обеспечению горячим питанием
воспитанников Муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №208» Ленинского района г. Саратова
от 1,5 до 7 лет

Меню приготовляемых блюд

ДЕНЬ 1

Наименование блюд	Пищевые вещества (г)											№ технологической карты
	Вес блюда		Б		Ж		У		Энерг ценность			
	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет		
Завтрак:												
Каша манная вязкая	150	200	8,8	11,73	6,55	10,39	20,27	27,03	175,23	246,93	52	
Кофейный напиток без молока	180	200	0,13	0,16	0,03	0,03	5,63	7,76	23,29	31,93	29	
Масло сливочное /порциями/	5	10	0,05	0,10	3,70	7,30	0,05	0,10	33,25	66,50	1	
Батон витаминизированный обогащенный	30	30	1,00	1,00	0,90	0,90	15,00	15,00	72,10	72,10	2	
Итого за завтрак	365	440	9,98	12,99	11,18	18,62	40,95	49,89	303,87	417,46		
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			23,76%	24,06%	23,79%	31,03%	20,17%	19,11%	21,71%	23,19%		
Второй завтрак												
Снежок	200	200	5,60	5,60	5,00	5,00	14,00	14,00	123,40	123,40	77	
Итого за второй завтрак	200	200	5,60	5,60	5,00	5,00	14,00	14,00	123,40	123,40		
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			13,33%	10,37%	10,64%	8,33%	6,90%	5,36%	8,81%	6,86%		
Обед:												
Суп гороховый	150	180	4,50	5,40	3,10	3,70	15,00	18,00	105,90	127,10	10	
Капуста тушеная с мясом	120	150	9,30	11,60	13,10	16,40	7,90	9,90	203,60	254,60	78	
Икра морковная	30	50	0,39	0,65	2,40	4,00	2,70	4,50	38,90	56,65	76	
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	35	
Хлеб пшеничный	20	20	1,50	1,5	0,15	0,15	7,76	7,76	38,39	38,39	12	
Хлеб ржаной	30	30	1,50	1,50	0,30	0,30	13,80	13,80	63,90	63,90	11	
Итого за обед	440	550	17,42	20,92	19,13	24,64	64,94	75,29	523,37	627,85		
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			41,46%	38,74%	40,69%	41,07%	31,99%	28,85%	37,38%	34,88%		
Полдник												
Чай с молоком и сахаром	150	200	1,8	2,8	2,16	2,88	7,7	10,26	58,98	78,64	39	
Ватрушка с повидлом	50	70	5	6,1	4	6	20	25	136	178	63	
Итого за полдник	200	270	6,80	8,90	6,16	8,88	27,70	35,26	194,98	256,64		
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			16,19%	16,48%	13,11%	14,80%	13,65%	13,51%	13,93%	14,26%		
Ужин												
Биточки рыбные	50	70	4,74	6,09	2,31	2,65	8,98	12,50	73,42	108,00	6	
Рагу из овощей	110	130	2,99	3,53	5,78	7,03	10,93	12,92	107,70	129,07	60	
Компот из плодов или ягод свежих	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	36	

Хлеб пшеничный	20	30	1,50	2,25	0,15	0,23	7,76	11,64	38,39	57,59	12
Фрукты свежие	100	100	0,80	0,80	0,20	0,20	14,00	14,00	58,00	58,00	14
Хлеб ржаной	20	30	1,00	1,50	0,20	0,30	9,20	13,80	42,60	63,90	11
Итого за ужин	450	540	11,26	14,44	8,72	10,50	68,65	86,19	392,79	503,77	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			26,81%	26,75%	18,55%	17,50%	33,82%	33,02%	28,06%	27,99%	
Итого за день	1655,00	2000,00	51,06	62,85	50,19	67,64	216,23	260,63	1538,41	1929,12	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			121,56%	116,40%	106,78%	112,73%	106,52%	99,86%	109,89%	107,17%	

ДЕНЬ 2

Пищевые вещества (г)

2 день

Наименование блюд

Вес блюда

Б

Ж

У

Энерг. ценность

№ рецептур

1,5-3 лет

3-7 лет

1,5-3 лет

3-7 лет

1,5-3 лет

3-7 лет

1,5-3 лет

3-7 лет

1,5-3 лет

3-7 лет

Завтрак:

Каша из крупы «Геркулес» вязкая	150	200	8,00	10,67	10,97	15,70	15,69	25,19	164,32	236,29	47
---------------------------------	-----	-----	------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	----

Кофейный напиток без молока	180	200	0,13	0,16	0,03	0,03	5,63	7,76	23,29	31,93	29
-----------------------------	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	-------	----

Батон витаминизированный обогащенный	30	30	1,00	1,00	0,90	0,90	15,00	15,00	72,10	72,10	2
--------------------------------------	----	----	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	---

Фрукты свежие	100	100	0,8	0,8	0,2	0,2	14	14	58,00	58,00	14
---------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	----	----	-------	-------	----

Итого за завтрак	460	530	9,93	12,63	12,1	16,83	50,32	61,95	317,71	398,32	
------------------	-----	-----	------	-------	------	-------	-------	-------	--------	--------	--

% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			23,64%	23,39%	25,74%	28,05%	24,79%	23,74%	22,69%	22,13%	
---	--	--	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--

Второй завтрак

Йогурт	115	115	2,8	2,8	3,9	3,9	15,6	15,6	104,70	104,70	77
--------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	--------	--------	----

Итого за второй завтрак	115	115	2,8	2,8	3,9	3,9	15,6	15,6	104,7	104,7	
-------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-------	-------	--

% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			6,67%	5,19%	8,30%	6,50%	7,68%	5,98%	7,48%	5,82%	
---	--	--	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--

Обед:

Щи из св. капусты с картофелем	160	190	3,60	4,32	6,67	7,92	8,63	9,87	109,10	138,06	17
--------------------------------	-----	-----	------	------	------	------	------	------	--------	--------	----

Гуляш	60	80	4,50	6,00	5,70	7,60	1,85	2,47	123,60	164,80	79
-------	----	----	------	------	------	------	------	------	--------	--------	----

Каша гречневая рассыпчатая	110	130	4,72	5,58	4,36	5,15	8,47	10,83	92,00	112,01	48
----------------------------	-----	-----	------	------	------	------	------	-------	-------	--------	----

Икра свекольная	30	50	0,74	1,43	0,74	1,23	1,64	2,74	21,65	27,75	72
-----------------	----	----	------	------	------	------	------	------	-------	-------	----

Компот из плодов или ягод сушеных	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	34
-----------------------------------	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	----

Хлеб пшеничный	20	30	1,50	2,25	0,15	0,23	7,76	11,64	38,39	57,59	12
----------------	----	----	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	----

Хлеб ржаной	30	30	1,50	1,50	0,30	0,30	13,80	13,80	63,90	63,90	11
-------------	----	----	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	----

Итого за обед	570	700	16,79	21,35	17,99	22,52	59,93	72,68	521,32	651,31	
---------------	-----	-----	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	--

% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			39,96%	39,54%	38,28%	37,53%	29,52%	27,85%	37,24%	36,18%	
---	--	--	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--

Полдник

Молоко кипяченое	180	200	4,2	4,7	4,5	5	5,4	6	79,02	87,80	30
------------------	-----	-----	-----	-----	-----	---	-----	---	-------	-------	----

Кондитерское изделие (пряник)	50	50	2,8	2,8	4,45	4,45	18,6	18,6	123,65	123,65	32
-------------------------------	----	----	-----	-----	------	------	------	------	--------	--------	----

Итого за полдник	230	250	7,03	7,5	8,95	9,45	24	24,6	202,67	211,45	
------------------	-----	-----	------	-----	------	------	----	------	--------	--------	--

% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			16,74%	13,89%	19,04%	15,75%	11,82%	9,43%	14,48%	11,75%	
---	--	--	--------	--------	--------	--------	--------	-------	--------	--------	--

Ужин:

Запеканка рисовая с творогом	200	210	9,38	12,00	9,56	11,51	38,00	49,00	278,00	343,00	53
Соус молочный сладкий	40	50	0,54	0,68	1,60	2,00	2,66	3,32	27,21	34,02	42
Чай с лимоном	200	200	0,2	0,2	0	0	11	11	44,70	44,70	40
<i>Итого за ужин</i>	440	460	10,12	12,88	11,16	13,51	51,66	63,32	349,91	421,72	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			24,10%	23,85%	23,74%	22,52%	25,45%	24,26%	24,99%	23,43%	
<i>Итого за день</i>	1815	2055	46,67	57,16	54,10	66,21	201,51	238,15	1496,31	1787,49	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			111,12%	105,85%	115,11%	110,35%	99,27%	91,25%	106,88%	99,31%	

ДЕНЬ 3

Пищевые вещества (г)

3 день

Наименование блюд

Вес блюда

Б

Ж

У

Энерг. ценность

№ рецептур

1,5-3 лет

3-7 лет

1,5-3 лет

3-7 лет

1,5-3 лет

3-7 лет

1,5-3 лет

3-7 лет

1,5-3 лет

3-7 лет

Завтрак:

Каша пшенная вязкая	150	200	9,29	12,39	7,6	10,13	17,35	24,13	160,96	237,28	45
Кофейный напиток без молока	180	200	0,13	0,16	0,03	0,03	5,63	7,76	23,29	31,93	29
Масло сливочное /порциями/	5	10	0,05	0,10	3,70	7,30	0,05	0,10	33,25	66,50	1
Батон витаминизированный обогащенный	30	30	1,00	1,00	0,90	0,90	15,00	15,00	72,10	72,10	2
Итого за завтрак	365	440	10,47	13,65	12,23	18,36	38,03	46,99	289,60	407,81	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			24,93%	25,28%	26,02%	30,60%	18,73%	18,00%	20,69%	22,66%	

Второй завтрак

Молоко кипяченое	100	200	2,8	5,6	2,5	5	7	14	61,70	123,40	30
Итого за второй завтрак	100	200	2,8	5,6	2,5	5	7	14	61,7	123,4	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			6,67%	10,37%	5,32%	8,33%	3,45%	5,36%	4,41%	6,86%	

Обед:

Суп - лапша домашняя	150	200	2,08	3,13	1,76	3,08	13,65	19,82	90,64	119,56	16
Птица в соусе с томатом	65	70	4,89	5,47	6,85	7,33	2,40	2,58	97,43	106,00	80
Макаронные изделия отварные	110	130	2,70	3,19	5,30	6	21,67	25,61	117,18	162,58	57
Икра кабачковая (промышленного производства)	30	50	1,26	2,1	3,36	5,6	4,20	7	52,08	86,80	71
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	35
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	2,25	0,15	0,23	7,76	11,64	38,39	57,59	12
Хлеб ржаной	30	30	1,50	1,50	0,30	0,30	13,80	13,80	63,90	63,90	11
Итого за обед	555	690	14,16	17,91	17,80	22,63	81,26	101,78	532,30	683,64	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			33,70%	33,17%	37,86%	37,72%	40,03%	39,00%	38,02%	37,98%	

Полдник

Сок фруктовый,ягодный	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43,30	43,30	62
Фрукты свежие	100	100	0,8	0,8	0,2	0,2	14	14	58,00	58,00	14
Ватрушка с творогом	50	70	11,60	16,24	9,65	13,51	18,00	25,20	100,57	140,80	61
Итого за полдник	250	270	12,90	17,54	9,95	13,81	42,10	49,30	201,87	242,10	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			30,71%	32,48%	21,17%	23,02%	20,74%	18,89%	14,42%	13,45%	

Ужин

Котлеты рыбные	50	70	4,74	6,09	2,31	2,65	8,98	12,50	73,42	108,00	56
Капуста тушеная	110	130	2,60	3,30	3,90	4,90	9,50	16,00	90,00	106,36	81
Компот из плодов или ягод свежих	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	36
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	1,88	0,15	0,19	7,76	9,70	38,39	47,99	12
Хлеб ржаной	30	30	1,50	1,50	0,30	0,30	13,80	13,80	63,90	63,90	11
<i>Итого за ужин</i>	360	440	10,57	13,04	6,74	8,13	57,82	73,33	338,39	307,10	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			25,17%	24,15%	14,34%	13,55%	28,48%	28,10%	24,17%	17,06%	
<i>Итого за день</i>	1630	2040	50,9	67,7	49,2	67,9	226,2	285,4	1423,9	1764,0	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			121,18%	125,44%	104,71%	113,21%	111,43%	109,35%	101,70%	98,00%	

ДЕНЬ 4

Пищевые вещества (г)

Наименование блюд

Вес блюда

Б

Ж

У

Энерг. ценность

№ рецептур

1,5-3 лет

3-7 лет

1,5-3 лет

3-7 лет

1,5-3 лет

3-7 лет

1,5-3 лет

3-7 лет

1,5-3 лет

3-7 лет

4 день

Завтрак:

Каша гречневая вязкая	160	170	3,90	4,88	6,07	7,00	17,50	29,72	140,23	201,30	51
Кофейный напиток с молоком	160	200	3,10	3,88	2,13	2,66	9,11	11,39	68,02	85,02	28
Масло сливочное /порциями/	5	5	0,05	0,50	3,70	3,70	0,05	0,05	33,25	33,25	1
Сыр полутвёрдый (порциями)	5	10	1,30	2,60	1,80	3,60	0,00	0,00	18,50	37,00	3
Батон витаминизированный обогащенный	30	30	1,00	1,00	0,90	0,90	15,00	15,00	72,10	72,10	2
Итого за завтрак	360	415	9,35	12,86	14,60	17,86	41,66	56,16	332,10	428,67	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			22,27%	23,81%	31,06%	29,77%	20,52%	21,52%	23,72%	23,82%	

Второй завтрак

Сок фруктовый,ягодный	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43,30	43,30	62
Итого за второй завтрак	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43,3	43,3	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			1,19%	0,93%	0,21%	0,17%	4,98%	3,87%	3,09%	2,41%	

Обед:

Зеленый горошек отварной	30	50	1,50	2,50	0,09	0,12	2,49	4,15	16,50	27,50	75
Борщ с капустой и картофелем	160	200	2,82	3,52	4,79	5,98	7,83	9,78	93,69	117,00	8
Рагу овощное с мясом	150	180	1,58	1,89	4,97	5,97	13,14	15,77	107,70	124,44	82
Компот из плодов или ягод сушеных	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	34
Хлеб пшеничный	20	20	1,50	1,5	0,15	0,15	7,76	7,76	38,39	38,39	12
Хлеб ржаной	30	30	1,50	1,50	0,30	0,30	13,80	13,80	63,90	63,90	11
Итого за обед	540	660	9,13	11,18	10,38	12,61	62,80	72,59	392,86	458,44	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			21,73%	20,70%	22,07%	21,02%	30,93%	27,81%	28,06%	25,47%	

Полдник

Кисель из концентрата	150	200	0	0	0	0	13,5	18	46,50	60,00	83
Кондитерское изделие(печенье)	50	50	2,9	2,9	4,45	4,45	18,6	18,6	123,65	123,65	31
Итого за полдник	200	250	2,90	2,90	4,45	4,45	32,10	36,60	170,15	183,65	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			6,90%	5,37%	9,47%	7,42%	15,81%	14,02%	12,15%	10,20%	

Ужин

Омлет натуральный	150	200	10,00	15,00	5,50	10,00	10,00	13,3	129,50	203,20	33
-------------------	-----	-----	-------	-------	------	-------	-------	------	--------	--------	----

Молоко кипяченое	200	200	5,6	5,6	5	5	14	14	123,40	123,40	30
Хлеб пшеничный	20	30	1,55	2,30	0,15	0,23	7,76	11,64	38,39	57,59	12
Хлеб ржаной	30	30	1,50	1,50	0,30	0,30	13,80	13,80	63,90	63,90	11
Фрукты свежие	100	100	0,8	0,8	0,2	0,2	14	14	58,00	58,00	14
<i>Итого за ужин</i>	500	560	19,5	25,2	11,2	15,7	59,6	66,7	413,2	506,1	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			46,31%	46,67%	23,72%	26,22%	29,34%	25,57%	29,51%	28,12%	
<i>Итого за день</i>	1700	1985	41,33	52,64	40,67	50,75	206,22	242,19	1351,59	1620,15	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			98,40%	97,47%	86,54%	84,58%	101,58%	92,79%	96,54%	90,01%	

ДЕНЬ 5

Пищевые вещества (г)

Наименование блюд	Вес блюда		Б		Ж		У		Энерг. ценность		№ рецептур
	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
5 день											
Завтрак:											
Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	5,60	7,40	6,00	8,50	27,40	36,50	181,00	241,00	50
Какао с молоком	160	200	3,208	4,01	2,56	3,2	17,176	21,47	104,58	130,72	27
Масло сливочное /порциями/	5	5	0,05	0,05	3,70	3,70	0,05	0,05	33,25	33,25	1
Батон витаминизированный обогащенный	40	40	1,3	1,3	1,2	1,2	20	20	96,10	96,10	2
Итого за завтрак	355	445	10,16	12,76	13,46	16,60	64,63	78,02	414,93	501,07	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			24,19%	23,63%	28,64%	27,67%	31,84%	29,89%	29,64%	27,84%	
Второй завтрак											
Молоко кипяченое	100	200	2,8	5,6	2,5	5	7	14	61,70	123,40	30
Итого за второй завтрак	100	200	2,80	5,60	2,50	5,00	7,00	14,00	61,70	123,40	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			6,67%	10,37%	5,32%	8,33%	3,45%	5,36%	4,41%	6,86%	
Обед:											
Свёкла отварная дольками	30	50	0,30	0,50	0,10	0,10	2,60	5,20	12,60	25,20	74
Суп картофельный с клецками	160	190	1,50	2,00	0,90	1,40	9,00	12,00	57,00	76,00	4
Тефтели из говядины с рисом -"ёжики"	70	90	4,69	6,03	4,50	5,79	8,82	11,34	66,58	88,17	25
Картофельное пюре/ картофель отварной в молоке	110	130	3,57	4,22	9,09	11,57	17,34	21,60	154,45	194,35	22/21
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	35
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	2,25	0,15	0,23	7,76	11,64	38,39	57,59	12
Хлеб ржаной	30	30	1,50	1,50	0,30	0,30	13,80	13,80	63,90	63,90	11
Итого за обед	570	700	13,29	16,77	15,12	19,47	77,10	96,91	465,60	592,42	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			31,63%	31,05%	32,16%	32,46%	37,98%	37,13%	33,26%	32,91%	
Полдник											
Сок фруктовый, ягодный	150	200	0,75	1,00	0,15	0,20	15,15	20,20	64,95	86,60	62
Булочка российская	50	70	2,3	3,22	3,56	4,98	26,05	36,47	145,44	203,62	65
Итого за полдник	200	270	3,05	4,22	3,71	5,18	41,20	56,67	210,39	290,22	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			7,26%	7,81%	7,89%	8,63%	20,30%	21,71%	15,03%	16,12%	

Ужин											
Фрукты свежие	100	100	0,2	0,2	0,2	0,2	14	14	58,00	58,00	14
Сырники из творога запеченные с соусом молочным сладким	100/30	100/50	10,83	12,5	13,29	15,34	39,77	45,89	322,07	371,62	41/42
Чай с лимоном	200	200	0,2	0,2	0	0	11	11	44,70	44,70	40
Итого за ужин	430	450	11,23	12,9	13,49	15,54	64,77	70,89	424,77	474,32	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			26,74%	23,89%	28,70%	25,90%	31,91%	27,16%	30,34%	26,35%	
Итого за день	1655	2065	40,52	52,25	48,28	61,79	254,69	316,49	1577,38	1981,43	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			96,48%	96,76%	102,71%	102,99%	125,46%	121,26%	112,67%	110,08%	

ДЕНЬ 6

Пищевые вещества (г)

Пищевые вещества (г)

Наименование блюд	Вес блюда		Б		Ж		У		Энерг. ценность		№ рецептур
	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
6 день											
Завтрак:											
Каша «Дружба»	150	200	5,12	7,73	5,19	6,10	14,00	20,67	123,19	157,60	49
Кофейный напиток с молоком	160	200	3,10	3,88	2,13	2,66	9,11	11,39	68,02	85,02	28
Сыр полутвёрдый (порциями)	5	10	1,30	2,60	1,80	3,60	0,00	0,00	18,50	37,00	3
Батон витаминизированный обогащенный	40	40	1,30	1,30	1,20	1,20	20,00	20,00	96,10	96,10	2
Итого за завтрак	355	450	10,82	15,51	10,32	13,56	43,11	52,06	305,81	375,72	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			25,77%	28,72%	21,95%	22,60%	21,24%	19,95%	21,84%	20,87%	
Второй завтрак											
Йогурт	115	115	2,8	2,8	3,9	3,9	15,6	15,6	104,70	104,70	77
Итого за второй завтрак	115	115	2,8	2,8	3,9	3,9	15,6	15,6	104,7	104,7	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			6,67%	5,19%	8,30%	6,50%	7,68%	5,98%	7,48%	5,82%	
Обед:											
Щи из св. капусты с картофелем	160	190	3,60	4,32	6,67	7,92	8,63	9,87	109,10	138,06	17
Макаронные изделия отварные	110	130	2,70	3,19	5,30	6,00	21,67	25,61	117,18	162,58	57
Азу	60	80	6,82	9,09	7,14	9,52	1,8	2,40	98,74	131,65	154
Икра морковная	30	50	0,39	0,65	2,40	4,00	2,70	4,50	38,90	56,65	76
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	35
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	2,25	0,15	0,23	7,76	11,64	38,39	57,59	12
Хлеб ржаной	30	30	1,50	1,50	0,30	0,30	13,80	13,80	63,90	63,90	11
Итого за обед	560	690	16,74	21,28	22,04	28,06	74,14	89,15	538,89	697,63	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			39,85%	39,40%	46,88%	46,76%	36,52%	34,16%	38,49%	38,76%	
Полдник											
Чай с молоком и сахаром	150	200	1,8	2,8	2,16	2,88	7,7	10,26	58,98	78,64	39
Булочка домашняя	50	70	6,5	9,1	6,7	9,4	25,8	36,12	189,5	265,3	66
Фрукты свежие	100	100	0,8	0,8	0,2	0,2	14	14	58,00	58,00	14
Итого за полдник	300	370	9,10	12,70	9,06	12,48	47,50	60,38	306,48	401,94	

% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			21,67%	23,52%	19,28%	20,80%	23,40%	23,13%	21,89%	22,33%	
Ужин											
Рыба, запеченная с картоф. под молочным соусом	160	200	14	18,00	11,2	15,60	20	28,00	234,00	324,40	23
Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	10,00	10,00	40,60	40,60	38
Хлеб пшеничный	20	20	1,50	1,50	0,15	0,15	7,76	7,76	38,39	38,39	12
Хлеб ржаной	20	30	1,00	1,50	0,20	0,30	9,20	13,80	42,60	63,90	11
Итого за ужин	400	450	16,7	21,2	11,55	16,05	46,96	59,56	355,59	467,29	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			39,76%	39,26%	24,57%	26,75%	23,13%	22,82%	25,40%	25,96%	
Итого за день	1730	2075	56,16	73,49	56,86	74,05	227,31	276,75	1611,46	2047,28	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			133,71%	136,09%	120,99%	123,41%	111,97%	106,03%	115,10%	113,74%	

ДЕНЬ 7

Пищевые вещества (г)

Пищевые вещества (г)

	Пищевые вещества (г)										
Наименование блюд	Вес блюда		Б		Ж		У		Энерг. ценность		№ рецептур
	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
7 день											
Завтрак:											
Каша пшеничная вязкая	150	200	9,29	12,39	6,60	10,13	17,35	24,13	160,96	237,28	45
Кофейный напиток без молока	180	200	0,13	0,16	0,03	0,03	5,63	7,76	23,29	31,93	29
Масло сливочное /порциями/	5	5	0,05	0,05	3,65	3,65	0,05	0,05	33,25	33,25	1
Батон витаминизированный обогащенный	30	40	1,00	1,30	0,90	1,20	15,00	20,00	72,10	96,10	2
Итого за завтрак	365	445	10,47	13,90	11,18	15,01	38,03	51,94	289,60	398,56	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			24,93%	25,73%	23,79%	25,02%	18,73%	19,90%	20,69%	22,14%	
Второй завтрак											
Сок фруктовый,ягодный	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	43,00	43,00	62
Фрукты свежие	100	100	0,2	0,2	0,2	0,2	14	14	58,00	58,00	14
Итого за второй завтрак	200	200	0,70	0,70	0,30	0,30	24,10	24,10	101,00	101,00	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			1,67%	1,30%	0,64%	0,50%	11,87%	9,23%	7,21%	5,61%	
Обед:											
Борщ с капустой и картофелем	160	200	2,82	3,52	4,79	5,98	7,83	9,79	93,69	117,00	8
Котлеты из мяса с соусом красным основным	70	90	6,00	7,71	5,25	6,75	7,66	9,85	89,77	131,01	69
Рагу из овощей	110	130	2,99	3,53	5,78	7,03	10,93	12,92	107,70	129,07	60
Икра кабачковая (промышленного производства)	30	50	1,26	2,10	3,36	5,60	4,20	7,00	52,08	86,80	71
Компот из плодов сухих яблок или ягод сушеных	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	34
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	2,25	0,15	0,23	7,76	11,64	38,39	57,59	12
Хлеб ржаной	30	30	1,50	1,50	0,30	0,30	13,80	13,80	63,90	63,90	11
Итого за обед	570	710	16,30	20,88	19,71	25,98	69,96	86,33	518,21	672,57	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			38,80%	38,67%	41,93%	43,29%	34,46%	33,08%	37,01%	37,37%	
Полдник											
Кисломолочный напиток «Йогурт»	150	200	4,1	5,4	3,8	5	17,28	21	120,60	150,60	77
Булочка дорожная	50	70	2,3	3,22	3,56	4,98	26,05	36,47	145,44	203,62	64
Итого за полдник	200	270	6,40	8,62	7,36	9,98	43,33	57,47	266,04	354,22	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			15,24%	15,96%	15,66%	16,63%	21,34%	22,02%	19,00%	19,68%	

<i>Ужин</i>											
Омлет натуральный	150	200	10,00	15,00	5,50	10,00	10,00	13,3	129,50	203,20	33
Молоко кипяченое	200	200	5,6	5,6	5	5	14	14	123,40	123,40	30
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,23	0,23	11,64	11,64	57,59	57,59	12
Хлеб ржаной	30	30	1,50	1,50	0,30	0,30	13,80	13,80	63,90	63,90	11
<i>Итого за ужин</i>	410	460	19,35	24,35	11,03	15,53	49,44	52,74	374,39	448,09	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			46,07%	45,09%	23,47%	25,88%	24,35%	20,21%	26,74%	24,89%	
<i>Итого за день</i>	1745	2085	53,22	68,45	49,58	66,80	224,85	272,58	1549,23	1974,44	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			126,70%	126,76%	105,48%	111,33%	110,77%	104,44%	110,66%	109,69%	

ДЕНЬ 8

Пищевые вещества (г)

Наименование блюд	Вес блюда		Б		Ж		У		Энерг. ценность		№ рецептур
	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
Завтрак:											
Каша из крупы "Геркулес" вязкая	150	200	8,00	10,67	10,97	15,70	15,69	25,19	164,32	236,29	47
Кофейный напиток без молока	180	200	0,13	0,16	0,03	0,03	5,63	7,76	23,29	31,93	29
Сыр полутвёрдый (порциями)	5	10	1,30	2,60	1,80	3,60	0,00	0,00	18,50	37,00	3
Батон витаминизированный обогащенный	30	30	1,00	1,00	0,90	0,90	15,00	15,00	72,10	72,10	2
Итого за завтрак	365	440	10,43	14,43	13,70	20,23	36,32	47,95	278,21	377,32	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			24,83%	26,72%	29,15%	33,72%	17,89%	18,37%	19,87%	20,96%	
Второй завтрак											
Молоко кипяченое	150	200	4,2	5,6	3,75	5	10,5	14	92,55	123,40	30
Итого за второй завтрак	150	200	4,2	5,6	3,75	5	10,5	14	92,55	123,4	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			10,00%	10,37%	7,98%	8,33%	5,17%	5,36%	6,61%	6,86%	
Обед:											
Суп с макаронными изделиями и картофелем	160	190	4,29	6,48	6,50	7,80	8,42	12,00	104,80	147,20	13
Жаркое по-домашнему	160	200	7,84	9,80	10,32	12,70	21,88	27,35	189,52	252,90	70
Свёкла отварная дольками	30	50	0,30	0,50	0,10	0,10	2,60	5,20	12,60	25,20	74
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	35
Хлеб пшеничный	20	20	1,50	1,50	0,15	0,15	7,76	7,76	38,39	38,39	12
Хлеб ржаной	30	30	1,50	1,50	0,30	0,30	13,80	13,80	63,90	63,90	11
Итого за обед	550	670	15,66	20,05	17,45	21,14	72,23	87,44	481,89	614,80	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			37,27%	37,13%	37,12%	35,23%	35,58%	33,50%	34,42%	34,16%	
Полдник											
Снежок	200	200	5,6	5,6	5	5	14	14	123,40	123,40	77
Булочка «Ванильная»	50	70	2,1	2,94	2,2	3,08	18	25,2	100	140	84
Итого за полдник	250	270	7,7	8,54	7,2	8,08	32	39,2	223,4	263,4	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			18,33%	15,81%	15,32%	13,47%	15,76%	15,02%	15,96%	14,63%	
Ужин											
Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,40	44,40	14

Запеканка из творога с морковью	120	150	10,40	12,5	7,40	9,2	21,00	26,3	199,60	249,50	85
Чай с лимоном	200	200	0,2	0,2	0	0	11	11	44,70	44,70	40
Итого за ужин	430	450	11	13,1	7,8	9,6	41,8	47,1	288,7	338,6	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			26,19%	24,26%	16,60%	16,00%	20,59%	18,05%	20,62%	18,81%	
Итого за день	1745	2030	48,99	61,72	49,90	64,05	192,85	235,69	1364,75	1717,52	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			116,63%	114,30%	106,16%	106,75%	95,00%	90,30%	97,48%	95,42%	

ДЕНЬ 9

Пищевые вещества (г)

Наименование блюд	Все блюда		Б		Ж		У		Энерг ценность		№ рецептур
	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
Завтрак:											
Суп молочный с крупой	150	200	4,37	5,83	3,10	4,20	21,30	28,40	129,80	172,80	15
Кофейный напиток с молоком	200	200	3,88	3,88	2,66	2,66	11,39	11,39	85,02	85,02	28
Масло сливочное /порциями/	5	10	0,05	0,10	3,70	7,30	0,05	0,10	33,25	66,50	1
Батон витаминизированный обогащенный	30	30	1,00	1,00	0,90	0,90	15,00	15,00	72,10	72,10	2
Итого за завтрак	385	440	9,3	10,81	10,36	15,06	47,74	54,89	320,17	396,42	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			22,14%	20,02%	22,04%	25,10%	23,52%	21,03%	22,87%	22,02%	
Второй завтрак											
Сок фруктовый,ягодный	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43,30	43,30	62
Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,40	44,40	14
Итого за второй завтрак	200	200	0,9	0,9	0,5	0,5	19,9	19,9	87,7	87,7	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			2,14%	1,67%	1,06%	0,83%	9,80%	7,62%	6,26%	4,87%	
Обед:											
Свекольник	150	180	4,26	5,11	1,68	2,02	3,92	4,55	39,84	53,80	9
Биточки из птицы припущенные с соусом красным	70	90	4,46	5,73	5,09	6,54	19,15	24,62	140,25	180,32	5
Картофельное пюре/картофель отварной в молоке	110	150	3,57	4,90	9,09	12,40	18,27	25,00	154,45	231,60	22/21
Морковь отварная дольками	30	50	0,40	0,80	0,10	0,10	2,10	4,10	10,10	20,10	73
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	35
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,23	0,23	11,64	11,64	57,59	57,59	12
Хлеб ржаной	30	30	1,50	1,50	0,30	0,30	13,80	13,80	63,90	63,90	11
Итого за обед	570	710	16,67	20,57	16,57	21,68	86,66	105,04	538,81	694,52	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			39,68%	38,09%	35,24%	36,13%	42,69%	40,25%	38,49%	38,58%	
Полдник											
Чай с молоком	150	200	2,14	2,8	2,16	2,88	7,7	12	58,98	87,00	39
Масло сливочное /порциями/	10	10	0,1	0,1	7,3	7,3	0,1	0,1	66,50	66,50	1
Сыр полутвёрдый (порциями)	10	10	2,60	2,60	3,60	3,60	0,00	0,00	37,00	37,00	3
Батон витаминизированный обогащенный	30	30	1	1	0,9	0,9	15	15	72,10	72,10	2

Итого за полдник	200	250	5,84	6,5	13,96	14,68	22,8	27,1	234,58	262,6	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			13,90%	12,04%	29,70%	24,47%	11,23%	10,38%	16,76%	14,59%	
Ужин											
Макароны, запечённые с яйцом	180	220	8,50	10,20	11,50	14,00	36,00	45,00	313,00	282,60	58
Кисель из концентрата	200	200	0	0	0	0	13,50	18	46,50	60,00	83
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,23	0,23	11,64	11,64	57,59	57,59	
Итого за ужин	410	450	10,75	12,45	11,73	14,23	61,14	74,64	417,09	400,19	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			25,60%	23,06%	24,96%	23,72%	30,12%	28,60%	29,79%	22,23%	
Итого за день	1765	2050	43,46	51,23	53,12	66,15	238,24	281,57	1598,35	1841,43	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			103,46%	94,86%	113,01%	110,25%	117,36%	107,88%	114,17%	102,30%	

Сырники из творога с соусом молочным	100/30	100/50	10,83	12,50	13,29	15,34	39,77	45,89	322,07	371,62	41/42
Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,40	44,40	14
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,23	0,23	11,64	11,64	57,59	57,59	12
Чай с лимоном	200	200	0,2	0,2	0	0	11	11	44,70	44,70	40
Итого за ужин	330	330	13,68	15,35	13,92	15,97	72,21	78,33	468,76	518,31	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			32,57%	28,43%	29,62%	26,62%	35,57%	30,01%	33,48%	28,80%	
Итого за день	1475	1830	44,20	54,07	48,91	65,17	240,30	294,05	1583,35	2002,59	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			105,23%	100,13%	104,05%	108,62%	118,37%	112,66%	113,10%	111,26%	
Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энерг ценность		
	1,5-3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		1,5-3 лет	3-7 лет	
			1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет			
Итого за 10 дней:	16915	20215	476,48	601,59	500,80	650,54	2228,40	2703,51	15211,60	18665,50	
Среднее значение за период:	1692	2022	47,65	60,16	50,08	65,05	222,84	270,35	1521,16	1866,55	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			113,45%	111,41%	106,55%	108,42%	109,77%	103,58%	108,65%	103,70%	

Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энерг ценность	
	1,5-3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		1,5-3 лет	3-7 лет
			1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет		
Итого за 10дней завтрак:	3730,00	4495,00	99,10	129,77	120,73	169,40	453,34	568,62	3199,77	4188,61
Среднее значение Завтрак за период:	373,00	449,50	9,91	12,98	12,07	16,94	45,33	56,86	319,98	418,86
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			23,60%	24,03%	25,69%	28,23%	22,33%	21,79%	22,86%	23,27%
Итого за 10 дней 2-й завтрак:	1380,00	1730,00	25,45	34,80	24,95	33,70	126,80	147,30	824,65	1022,80
Среднее значение 2-й Завтрак за период:	138,00	173,00	2,55	3,48	2,50	3,37	12,68	14,73	82,47	102,28
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			6,06%	6,44%	5,31%	5,62%	6,25%	5,64%	5,89%	5,68%
Итого СРЕДНЕЕ Значение за 10дней Завтрак + Второй завтрак :			11,43	14,17	13,09	17,95	65,38	76,30	422,11	515,67
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			27,21%	26,24%	27,86%	29,91%	32,21%	29,24%	30,15%	28,65%
Итого за 10 дней обед:	5415,00	6680,00	149,10	186,39	168,79	216,21	725,64	888,56	4991,86	6328,15
Среднее значение Обед за период:	541,50	668,00	14,91	18,64	16,88	21,62	72,56	88,86	499,19	632,81
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			35,50%	34,52%	35,91%	36,03%	35,75%	34,04%	35,66%	35,16%
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			16,36%	15,87%	16,82%	16,07%	17,17%	16,33%	16,11%	15,22%
Итого за 10дней ужин:	4160,00	4590,00	134,11	164,91	107,29	134,79	574,01	672,84	3823,58	4385,47
Среднее значение Ужин за период:	416,00	459,00	13,41	16,49	10,73	13,48	57,40	67,28	382,36	438,55
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			31,93%	30,54%	22,83%	22,47%	28,28%	25,78%	27,31%	24,36%