

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №25 Л.А.Трефилова



Примерное меню для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
1 день понедельник																			
Завтрак																			
	Яйца варёные	40	4,2	4,5	0,3	58,5	0,00	0,00	0,50	0,90	0,10	19,90	0,40	69,50	0,9	0,00	8,00	0,10	0,01
	Каша кукурузная молочная со слив маслом	180	2,5	5,6	27,9	181,00	0,00	0,50	0,10	10,00	0,10	100,30	20,30	100,70	0,30	211,00	8,10	0,00	0,00
	Батон	20	1,5	0,6	10,0	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	3,40	19,10	4,4	3,00	0,00	0,00	0,00
	Чай с молоком	180	1,6	1,3	13,00	52,47	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	61,63	5,85	32,40	0,10	10,00	4,14	0,00	0,00
	Итого за приём пищи	435	9,8	12,0	51,2	339,0	0,0	1,0	0,6	10,9	0,3	186,2	30,0	221,7	5,7	224,0	20,2	0,1	0,01
II завтрак																			
	Сок мультифруктовый	180	0,2	0,2	25,0	85,8	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																			
	Салат из белокочанной капусты	60	1,0	3,7	7,1	51,3	0,00	11,00	0,00	0,00	0,00	44,70	8,40	16,70	0,60	40,00	1,60	0,00	0,00
	Борщ со сметаной	200	1,7	4,2	84,0	135,7	0,00	8,70	0,10	0,00	0,00	49,91	2,60	7,80	0,70	22,10	3,70	0,00	0,00
	Печень в молочном соусе	90	12,6	7,1	4,5	133,0	0,20	0,55	5,50	0,00	0,00	54,80	9,30	13,50	4,30	45,00	3,40	0,00	0,00
	Макаронные изделия	130	3,8	2,6	30,1	159,0	0,10	0,01	0,00	0,11	0,00	10,80	6,37	3,50	0,60	65,00	0,65	0,00	0,00
	Напиток из шиповника	180	0,2	0,0	11,8	44,9	0,00	35,10	0,00	0,00	0,00	3,90	2,00	1,30	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	30/30	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,00
	Итого за приём пищи	700	23,3	18,2	161,5	648,9	0,4	55,4	5,6	0,1	0,0	174,6	39,2	42,8	7,6	174,2	9,4	0,0	0,0
Полдник усиленный																			
	Рагу из овощей	180	3,0	4,9	17,7	184,3	0,10	12,70	0,10	0,00	0,10	46,10	4,20	8,40	1,30	55,60	8,04	0,00	0,00
	Пряник	20	0,60	4,00	16,00	58,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
	Кисель	180	0,0	0,0	20,5	90,0	0,01	21,20	1,00	1,60	0,00	10,50	1,60	0,00	0,03	0,50	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за приём пищи	450	3,7	9,0	57,5	351,3	0,1	33,9	1,1	1,6	0,1	65,9	5,8	8,4	2,1	56,1	8,0	0,0	0,0
	Итого за день	1775	37,0	39,4	295,2	1425,0	0,5	93,9	7,3	12,6	0,4	439,3	74,9	272,9	17,9	454,3	37,6	0,1	0,0

2 день вторник

Завтрак

Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/5	25,7	14,8	22,6	330	0,00	0,40	0,05	0,00	0,21	228,70	13,52	25,48	0,8	30,00	1,96	0,21	0,00
Сыр порциями	15	3,9	4,0	0,0	53	0,00	0,10	0,10	0,90	0,10	150,00	0,40	69,50	0,1	13,20	8,00	0,10	0,01
Батон	30	2,3	0,9	15,0	70,00	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	3,90	19,50	0,6	3,00	0,00	0,00	0,00
Кофейный напиток с молоком	180	1,8	1,5	10,62	63,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	105,00	15,28	82,00	0,10	7,00	8,40	0,00	0,00
Итого за приём пищи	405	33,7	21,2	48,2	516,0	0,1	1,0	0,2	0,9	0,4	490,3	33,1	196,5	1,6	53,2	18,4	0,3	0,0

II завтрак

Бананы свежие	100	1,5	0,5	21,0	96	0,00	10,00	0,00	0,00	0,10	8,00	41,58	272,51	0,6	200	25,09	0,1	0,13
---------------	-----	-----	-----	------	----	------	-------	------	------	------	------	-------	--------	-----	-----	-------	-----	------

Обед

Огурцы свежие	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	13,50	8,40	25,20	0,40	24,60	1,60	0,00	0,00
Суп гороховый с гречками	200/15	4,4	3,9	16,6	131,0	0,20	4,50	0,10	0,00	0,10	30,60	10,30	14,50	1,60	56,40	3,60	0,00	0,00
Котлета из говядины с соусом молочным	70/20	10,7	10,3	8,4	171,0	0,00	0,12	0,00	0,00	0,07	36,79	19,70	123,30	1,30	25,10	4,08	0,00	0,00
Капуста тушеная	130	3,0	2,5	11,8	88,0	0,00	27,10	0,10	0,09	0,10	71,00	24,90	5,40	1,00	35,54	2,36	0,00	0,00
Компот из свежих яблок	180	0,2	0,2	16,6	72,0	0,00	1,44	0,00	0,00	0,00	12,80	3,96	3,60	1,80	10,08	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	30/30	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,00
Итого за приём пищи	690	22,8	17,6	78,9	595,4	0,3	39,2	0,2	0,1	0,3	175,2	77,8	172,0	7,3	153,8	11,6	0,0	0,00

Полдник усиленный

Сельдь с катрофелем	100	4,8	7,8	10,9	136,0	0,10	3,00	4,00	36,90	0,20	22,40	5,00	210,80	0,80	145,00	17,30	3,20	0,00
Печенье	20	1,50	2,00	19,00	95,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с лимоном	180	0,1	0,0	9,0	36,0	0,00	7,00	0,00	0,00	0,00	2,00	2,00	1,30	0,10	0,60	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за приём пищи	410	6,5	9,9	42,2	286,0	0,1	10,0	4,0	36,9	0,2	33,7	7,0	212,1	1,7	145,6	17,3	3,2	0,0
Итого за день	1605	64,5	49,2	190,3	1493,4	0,5	60,2	4,4	37,9	1,0	707,2	159,4	853,1	11,2	552,6	72,4	3,6	0,1

3 день среда																			
Завтрак																			
Сыр порциями	15	3,9	4,0	0,0	53	0,00	0,10	0,10	0,90	0,10	150,00	0,40	69,50	0,1	13,20	8,00	0,10	0,01	
Горошек зелёный	50	1,3	2,1	3,1	39	0,00	4,90	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	12,80	0,3	7,00	0,00	0,00	0,00	
Омлет натуральный	150	14,6	15,9	2,5	156,60	0,10	0,20	0,03	2,10	0,30	101,50	17,00	205,95	2,50	13,80	12,25	0,63	0,03	
Батон	30	2,3	0,9	15,0	70,00	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	3,90	19,50	0,6	3,00	0,00	0,00	0,00	
Чай с молоком	180	1,6	1,3	8,91	52,47	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	61,90	5,85	32,40	0,10	10,00	4,14	0,00	0,00	
Итого за приём пищи	410	19,8	20,2	29,5	371,1	0,2	5,6	0,0	2,1	0,4	179,0	36,3	270,7	3,5	33,8	16,4	0,6	0,03	
II завтрак																			
Кефир	150	4,3	4,8	6,0	80,0	0,06	1,10	0,00	0,00	0,25	216,00	25,20	171,00	0,20	11,00	16,20	0,00	0,00	
Обед																			
Салат из отварного картофеля, кукурузы	60	1,8	6,2	12	114	0,10	3,40	0,00	0,00	0,00	8,20	10,60	29,30	0,60	245,90	2,50	0,00	0,00	
Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,4	5,9	57,0	0,00	11,10	0,90	0,00	0,00	32,90	19,30	56,80	0,60	25,00	2,10	0,00	0,00	
Щицель рыбный натуральный	70/5	11,0	8,1	7,8	116,0	0,13	1,10	0,10	0,00	0,14	22,60	9,30	13,50	1,70	30,20	3,40	0,00	0,00	
Картофельное пюре	130	2,7	3,2	17,2	115,0	0,17	8,85	0,00	0,12	0,13	31,51	24,90	72,69	0,94	90,00	3,70	0,10	0,00	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,0	0,0	11,6	101,0	0,10	4,70	1,20	1,60	0,10	30,90	1,60	0,00	1,00	0,50	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	30/30	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,00	
Итого за приём пищи	720	21,0	20,5	78,5	628,0	0,6	29,2	2,2	1,7	0,4	136,6	76,2	172,3	6,0	393,7	11,7	0,1	0,0	
Полдник усиленный																			
Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,2	3,2	14,0	120,0	0,10	0,70	0,00	0,00	0,20	154,30	1,70	0,00	0,30	0,00	11,60	0,00	0,00	
Ватрушка с творогом	60	8,40	7,50	18,80	179,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,10	55,20	0,60	32,80	0,60	0,00	0,00	0,00	0,08	
Кефир	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,10	1,30	0,00	0,00	0,30	216,00	25,20	171,00	0,20	11,00	16,20	0,00	0,00	
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	6,00	0,00	
Итого за приём пищи	440	17,9	15,3	43,3	413,4	0,2	2,1	0,0	0,0	0,6	429,0	27,5	203,8	1,5	11,0	27,8	6,0	0,1	
Итого за день	1755	63,0	60,8	157,3	1492,5	1,1	38,0	2,2	3,8	1,6	960,6	165,2	817,7	11,2	449,5	72,1	0,7	0,1	
4 день четверг																			

6 день понедельник

Завтрак

Сыр порциями	15	3,9	4,0	0,0	53	0,00	0,10	0,10	0,90	0,10	150,00	0,40	69,50	0,1	13,20	8,00	0,10	0,01
Каша ячневая вязкая молочная	180	5,0	7,6	27,7	181,00	0,10	0,36	0,00	0,00	0,00	142,00	23,90	19,40	0,10	24,00	8,00	0,00	0,00
Батон	30	2,3	0,9	15,0	70,00	0,11	0,00	0,00	0,00	1,00	6,60	3,90	19,50	0,6	3,00	0,00	0,00	0,00
Кофейный напиток с молоком	180	1,8	1,5	10,62	63,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,04	98,70	15,28	82,00	0,30	7,00	8,40	0,00	0,00
Итого за приём пищи	435	13,0	14,0	53,3	367,0	0,2	1,0	0,1	0,9	1,1	397,3	43,5	190,4	1,1	4,0	24,4	0,1	0,0

II завтрак

Сок мультифруктовый	180	0,2	0,2	20,9	85,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
---------------------	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

Обед

Салат из свежих помидоров	60	0,6	3,1	2,2	40,8	0,00	14,40	0,10	0,00	0,00	8,10	11,50	15,10	0,30	127,30	1,20	0,00	0,00
Уха рыбацкая	200	4,0	2,1	8,1	74,1	0,13	1,40	1,00	0,50	0,10	39,80	41,30	156,64	0,70	56,50	73,26	2,00	0,00
Кнели из говядины с соусом сметанным	70/20	9,0	15,0	5,3	205,0	0,10	0,40	0,00	0,00	0,10	45,10	15,35	11,33	1,70	23,87	6,82	0,00	0,01
Макаронные изделия	130	3,8	0,5	30,1	140,5	0,11	0,01	0,00	0,11	0,00	7,99	6,37	3,50	0,76	65,00	0,65	0,00	0,00
Компот из смеси сухофруктов	180	0,0	0,0	11,6	46,5	0,12	7,20	1,50	1,60	0,36	24,30	1,60	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	30/30	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,00
Итого за приём пищи	710	21,4	21,3	81,3	631,9	0,6	23,4	2,6	2,2	0,6	135,8	86,6	186,6	4,7	275,3	81,9	2,0	0,0

Полдник усиленный

Запеканка капустная с мясом	180	9,8	15,5	12,1	284,4	0,11	4,90	0,50	0,00	0,10	156,30	50,94	0,00	1,50	50,00	5,00	0,00	0,00
Кисель	180	0,0	0,0	20,5	81,9	0,12	7,20	1,00	1,60	0,36	24,30	1,60	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за приём пищи	370	9,9	15,6	35,9	385,3	0,2	12,1	1,5	1,6	0,5	184,1	52,5	0,0	1,9	50,5	5,0	0,0	0,0
Итого за день	1595	44,5	51,1	191,4	1470,0	1,0	36,5	4,2	4,7	2,2	717,2	182,6	377,0	7,7	329,8	111,3	2,1	0,0

7 день вторник

Завтрак

Батон с маслом сливочным	30/5	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,30	3,80	0,00	0,00	0,00
Каша гречневая вязкая молочная	180	3,6	5,0	37,2	208,60	0,22	0,48	0,00	0,12	0,06	119,00	42,10	15,20	0,00	16,00	4,80	0,00	0,00
Чай с молоком	180	1,6	1,3	8,91	52,47	0,00	0,43	0,00	0,00	0,02	61,63	5,85	32,40	0,00	10,00	4,14	0,00	0,00
Итого за приём пищи	395	7,5	10,8	61,2	364,1	0,3	0,9	0,0	0,2	0,1	246,3	51,9	68,1	0,3	29,8	8,9	0,0	0,0

II завтрак

Бананы свежие	100	1,5	0,5	21,0	96	0,00	10,00	0,00	0,00	0,10	42,00	41,58	272,51	2,53	200	25,09	0,1	0,13
---------------	-----	-----	-----	------	----	------	-------	------	------	------	-------	-------	--------	------	-----	-------	-----	------

Обед

Салат из белокочанной капусты	60	1,0	3,7	3,5	51,3	0,00	11,00	0,10	0,00	0,00	26,10	8,40	16,70	0,30	37,80	1,60	0,00	0,00
Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,7	2,9	11,7	79,3	0,10	0,10	1,00	0,00	0,00	44,00	18,50	6,60	0,05	25,60	0,00	0,00	0,00
Суфле из печени	75/30	15,0	6,1	32,0	145,0	0,10	3,30	3,80	0,50	0,20	44,60	15,62	15,02	5,30	19,00	4,68	0,10	0,06
Картофель в молоке	130	2,9	3,3	16,3	111,0	0,10	7,70	0,00	0,12	0,10	53,70	24,90	72,69	0,90	90,00	3,70	0,10	0,00
Компот из свежих яблок с вит. С	180	0,2	0,2	17,4	72,1	0,00	1,44	0,00	0,00	0,00	11,70	3,96	3,60	0,72	10,08	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	30/30	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,00
Итого за приём пищи	720	21,9	13,5	88,6	583,7	0,3	15,8	4,9	0,5	0,2	136,9	57,0	41,9	7,6	94,6	6,3	0,1	0,1

Полдник усиленный

Рыба запечённая в омлете	150	4,8	7,8	10,0	151,0	0,23	0,00	1,50	1,50	0,10	176,00	87,10	448,05	0,80	77,10	196,00	3,00	0,00
Коржик	50	3,4	9,9	33,1	198	0,10	0,10	0,00	0,00	0,08	13,50	0,00	0,00	0,50	6,30	1,66	0,00	0,00
Сок мультифруктовый	180	0,2	0,2	20,9	85,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за приём пищи	440	8,5	18,0	67,3	453,8	0,3	0,1	1,5	1,5	0,2	193,0	87,1	448,1	1,7	83,4	197,7	3,0	0,0
Итого за день	1735	39,4	42,8	238,1	1497,6	1,0	26,9	6,4	2,2	0,6	618,2	237,5	830,6	12,1	407,8	238,0	3,2	0,2

9 день четверг

Завтрак

Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/5	8,9	6,7	34,7	203,7	0,00	0,42	0,05	0,00	0,21	250,00	13,52	25,48	0,52	24,84	1,96	3,00	0,00
Сыр порциями	15	3,9	4,0	0,0	53	0,00	0,10	0,10	0,90	0,10	150,00	0,40	69,50	0,1	13,20	8,00	0,10	0,01
Батон	30	2,3	0,9	15,0	70,00	0,11	4,90	0,00	0,00	0,00	6,60	3,90	19,50	0,6	3,00	0,00	0,00	0,00
Кофейный напиток с молоком	180	1,8	1,5	10,62	63,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,04	98,70	15,28	82,00	0,30	7,00	8,40	0,00	0,00
Итого за приём пищи	440	13,0	9,1	60,3	336,7	0,1	5,8	0,1	0,0	0,3	355,3	32,7	127,0	1,4	34,8	10,4	3,0	0,0

II завтрак

Сок мультифруктовый	180	0,2	0,2	20,9	85,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
---------------------	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

Обед

Салат витаминный	60	0,9	2,8	4,5	51,0	0,10	3,50	0,10	0,00	0,02	31,00	9,30	16,70	0,50	40,00	1,60	0,00	0,00
Рассольник со сметаной	200	2,8	5,7	9,3	100,0	0,13	5,32	0,00	0,00	0,00	31,92	2,10	65,97	0,00	42,90	2,40	0,00	0,00
Жаркое по-домашнему	200	9,0	4,5	22,0	265,0	0,21	8,97	0,01	0,50	0,20	31,10	65,70	337,00	4,03	19,00	4,68	0,10	0,01
Напиток из шиповника	180	0,3	0,0	10,6	44,9	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	15,90	2,00	1,30	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	30/30	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,00
Итого за приём пищи	700	17,0	13,5	70,4	585,9	0,5	18,8	0,1	0,5	0,2	120,4	89,6	421,0	6,1	104,0	8,7	0,1	0,0

Полдник усиленный

Омлет натуральный	150	7,6	12,6	3,1	156,60	0,00	0,30	0,10	1,10	0,30	260,00	17,00	205,95	1,25	13,80	12,25	0,63	0,03
Пирожок печёный со свежей капустой и яйцом	60	3,4	4,3	22,2	140	0,04	0,00	0,01	0,00	0,08	0,30	0,00	0,00	0,04	6,30	1,66	0,00	0,00
Йогурт питьевой м.д.ж 2,5%	180	4,7	4,5	26,4	165	0,00	2,90	0,00	0,00	0,10	216,60	23,40	153,00	0,24	11,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за приём пищи	400	15,8	21,5	55,0	480,5	0,0	3,2	0,1	1,1	0,5	480,4	40,4	359,0	1,9	31,1	13,9	0,6	0,0
Итого за день	1660	46,0	44,4	206,6	1488,9	0,7	27,8	0,3	1,6	1,0	956,1	162,7	906,9	9,4	169,9	33,0	3,7	0,0

10 день пятница																			
Завтрак																			
Каша "Ассорти"	180	5,0	6,5	25,6	183	0,10	0,50	0,00	0,00	0,10	150,00	28,00	25,48	0,5	24,84	1,96	2,00	0,03	
Батон с маслом сливочным	30/5	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,30	3,80	0,00	0,00	0,00	
Чай с лимоном	180	0,3	0,0	10,6	44,9	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	15,90	2,00	1,30	0,36	0,60	0,00	0,00	0,00	
Итого за приём пищи	395	7,6	11,0	51,3	330,9	0,2	1,5	0,0	0,1	0,1	231,6	33,9	47,3	1,2	29,2	2,0	2,0	0,0	
II завтрак																			
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,2	280,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																			
Салат из свежих огурцов	60	0,5	3,7	1,4	40,4	0,10	1,40	2,00	0,00	0,00	23,00	7,98	24,01	0,34	25,30	1,60	0,00	0,00	
Суп с зелёным горошком со сметаной	200	2,6	3,3	9,2	77,0	0,02	6,88	0,10	0,00	0,00	38,63	21,20	6,40	0,12	90,00	2,30	0,00	0,00	
Плов из мяса цыплёнка	200	14,0	14,9	36,2	359,0	0,10	1,10	1,00	0,50	0,10	23,40	15,62	15,02	1,70	29,00	2,30	0,10	0,01	
Компот из кураги	180	0,8	0,1	17,5	74,1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,84	1,44	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	30/30	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,00	
Итого за приём пищи	690	21,9	22,5	88,3	675,5	0,3	9,4	6,1	0,5	0,1	102,4	56,7	45,4	3,4	147,1	6,2	0,1	0,0	
Полдник усиленный																			
Печень в молочном соусе	90	12,6	7,1	4,5	133,0	0,20	0,55	5,50	0,00	0,00	54,80	9,30	13,50	4,30	45,00	3,40	0,00	0,00	
Макаронные изделия	130	3,8	0,5	30,1	140,5	0,11	0,01	0,00	0,11	0,00	7,99	6,37	3,50	0,76	65,00	0,65	0,00	0,00	
Кефир	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,10	1,30	0,00	0,00	0,30	216,00	25,20	171,00	0,20	11,00	16,20	0,00	0,00	
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за приём пищи	420	21,7	12,2	45,1	387,9	0,4	1,9	5,5	0,1	0,3	282,3	40,9	188,0	5,7	121,0	20,3	0,0	0,0	
Итого за день	1715	51,6	46,1	194,5	1441,3	0,9	22,7	11,6	0,7	0,5	632,3	139,5	291,7	12,4	577,4	28,4	2,1	0,0	
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ:		496,4	497,4	2100,8	14785,2	8,8	445,6	40,6	69,0	11,5	7411,1	1625,4	7055,5	120,4	4849,4	967,0	17,3	5,8	
80 % от суточной нормы:																			
Норма		43,2	48	208,80	1440,0	0,72	40,00	4,00	8,00	0,05	720,00	160,00	640,00	8,00	480	80,00	1,7	0,017	
Фактически на 1 ребёнка в день:		49,64	49,74	210,08	1478,52	0,88	44,56	4,06	6,90	1,15	741,11	162,54	705,55	12,04	484,94	96,70	1,73	0,58	