

«УТВЕРЖДАЮ:»

Заведующий МБДОУ

«Болышеуруинский детский сад»

Т.Ю. Поленогова



**«Примерное десятидневное циклическое меню для организации
питания в детском дошкольном учреждении
С 10,5 часовым пребыванием детей»**

1 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.карты
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Каша Дружба молочная жидкая	130	150	4.3	6.00	20.01	148.4	0.13	0.22	1.50	188.77	1.22	5.4	7.69	23.78	182.5	0.10	0.18	1.30	162.70	1.30	2
Яйцо отварное	40	40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.03	0.18	0.00	22.00	1.08	5.08	4.6	0.28	62.8	0.03	0.18	0.00	22.00	1.08	16
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	40/5	4.52	8.75	13.23	144.79	0.04	0.18	1.20	168.24	0.35	5.04	9.26	15.02	158.2	0.04	0.20	1.33	184.25	0.41	ГП, 113
Какао с молоком	180	200	4.49	4.62	13.19	112.29	0.04	0.17	1.20	167.64	0.34	5.01	5.13	14.98	125.7	0.04	0.19	1.33	183.65	0.40	20
Итого за завтрак	385	435	18.39	23.97	46.71	468.27	0.24	0.75	3.90	546.65	2.99	20.53	26.68	54.06	529.18	0.21	0.75	3.96	552.60	3.19	
Второй завтрак:																					
Напиток кисломолочный	150	180	5.50	3.77	5.70	83.00	0.05	0.22	0.80	187.00	0.15	6.56	4.44	6.84	99.59	0.055	0.26	0.96	211.00	0.17	26
Обед:																					
Сельдь с луком и маслом растительным	40	60	5.87	7.70	0.51	93.3	0.01	0.10	1.81	34.97	0.34	8.81	11.55	0.76	140.0	0.02	0.15	2.71	52.46	0.08	128
Борщ со свежей капустой и сметаной	180/6	200/8	7.06	8.34	15.41	161.10	0.07	0.09	18.78	43.24	1.86	7.84	9.27	17.12	179.8	0.08	0.10	20.87	48.04	2.07	40
Жаркое "По-Домашнему"	160	200	10.50	10.02	22.96	218.62	0.16	0.13	23.25	22.09	2.25	12.00	10.60	26.10	241.36	0.19	0.14	26.40	25.00	2.50	89
Компот из сухофруктов	180	200	0.41	0.00	19.97	81.48	0.01	0.00	0.00	43.2	0	0.9	0.00	23.5	95.95	0.00	0.00	0.00	52.8	0	22
Хлеб ржаной	35	45	2.31	0.42	15.05	70.70	0.06	0.03	0.00	18.90	1.16	2.97	0.54	19.35	90.9	0.07	0.04	0.00	24.30	1.49	ГП
Итого за обед	601	713	26.15	26.48	73.90	625.23	0.31	0.35	43.84	162.40	5.61	32.52	31.96	86.83	748.03	0.36	0.43	49.98	202.60	6.14	
Уплотненный полдник:																					
Салат из отварной свеклы с чесноком	40	60	0.65	2.66	4.11	42.21	0.01	0.01	3.80	14.06	0.53	0.97	4.00	6.16	63.32	0.01	0.02	5.70	21.09	0.80	121
Макароны, запеченные с сыром	110	150	5.9	11.24	24.35	216.2	0.00	0.02	0.28	86.00	0.00	8.09	15.00	33.00	295.0	0.00	0.02	0.40	117.30	0.01	65
Напиток из плодов шиповника	180	200	0.54	0.21	15.57	65.72	0.01	0.04	67.29	9.25	0.84	0.59	0.23	17.13	56.3	0.01	0.05	74.74	10.28	0.93	25
Фрукты свежие (поштучно)	150	160	1.13	0.00	18.75	77.09	0.04	0.05	31.26	27.32	1.92	1.28	0.00	21.12	86.80	0.05	0.06	35.20	30.80	2.16	130
Хлеб пшеничный	35	45	2.66	0.28	17.22	82.25	0.04	0.01	0.00	7.00	0.39	3.42	0.36	22.14	105.75	0.049	0.01	0.00	9.00	0.49	ГП
Итого за полдник	515	615	10.88	14.39	80.00	483.47	0.09	0.13	102.63	143.63	3.68	14.35	19.59	99.55	607.15	0.12	0.17	116.04	188.47	4.39	
ВСЕГО за день	1651	1943	60.92	68.61	206.31	1659.97	0.69	1.45	151.17	1039.68	12.43	73.96	82.67	247.28	1983.95	0.74	1.61	170.94	1154.67	13.89	

2 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к.
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Каша овсяная из хлопьев овсяных «Геркулес» молочная жидкая	130	150	5.37	6.74	21.63	170.40	0.12	0.15	1.15	117.60	0.93	5.37	6.74	21.63	170.40	0.12	0.15	1.15	117.60	0.93	1
Кофейный напиток	180	200	2.77	2.78	10.38	77.96	0.02	0.09	0	97.56	0.36	3.09	3.08	11.73	86.98	0.02	0.1	0	108.4	0.4	24
Хлеб пшеничный	30	40	2.28	0.24	14.8	70.5	0.03	0.01	0.00	6.00	0.33	0.32	0.3	19.68	94.00	0.04	0.01	0.00	8.00	0.44	ГП
Кондитерское изделие	15	20	0.63	2.40	20.75	10.4	0.03	0.04	0.00	3.70	0.25	1.00	3.84	33.20	16.7	0.04	0.06	0.00	5.90	0.40	ГП
Итого за завтрак	355	410	11.05	12.16	67.52	329.26	0.2	0.3	1.15	224.86	1.9	9.78	13.98	86.24	368.03	0.22	0.32	1.15	239.9	2.17	
Второй завтрак:																					
Сок фруктовый	200	200	1.16	0.00	25.52	105.2	0.04	0.04	22.16	26.00	0.41	1.16	0.00	25.52	105.2	0.04	0.04	22.16	26.00	0.41	27
Итого за второй завтрак	200	200	1.16	0	25.52	105.20	0.04	0	22.16	26	0.4	1.16	0	25.52	105.20	0.04	0.04	22.16	26	0.41	
Обед:																					
Помидор соленный	40	60	0.90	0.00	0.62	7.6	0.00	0.00	0.00	5.00	0.44	1.35	0.00	0.93	11.4	0.00	0.00	0.00	7.50	0.66	116
Суп картофельный с крупой и мясом (говядиной)	180	200	6.36	6.36	11.26	125.8	0.07	0.07	8.55	14.71	1.27	7.07	7.07	12.51	139.7	0.08	0.08	9.50	16.34	1.42	47
Запеканка картофельная с отварным мясом с соусом сметанным	140/30	170/30	14.65	14.12	22.07	282.2	0.33	0.16	9.30	22.27	2.80	20.33	17.14	26.79	342.8	0.19	0.19	11.30	27.13	3.43	90/97
Компот из яблок с лимоном	180	200	1.23	1.39	12.75	53.7	0.01	0.00	5.58	7.99	1.04	1.39	0.19	14.21	59.9	0.01	0.00	6.33	8.99	1.16	23
Хлеб ржаной	35	45	2.31	0.42	15.05	70.70	0.06	0.03	0.00	18.90	1.16	2.97	0.54	19.35	90.9	0.07	0.04	0.00	24.30	1.49	ГП
Итого за обед	605	705	210.8	208.17	239.68	457.76	200	200	214.13	246.6	204	212.78	207.8	247	501.91	200	200	215.83	257.13	205	
Уплотненный полдник:																					
Салат картофельный с соленным огурцом и зеленым горошком	40	60	0.71	2.50	3.87	41.06	0.03	0.02	3.16	6.54	0.30	1.06	3.75	5.80	61.60	0.04	0.02	4.70	9.81	0.40	124
Тефтели рыбные с соусом сметанным	50/30	50/30	7.76	4.42	10.76	112.49	0.04	0.09	1.83	38.36	0.41	7.76	4.42	10.76	112.49	0.04	0.09	1.83	38.36	0.41	103
Чай с сахаром	180	200	0.1	0.00	8.21	37.16	0.00	0.01	0.00	2.00	0.50	0.11	0.00	9.12	36.88	0.00	0.01	0.00	2.40	0.60	30
Хлеб пшеничный	20	25	1.48	0.16	9.57	45.69	0.02	0.00	0.00	3.60	0.20	1.72	0.18	11.07	52.89	0.03	0.00	0.00	4.50	0.25	ГП
Фрукты свежие (поштучно)	150	160	1.30	0.00	18.75	77.09	0.04	0.05	31.26	27.32	1.92	1.28	0.00	21.12	86.80	0.05	0.06	35.20	30.80	2.16	130
Итого за полдник	470	525	83.59	82.66	120.4	281	80.1	80	114.42	119.46	83	84.17	83.93	127.11	318.17	80.1	80.1	119.9	127.51	83.4	
ВСЕГО за день	1630	1840	306.6	302.99	453.12	1173.2	280	281	351.86	616.92	289	307.89	305.71	485.87	1293.3	281	281	359.04	650.54	291	

3 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Омлет натуральный	160	160	17.58	19.24	2.42	252.8	0.08	0.47	0.36	107.40	3.12	17.58	19.24	2.42	252.8	0.08	0.47	0.36	107.40	3.12	14
Чай с сахаром и лимоном	180/4	200/5	0.13	0.00	8.35	33.91	0.00	0.005	0.63	3.25	0.50	0.20	0.00	9.29	37.8	0.00	0.01	0.75	3.90	0.60	28
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	40/5	4.52	8.75	13.23	144.79	0.04	0.18	1.20	168.24	0.35	5.04	9.26	15.02	158.2	0.04	0.20	1.33	184.25	0.41	ГП, 113
Сыр порциями	10	12	2.56	2.61	0.00	34.3	0.01	0.04	0.07	90.00	0.09	3.90	3.91	0.00	51.5	0.008	0.04	0.09	135.04	0.11	129
Итого за завтрак	389	422	270.1	271.85	252.42	537.1	250.09	250.5	250.43	447.4	253.2	271.48	273.15	252.4	554.25	250.1	250.51	250.45	492.44	253.2	
Второй завтрак:																					
Напиток кисломолочный	150	180	5.50	3.77	5.70	83.00	0.046	0.22	0.80	187.00	0.15	6.56	4.44	6.84	99.59	0.055	0.26	0.96	211.00	0.17	26
Обед:																					
июль-сентябрь:																					
Салат из свежих огурцов	40	60	0.20	0.02	0.69	3.7	0.00	0.00	2.68	6.12	0.16	0.30	0.04	1.04	5.6	0.00	0.00	4.02	9.18	0.24	122
октябрь-май:																					
Огурец соленый	40	60	0.90	0.00	0.62	7.6	0.00	0.00	0.00	5.00	0.44	1.35	0.00	0.93	11.4	0.00	0.00	0.00	7.50	0.66	116
Бульон куриный манный	180	200	4.50	6.30	4.50	89.0	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	7.00	5.00	99.0	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	41
Пюре картофельное с морковью	110	130	2.32	3.76	14.68	101.9	0.07	0.08	5.39	55.39	1.29	2.75	4.45	17.35	120.5	0.08	0.09	6.39	65.61	1.54	322
Оладьи из печени	50	70	12.17	4.62	2.27	96.7	0.12	0.84	3.39	15.41	2.79	17.04	6.40	3.17	135.4	0.17	1.17	4.74	21.57	3.90	94
Сметанный соус																					
Сок фруктовый	200	200	1.16	0.00	25.52	105.2	0.04	0.04	22.16	26.00	0.41	1.16	0.00	25.52	105.2	0.04	0.04	22.16	26.00	0.41	27
Хлеб ржаной	35	45	2.31	0.42	15.05	70.70	0.06	0.03	0.00	18.90	1.16	2.97	0.54	19.35	90.9	0.07	0.04	0.00	24.30	1.49	ГП
Итого за обед	615	705	23.36	15.10	62.64	471.14	1.19	0.99	30.94	120.70	6.09	30.27	18.39	71.32	562.37	1.36	1.34	33.29	144.98	8.00	
Уплотненный полдник:																					
Сентябрь-февраль:																					
Салат из моркови с сахаром	40	60	0.45	4.04	3.60	53.07	0.02	0.03	1.70	9.54	0.30	0.68	6.06	5.40	79.60	0.03	0.04	2.50	14.31	0.40	119
Март-август:																					
Салат из отварной моркови с сахаром	40	60	0.45	4.04	3.60	53.07	0.02	0.03	1.70	9.54	0.30	0.68	6.06	5.40	79.60	0.03	0.04	2.50	14.31	0.40	119
Вареники ленивые с маслом	130/7	150/15	19.3	19.44	19.41	328.6	0.07	0.33	0.53	177.67	0.81	21.77	20.53	21.50	356.4	0.08	0.36	0.59	200.03	0.90	11
Кисель из концентрата	180	200	0.05	0.00	26.49	99.44	0.00	0.00	0.00	8.98	0.03	0.05	0.00	29.08	109.2	0.00	0.00	0.00	9.80	0.03	21
Фрукты (Мандарины)	100	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.10	0.10	70.02	73.10	2.05	0.80	0.20	7.50	38.00	0.10	0.10	70.02	73.10	2.05	130
Итого за полдник	360	400	20.60	23.68	57.00	519.09	0.19	0.46	72.25	269.29	3.19	23.30	26.79	63.48	583.12	0.21	0.50	73.11	297.24	3.38	
ВСЕГО за день	1514	1707	319.60	314.40	377.76	1610.33	251.52	252.18	354.42	1024.39	262.64	331.61	322.77	394.06	1799.33	251.71	252.61	357.81	1145.66	264.78	

4 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Суп молочный с макаронными изделиями	130	150	3.71	3.41	11.21	93.0	0.05	0.13	0.60	101.8	0.24	4.28	3.94	12.94	107.4	0.05	0.15	0.68	117.4	0.28	10
Кофейный напиток	180	200	2.77	2.78	10.38	77.96	0.02	0.09	0.00	97.56	0.36	3.09	3.08	11.73	86.98	0.02	0.1	0.00	108.4	0.4	24
Яйцо отварное	40	40	5.08	4.60	0.3	62.80	0.03	0.18	0.00	22.00	1.08	5.08	4.60	0.3	62.80	0.03	0.18	0.00	22.00	1.08	16
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	40/5	4.52	8.75	13.23	144.79	0.04	0.18	1.20	168.24	0.35	5.04	9.26	15.02	158.2	0.04	0.20	1.33	184.25	0.41	ГП, 113
Итого за завтрак	385	435	16.08	19.54	35.10	378.59	0.14	0.58	1.80	389.56	2.03	17.49	20.88	39.97	415.33	0.14	0.63	2.01	432.07	2.17	
Второй завтрак:																					
Напиток кисломолочный	150	180	5.50	3.77	5.70	83.00	0.05	0.22	0.80	187.00	0.15	6.56	4.44	6.84	99.59	0.06	0.26	0.96	211.00	0.17	26
Обед:																					
август-февраль:																					
Салат "Витаминный"	40	60	0.52	0.92	2.64	21.6	0.01	0.02	5.97	12.00	0.35	0.78	1.38	3.96	32.4	0.00	0.00	0.00	7.50	0.66	118
март-июль:																					
Салат овощной	40	60	1.59	2.69	5.10	50.0	0.03	0.03	7.73	13.82	0.45	2.39	4.04	7.65	74.9	0.05	0.04	11.60	20.73	0.68	125
Свекольник со сметаной (с говядиной)	180/6	200/8	9.00	5.40	16.20	141.84	0.05	0.04	11.28	29.52	1.04	10.00	6.00	18.00	158.00	0.05	0.05	12.32	33.36	1.14	44
Гуляш из говядины	50	70	8.58	6.17	2.08	105.8	0.02	0.06	0.70	7.50	1.25	8.58	6.17	2.08	105.8	0.02	0.06	0.70	7.50	1.25	87
1. Каша гречневая рассыпчатая ИЛИ	110	130	4.00	6.80	19.60	145.0	0.02	0.11	0.00	37.10	4.24	4.68	8.06	23.05	172.0	0.34	0.13	0.00	46.80	5.30	63
2. Каша перловая рассыпчатая	110	130	2.20	2.20	15.60	91.60	0.41	0.12	0.00	43.00	4.36	2.60	2.60	18.46	107.90	0.41	0.12	0.00	42.90	4.30	69
Компот из сухофруктов	180	200	0.41	0.00	19.97	81.48	0.01	0.00	0.00	43.2	0	0.9	0.00	23.5	95.95	0.00	0.00	0.00	52.8	0	22
Хлеб ржаной	35	45	2.31	0.42	15.05	70.70	0.06	0.03	0.00	18.90	1.16	2.97	0.54	19.35	90.9	0.07	0.04	0.00	24.30	1.49	ГП
Итого за обед	711	761	28.09	23.68	93.60	686.37	0.60	0.39	19.71	193.04	12.50	32.12	27.41	112.09	805.51	0.94	0.44	24.62	228.39	14.16	
Уплотненный полдник:																					
Рагу из птицы	160	200	15.61	6.00	3.77	133.6	0.10	0.09	23.16	27.90	2.10	20.81	8.00	5.80	178.1	0.12	0.10	30.88	37.20	2.80	81
Чай с сахаром	180	200	0.1	0.00	8.21	37.16	0.00	0.01	0.00	2.00	0.50	0.11	0.00	9.12	36.88	0.00	0.01	0.00	2.40	0.60	30
Ватрушка с творогом	100	100	14.02	8.03	68.50	395.99	0.12	0.20	0.23	88.22	1.12	14.02	8.03	68.50	395.99	0.12	0.20	0.23	88.22	1.12	143
Хлеб пшеничный	20	25	1.48	0.16	9.57	45.69	0.02	0.00	0.00	3.60	0.20	1.72	0.18	11.07	52.89	0.03	0.00	0.00	4.50	0.25	ГП
Итого за полдник	460	525	31.21	14.19	90.05	612.44	0.24	0.30	23.39	121.72	3.92	36.66	16.21	94.49	663.89	0.27	0.31	31.11	132.32	4.77	
ВСЕГО за день	1706	1901	80.88	61.18	224.45	1760.40	1.02	1.49	45.70	891.32	18.60	92.83	68.94	253.39	1984.32	1.40	1.64	58.70	1003.78	21.27	

5 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Каша манная молочная жидкая	130	150	4.63	6.20	18.32	143.7	0.05	0.16	1.13	138.97	0.42	5.35	7.17	21.14	165.7	0.06	0.18	1.30	160.40	0.49	3
Какао с молоком	180	200	4.49	4.62	13.19	112.29	0.04	0.17	1.20	167.64	0.34	5.01	5.13	14.98	125.7	0.04	0.19	1.33	183.65	0.40	20
Сыр порциями	10	12	2.56	2.61	0.00	34.3	0.01	0.04	0.07	90.00	0.09	3.90	3.91	0.00	51.5	0.01	0.04	0.09	135.04	0.11	129
Хлеб пшеничный	30	40	2.28	0.24	14.8	70.5	0.03	0.01	0.00	6.00	0.33	0.32	0.3	19.68	94.00	0.04	0.01	0.00	8.00	0.44	ГП
Итого за завтрак	350	402	13.96	13.67	46.27	360.74	0.13	0.38	2.40	402.61	1.18	14.58	16.53	55.80	436.83	0.15	0.42	2.72	487.09	1.44	
Второй завтрак:																					
Напиток из плодов шиповника	180	200	0.54	0.21	15.57	65.72	0.01	0.04	67.29	9.25	0.84	0.59	0.23	17.13	56.3	0.01	0.05	74.74	10.28	0.93	25
Обед:																					
Суп картофельный гороховый с мясом (говядиной)	180	200	9.42	6.60	16.91	160.7	0.19	0.09	8.55	26.66	2.23	10.47	7.33	18.79	178.5	0.22	0.10	9.50	29.72	2.47	45
Капуста тушеная	110	130	1.70	6.60	5.30	87.0	0.12	0.10	18.70	63.80	0.90	1.99	7.80	6.15	103.0	0.14	0.13	22.10	74.97	1.13	60
"Ёжики" в сметанном соусе	60/30	70/30	8.77	7.80	7.28	134.9	0.00	0.08	0.30	11.53	1.30	8.77	7.80	7.28	134.9	0.00	0.08	0.30	11.53	1.30	88
Сок фруктовый	200	200	1.16	0.00	25.52	105.2	0.04	0.04	22.16	26.00	0.41	1.16	0.00	25.52	105.2	0.04	0.04	22.16	26.00	0.41	27
Хлеб ржаной	35	45	2.31	0.42	15.05	70.70	0.06	0.03	0.00	18.90	1.16	2.97	0.54	19.35	90.9	0.07	0.04	0.00	24.30	1.49	ГП
Итого за обед	615	675	23.36	21.42	70.06	558.40	0.41	0.34	49.71	146.89	6.00	25.36	23.47	77.09	612.41	0.47	0.39	54.06	166.52	6.80	
Уплотненный полдник:																					
июль-сентябрь: Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	40	60	0.6	4.07	1.30	63.0	0.00	0.00	10.13	96.00	0.70	0.90	6.10	2.60	94.0	0.00	0.00	15.20	144.00	1.05	126
октябрь-май: Салат из свеклы с огурцом соленым	40	60	0.52	2.06	4.80	40.40	0.02	0.03	2.40	13.60	0.68	0.78	3.09	7.20	60.49	0.03	0.04	3.56	20.54	1.02	123
Рыба, запеченная или тушеная в сметанном соусе	75	100	9.8	7.60	2.60	118.0	0.13	0.09	1.35	61.00	0.90	12.90	10.10	3.40	158.0	0.15	0.10	1.44	7.10	1.00	102
Хлеб пшеничный	35	45	2.66	0.28	17.22	82.25	0.04	0.01	0.00	7.00	0.39	3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.01	0.00	9.00	0.49	ГП
Чай с сахаром	180	200	0.1	0.00	8.21	37.16	0.00	0.01	0.00	2.00	0.50	0.11	0.00	9.12	36.88	0.00	0.01	0.00	2.40	0.60	30
Пирожки с капустой	100	100	5.90	4.60	29.10	175.00	0.04	0.01	0.00	7.00	0.39	5.90	4.60	29.10	175.00	0.05	0.01	0.00	9.00	0.49	ГП
Итого за полдник	430	505	18.98	14.54	61.93	452.81	0.23	0.14	3.75	90.60	2.86	23.11	18.15	70.96	536.12	0.28	0.17	5.00	48.04	3.6	
ВСЕГО за день	1575	1782	56.84	49.84	193.83	1437.67	0.78	0.90	123.15	649.35	10.88	63.64	58.38	220.98	1641.64	0.91	1.03	136.52	711.93	12.8	

6 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Каша рисовая молочная жидкая	140	160	3.89	6.32	22.76	165.4	0.04	0.13	1.07	100.52	0.31	4.43	6.77	25.99	189.0	0.05	0.15	1.23	114.88	0.36	7
Кофейный напиток	180	200	2.77	2.78	10.38	77.96	0.02	0.09	0	97.56	0.36	3.09	3.08	11.73	86.98	0.02	0.1	0	108.4	0.4	24
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	40/5	4.52	8.75	13.23	144.79	0.04	0.18	1.20	168.24	0.35	5.04	9.26	15.02	158.2	0.04	0.20	1.33	184.25	0.41	ГП, 113
Итого за завтрак	355	405	11.18	17.85	46.37	388.10	0.10	0.40	2.27	366.32	1.02	12.56	19.11	52.74	434.15	0.11	0.45	2.56	407.53	1.17	
Второй завтрак:																					
Молоко питьевое пастеризованное	150	170	0.90	0.00	5.50	80.23	0.04	0.21	0.77	180.76	0.15	6.02	4.14	6.26	91.23	0.05	0.24	0.88	205.76	0.16	32
Кондитерское изделие	15	20	0.63	2.40	20.75	10.4	0.03	0.04	0.00	3.70	0.25	1.00	3.84	33.20	16.7	0.04	0.06	0.00	5.90	0.40	ГП
Итого за второй завтрак	165	190	1.53	2.4	26.25	90.63	0.07	0.25	0.77	184.46	0.4	7.02	7.98	39.46	107.88	0.1	0.3	0.88	211.66	0.56	
Обед:																					
Суп с рыбными консервами	180	200	6.96	3.95	9.19	102.6	0.07	0.08	5.25	14.04	0.90	7.73	4.40	10.22	114.1	0.08	0.09	5.83	15.60	1.01	51
Овощи тушеные	110	130	1.90	2.60	16.30	71.0	0.08	0.12	17.30	42.30	0.98	2.30	3.03	19.15	84.0	0.10	0.14	20.37	50.00	1.13	67
Шницель мясной запеченный с соусом	50/30	50/30	9.38	7.81	8.82	141.0	0.05	0.08	0.13	24.17	1.41	9.38	7.81	8.82	141.0	0.05	0.08	0.13	24.17	1.41	92
Компот из сухофруктов	180	200	0.41	0.00	19.97	81.48	0.01	0.00	0.00	43.2	0	0.9	0.00	23.5	95.95	0.00	0.00	0.00	52.8	0	22
Хлеб ржаной	35	45	2.31	0.42	15.05	70.70	0.06	0.03	0.00	18.90	1.16	2.97	0.54	19.35	90.9	0.07	0.04	0.00	24.30	1.49	ГП
Итого за обед	585	655	20.96	14.78	69.33	466.73	0.27	0.31	22.68	142.61	4.45	23.28	15.78	81.04	525.84	0.30	0.35	26.33	166.87	5.04	
Уплотненный полдник:																					
Сентябрь-февраль:																					
Салат из моркови с яблоком	40	60	0.37	4.08	2.86	50.13	0.01	0.02	1.70	8.50	0.43	0.55	6.12	4.29	75.20	0.02	0.03	2.50	12.76	0.65	120
Март-август:																					
Салат из отварной моркови с яблоком	40	60	0.37	4.08	2.86	50.13	0.01	0.02	1.70	8.50	0.43	0.55	6.12	4.29	75.20	0.02	0.03	2.50	12.76	0.65	120
Блинчики со сгущенным молоком	100/30	150/30	11.60	9.99	59.76	359.1	0.14	0.29	1.49	239.10	1.04	14.45	11.48	74.21	459.5	0.18	0.37	1.86	298.70	1.30	140
Чай с сахаром и лимоном	180/4	200/5	0.13	0.00	8.35	33.91	0.00	0.005	0.63	3.25	0.50	0.20	0.00	9.29	37.8	0.00	0.01	0.75	3.90	0.60	28
Фрукты (Мандарины)	100	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.10	0.10	70.02	73.10	2.05	0.80	0.20	7.50	38.00	0.10	0.10	70.02	73.10	2.05	130
Итого за полдник	454	545	12.90	14.27	78.47	481.12	0.25	0.42	73.84	323.95	4.02	16.00	17.80	95.29	610.49	0.30	0.51	75.13	388.46	4.60	
ВСЕГО за день	1559	1795	46.57	49.30	220.42	1426.58	0.69	1.38	99.56	1017.34	9.89	58.86	60.67	268.53	1678.36	0.80	1.60	104.90	1174.52	11.37	

7 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3	Выход от 3 до	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Омлет натуральный	160	160	17.58	19.24	2.42	252.8	0.08	0.47	0.36	107.40	3.12	17.58	19.24	2.42	252.8	0.08	0.47	0.36	107.40	3.12	14
Какао с молоком	180	200	4.49	4.62	13.19	112.29	0.04	0.17	1.20	167.64	0.34	5.01	5.13	14.98	125.7	0.04	0.19	1.33	183.65	0.40	20
Хлеб пшеничный	30	40	2.28	0.24	14.8	70.5	0.03	0.01	0.00	6.00	0.33	0.32	0.3	19.68	94.00	0.04	0.01	0.00	8.00	0.44	ГП
Сыр порциями	10	12	2.56	2.61	0.00	34.3	0.01	0.04	0.07	90.00	0.09	3.90	3.91	0.00	51.5	0.01	0.04	0.09	135.04	0.11	129
Итого за завтрак	380	412	26.91	26.71	30.37	469.89	0.16	0.69	1.63	371.04	3.88	26.81	28.60	37.08	523.93	0.17	0.71	1.78	434.09	4.07	
Второй завтрак:																					
Напиток апельсиновый или лимонный	200	200	0.67	0.07	22.07	91.6	0.02	0.01	3.44	15.72	0.32	0.74	0.08	24.52	101.8	0.02	0.01	3.82	17.47	0.36	33
Обед:																					
Июль-сентябрь:																					
Нарезка из свежих огурцов	40	60	0.30	0.04	1.04	5.60	0.00	0.00	4.00	9.20	0.43	0.50	0.06	1.56	8.40	0.00	0.00	6.00	13.80	0.64	114
1. Октябрь-май: Кукуруза консервированная ИЛИ	40	60	2.00	0.08	5.32	28.80	0.13	0.07	10.00	10.40	0.28	3.00	0.12	7.98	43.20	0.20	0.10	15.00	15.60	0.42	112
2. Октябрь-май:																					
Салат овощной	40	60	1.59	2.69	5.10	50.0	0.03	0.03	7.73	13.82	0.45	2.39	4.04	7.65	74.9	0.05	0.04	11.60	20.73	0.68	125
Суп крестьянский с крупой и сметаной	180/6	200/8	1.46	3.79	8.19	76.8	0.03	0.03	7.99	15.35	0.48	1.63	4.20	9.09	85.3	0.04	0.03	8.88	17.10	0.53	48
Азу из мяса отварного	160	200	7.50	6.50	22.87	174.9	0.14	0.09	21.44	22.61	1.87	9.38	8.72	29.99	231.3	0.19	0.13	28.05	29.50	2.46	85
Хлеб ржаной	35	45	2.31	0.42	15.05	70.70	0.06	0.03	0.00	18.90	1.16	2.97	0.54	19.35	90.9	0.07	0.04	0.00	24.30	1.49	ГП
Сок фруктовый	200	200	1.16	0.00	25.52	105.2	0.04	0.04	22.16	26.00	0.41	1.16	0.00	25.52	105.2	0.04	0.04	22.16	26.00	0.41	27
Итого за обед	621	713	14.02	13.40	76.73	477.49	0.30	0.22	59.32	96.68	4.37	17.53	17.50	91.60	587.59	0.39	0.28	70.69	117.63	5.57	
Уплотненный полдник:																					
Пюре картофельное с морковью	110	130	2.32	3.76	14.68	101.9	0.07	0.08	5.39	55.39	1.29	2.75	4.45	17.35	120.5	0.08	0.09	6.39	65.61	1.54	322
Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	80/30	80/30	12.31	8.24	11.60	167.5	0.07	0.17	2.76	60.20	0.97	12.31	8.24	11.60	167.5	0.07	0.17	2.76	60.20	0.97	100
Кисель из концентрата	180	200	0.05	0.00	26.49	99.44	0.00	0.00	0.00	8.98	0.03	0.05	0.00	29.08	109.2	0.00	0.00	0.00	9.80	0.03	21
Хлеб пшеничный	35	45	2.66	0.28	17.22	82.25	0.04	0.01	0.00	7.00	0.39	3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.01	0.00	9.00	0.49	ГП
Кондитерское изделие	30	40	1.25	4.80	41.50	20.8	0.05	0.07	0.00	7.40	0.50	2.00	7.68	66.40	33.3	0.08	0.11	0.00	11.80	0.80	ГП
Итого за полдник	465	525	18.59	17.08	111.49	471.93	0.23	0.33	8.15	138.97	3.18	20.53	20.73	146.57	536.18	0.28	0.39	9.15	156.41	3.83	
ВСЕГО за день	1666	1850	60.19	57.26	240.66	1510.89	0.72	1.25	72.54	622.41	11.75	65.61	66.91	299.77	1749.46	0.86	1.39	85.44	725.60	13.83	

8 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак:																					
Каша "Янтарная"с яблоком	140	160	3.63	4.87	16.95	159.4	0.11	0.10	2.15	87.27	1.31	5.34	7.21	25.39	182.2	0.16	0.14	3.04	125.08	1.96	8
Кофейный напиток	180	200	2.77	2.78	10.38	77.96	0.018	0.09	0	97.56	0.36	3.09	3.08	11.73	86.98	0.02	0.1	0	108.4	0.4	24
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	40/5	4.52	8.75	13.23	144.79	0.04	0.18	1.20	168.24	0.35	5.04	9.26	15.02	158.2	0.04	0.20	1.33	184.25	0.41	ГП, 113
Итого за завтрак	355	405	10.92	16.40	40.56	382.15	0.17	0.37	3.35	353.07	2.02	13.47	19.55	52.14	427.35	0.22	0.44	4.37	417.73	2.77	
Второй завтрак:																					
Напиток кисломолочный	150	180	5.50	3.77	5.70	83.00	0.046	0.22	0.80	187.00	0.15	6.56	4.44	6.84	99.59	0.06	0.26	0.96	211.00	0.17	26
Обед:																					
Суп картофельный с говядиной и клецками	180	200	5.61	8.31	13.10	153.41	0.08	0.07	8.03	17.09	1.26	7.58	10.67	15.10	183.3	0.09	0.09	8.85	19.56	1.59	46
Капуста тушеная с мясом	160	200	6.61	6.61	10.24	124.2	0.10	0.10	70.02	73.10	2.05	8.26	8.10	12.80	155.2	0.13	0.13	87.53	91.49	2.56	91
Компот из яблок с лимоном	180	200	1.23	1.39	12.75	53.7	0.01	0.00	5.58	7.99	1.04	1.39	0.19	14.21	59.9	0.01	0.00	6.33	8.99	1.16	23
Хлеб ржаной	35	45	2.31	0.42	15.05	70.70	0.06	0.03	0.00	18.90	1.16	2.97	0.54	19.35	90.9	0.07	0.04	0.00	24.30	1.49	ГП
Итого за обед	555	645	15.76	16.73	51.14	401.99	0.25	0.20	83.63	117.08	5.51	20.20	19.50	61.46	489.23	0.30	0.26	102.71	144.34	6.80	
Уплотненный полдник:																					
Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	40	60	0.71	2.50	3.87	41.06	0.03	0.02	3.16	6.54	0.30	1.06	3.75	5.80	61.60	0.04	0.02	4.70	9.81	0.40	124
Пирожок с мясом отварным	100	100	6.94	9.47	37.70	266.90	0.07	0.04	0.61	8.02	0.55	6.94	9.47	37.70	266.90	0.07	0.04	0.61	8.02	0.55	144
Компот из плодов ягод сушеных (изюма)	180	200	0.41	0.00	19.97	81.48	0.01	0.00	0.00	43.2	0.00	0.9	0.00	23.5	95.95	0.00	0.00	0.00	52.8	0.00	22
Фрукты свежие	150	160	1.13	0.00	18.75	77.09	0.04	0.05	31.26	27.32	1.92	1.28	0.00	21.12	86.80	0.05	0.06	35.20	30.80	2.16	130
Итого за полдник	470	520	9.19	11.97	80.29	466.53	0.15	0.11	35.03	85.08	2.77	10.18	13.22	88.12	511.25	0.16	0.12	40.51	101.43	3.11	
ВСЕГО за день	1530	1750	41.37	48.87	177.69	1333.67	0.61	0.90	122.81	742.23	10.45	50.41	56.71	208.56	1527.42	0.73	1.08	148.55	874.50	12.85	

9 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Суп молочный с макаронными изделиями	130	150	3.71	3.41	11.21	93.0	0.05	0.13	0.60	101.8	0.24	4.28	3.94	12.94	107.4	0.05	0.15	0.68	117.4	0.28	9
Чай с сахаром и молоком	180	200	2.95	3.05	11.01	83.1	0.02	0.11	0.00	116.48	0.50	3.28	3.38	12.44	93.2	0.02	0.13	0.00	129.60	0.60	29
Хлеб пшеничный	30	40	2.28	0.24	14.8	70.5	0.03	0.01	0.00	6.00	0.33	0.32	0.3	19.68	94.00	0.04	0.01	0.00	8.00	0.44	ГП
Сыр порциями	10	12	2.56	2.61	0.00	34.3	0.01	0.04	0.07	90.00	0.09	3.90	3.91	0.00	51.5	0.01	0.04	0.09	135.04	0.11	129
Итого за завтрак	350	402	11.50	9.31	36.98	280.98	0.11	0.29	0.67	314.24	1.16	11.78	11.55	45.06	346.03	0.13	0.33	0.77	390.06	1.43	
Второй завтрак:																					
Напиток кисломолочный	150	180	5.50	3.77	5.70	83.00	0.05	0.22	0.80	187.00	0.15	6.56	4.44	6.84	99.59	0.06	0.26	0.96	211.00	0.17	26
Обед:																					
Июль-сентябрь: Нарезка из свежих огурцов	40	60	0.30	0.04	1.04	5.60	0.00	0.00	4.00	9.20	0.43	0.50	0.06	1.56	8.40	0.00	0.00	6.00	13.80	0.64	114
Октябрь-май: Овощи соленные (помидоры, огурцы)	40	60	0.90	0.00	0.62	7.60	0.00	0.00	0.00	5.00	0.44	1.35	0.00	0.93	11.40	0.00	0.00	0.00	7.50	0.66	116
Суп овощной с курицей	180	200	5.44	6.99	9.94	122.2	0.09	0.07	16.42	22.89	1.32	7.11	8.88	10.98	150.0	0.11	0.09	18.10	26.04	1.64	49
Плов с курицей отварной	160	200	13.75	18.16	33.08	350.6	0.08	0.12	2.48	29.10	2.72	16.00	20.99	38.25	405.5	0.09	0.13	2.87	33.65	3.16	80
Сок фруктовый	200	200	1.16	0.00	25.52	105.2	0.04	0.04	22.16	26.00	0.41	1.16	0.00	25.52	105.2	0.04	0.04	22.16	26.00	0.41	27
Хлеб ржаной	35	45	2.31	0.42	15.05	70.70	0.06	0.03	0.00	18.90	1.16	2.97	0.54	19.35	90.9	0.07	0.04	0.00	24.30	1.49	ГП
Итого за обед	615	705	23.56	25.57	84.21	656.37	0.27	0.26	41.06	101.89	6.05	28.59	30.41	95.03	762.99	0.31	0.30	43.13	117.49	7.36	
Уплотненный полдник:																					
Сентябрь-февраль: Салат из моркови с сахаром	40	60	0.45	4.04	3.60	53.07	0.02	0.03	1.70	9.54	0.30	0.68	6.06	5.40	79.60	0.03	0.04	2.50	14.31	0.40	119
Март-август: Салат из отварной моркови с сахаром	40	60	0.45	4.04	3.60	53.07	0.02	0.03	1.70	9.54	0.30	0.68	6.06	5.40	79.60	0.03	0.04	2.50	14.31	0.40	119
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	200/30	25.81	20.42	34.75	430.1	0.09	0.43	0.91	296.76	0.99	36.35	26.25	46.46	581.9	0.13	0.62	1.25	411.35	1.38	12
Чай с сахаром	180	200	0.1	0.00	8.21	37.16	0.00	0.01	0.00	2.00	0.50	0.11	0.00	9.12	36.88	0.00	0.01	0.00	2.40	0.60	30
Хлеб пшеничный	35	45	2.66	0.28	17.22	82.25	0.04	0.01	0.00	7.00	0.39	3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.01	0.00	9.00	0.49	ГП
Итого за полдник	425	535	29.02	24.74	63.78	602.62	0.15	0.48	2.61	315.30	2.18	40.56	32.67	83.12	804.16	0.21	0.68	3.75	437.06	2.87	
ВСЕГО за день	1540	1822	69.58	63.39	190.67	1622.97	0.58	1.24	45.14	918.43	9.54	87.49	79.07	230.05	2012.77	0.70	1.57	48.61	1155.61	11.83	

10 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Каша пшеничная молочная жидкая	130	150	4.81	4.72	23.65	158.4	0.09	0.12	0.89	92.63	1.29	5.57	5.54	27.29	182.8	0.11	0.14	1.03	106.88	1.49	5
Кофейный напиток	180	200	2.77	2.78	10.38	77.96	0.018	0.09	0.00	97.56	0.36	3.09	3.08	11.73	86.98	0.02	0.10	0.00	108.4	0.40	24
Яйцо отварное	40	40	5.08	4.60	0.3	62.80	0.03	0.18	0.00	22.00	1.08	5.08	4.60	0.3	62.80	0.03	0.18	0.00	22.00	1.08	16
Хлеб пшеничный	30	40	2.28	0.24	14.8	70.5	0.03	0.01	0.00	6.00	0.33	0.32	0.3	19.68	94.00	0.04	0.01	0.00	8.00	0.44	ГП
Итого за завтрак	380	430	14.94	12.34	49.07	369.68	0.17	0.40	0.89	218.19	3.06	14.06	13.54	58.98	426.57	0.20	0.43	1.03	245.28	3.41	
Второй завтрак:																					
Молоко питьевое пастеризованное	150	170	0.90	0.00	5.50	80.23	0.044	0.21	0.77	180.76	0.15	6.02	4.14	6.26	91.23	0.05	0.24	0.88	205.76	0.16	32
Кондитерское изделие	20	30	0.84	3.20	27.67	13.9	0.04	0.05	0.00	4.93	0.33	1.50	5.76	49.80	25.1	0.06	0.09	0.00	8.85	0.60	ГП
Итого за второй завтрак	170	200	1.74	3.20	33.17	94.10	0.08	0.26	0.77	185.69	0.48	7.52	9.90	56.06	116.28	0.11	0.33	0.88	214.61	0.76	
Обед:																					
Винегрет овощной	40	60	0.5	4.08	2.93	50.80	0.01	0.13	0.65	9.47	0.31	0.75	6.12	4.39	76.20	0.02	0.02	0.98	14.20	0.47	110
Рассольник Ленинградский со сметаной	180/6	200/8	7.28	4.54	15.49	128.90	0.10	0.08	11.90	23.43	1.63	8.09	5.05	17.22	143.22	0.11	0.09	13.22	26.03	1.82	43
Овощи тушеные	110	130	1.90	2.60	16.30	71.0	0.08	0.12	17.30	42.30	0.98	2.30	3.03	19.15	84.0	0.10	0.14	20.37	50.00	1.13	67
Голубцы Ленивые	70/30	70/30	6.60	7.17	5.90	114.1	0.05	0.07	22.91	30.26	1.34	6.60	7.17	5.90	114.1	0.05	0.07	22.91	30.26	1.34	86
Компот из сухофруктов	180	200	0.41	0.00	19.97	81.48	0.01	0.00	0.00	43.2	0	0.9	0.00	23.5	95.95	0.00	0.00	0.00	52.8	0	22
Хлеб ржаной	35	45	2.31	0.42	15.05	70.70	0.06	0.03	0.00	18.90	1.16	2.97	0.54	19.35	90.9	0.07	0.04	0.00	24.30	1.49	ГП
Итого за обед	651	743	19.00	18.81	75.64	516.95	0.31	0.43	52.76	167.56	5.42	21.61	21.91	89.51	604.32	0.35	0.36	57.48	197.59	6.25	
Уплотненный полдник:																					
Июль-сентябрь: Нарезка из свежих помидоров (томатов)	40	60	0.47	0.08	1.53	9.2	0	0	10	5.6	0.33	0.7	0.12	2.3	13.8	0	0	15	8.4	0.5	115
Октябрь-июнь: Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	40	60	0.71	2.50	3.87	41.06	0.03	0.02	3.16	6.54	0.30	1.06	3.75	5.80	61.60	0.04	0.02	4.70	9.81	0.40	124
Филе рыбы отварное, запеченное под омлетом	120	140	15.34	6.24	5.05	136.70	0.05	0.24	2.05	66.10	0.95	16.00	7.19	4.16	144.43	0.06	0.26	2.13	73.34	1.04	104
Чай с сахаром и лимоном	180/4	200/5	0.13	0.00	8.35	33.91	0.00	0.005	0.63	3.25	0.50	0.20	0.00	9.29	37.8	0.00	0.01	0.75	3.90	0.60	28
Хлеб пшеничный	35	45	2.66	0.28	17.22	82.25	0.039	0.01	0.00	7.00	0.39	3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.01	0.00	9.00	0.49	ГП
Фрукты (Мандарины)	100	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.10	0.10	70.02	73.10	2.05	0.80	0.20	7.50	38.00	0.10	0.10	70.02	73.10	2.05	130
Итого за полдник	479	550	19.64	9.22	41.99	331.92	0.22	0.38	75.86	155.99	4.19	21.48	11.50	48.89	387.57	0.25	0.40	77.60	169.15	4.58	
ВСЕГО за день	1680	1923	55.32	43.57	199.87	1312.65	0.79	1.47	130.28	727.43	13.15	64.67	56.85	253.44	1534.74	0.91	1.52	136.99	826.63	15.00	

Номер дня	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				от 3 до 7 лет			
			Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
ВСЕГО за день 1	1651	1943	60.92	68.61	206.31	1659.97	73.96	82.67	247.28	1983.95
ВСЕГО за день 2	1630	1840	306.6	303	453.12	1173.22	307.9	305.7	485.87	1293.31
ВСЕГО за день 3	1514	1707	319.6	314.4	377.76	1610.33	331.6	322.8	394.06	1799.33
ВСЕГО за день 4	1706	1901	80.88	61.18	224.45	1760.4	92.83	68.94	253.39	1984.32
ВСЕГО за день 5	1575	1782	56.84	49.84	193.83	1437.67	63.64	58.38	220.98	1641.64
ВСЕГО за день 6	1559	1795	46.57	49.3	220.42	1426.58	58.86	60.67	268.53	1678.36
ВСЕГО за день 7	1666	1850	60.19	57.26	240.66	1510.89	65.61	66.91	299.77	1749.46
ВСЕГО за день 8	1530	1750	41.37	48.87	177.69	1333.67	50.41	56.71	208.56	1527.42
ВСЕГО за день 9	1540	1822	69.58	63.39	190.67	1622.97	87.49	79.07	230.05	2012.77
ВСЕГО за день 10	1680	1923	55.32	43.57	199.87	1312.65	64.67	56.85	253.44	1534.74
ИТОГО СРЕДНЯЯ	1605	1831	109.8	105.9	248.48	1484.84	119.7	115.9	286.19	1720.53