

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ ЦРР детский сад № 7



Э.Р.Баженова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ
ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
МАДОУ ЦРР ДЕТСКИЙ САД № 7,
В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ
ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ**

Неделя: первая								
День: Понедельник								
Возрастная категория: 3 – 7 лет								
№ стр.	№ рец.	Приём пищи наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Вит. С
				Б	Ж	У		
Завтрак (20 – 25%)								
181	93	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/4	4,69	7,0	23,96	173,85	
427	261	Чай с молоком	200	1,4	1,6	10,41	63,42	
		Хлеб пшеничный с сыром	50/9	5,72	2,88	22,55	141,78	
		Итого за приём	443	11,81	11,48	56,92	379,05	
10.00 2-й завтрак (5%)								
		Сок	100	0,5	0	14,0	93,0	
		Итого за приём	100	0,5	0	14,0	93,0	
Обед (30 – 35%)								
91	10	Салат из моркови и яблок с растительным маслом	60	0,54	6,09	4,94	69,87	
121	38	Суп картофельный с макарон- ными изделиями и сметаной	200	2,26	2,29	17,41	99,27	
366	206	Пюре картофельное	150	2,16	5,06	20,29	106,97	
299	164/2	Пудинг из печени	70	12,23	10,76	2,78	171,47	
405	241	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	22,63	93,16	50,0
		Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	16,03	108,5	
		Итого за приём	710	20,44	24,7	84,08	649,24	50,0
Полдник (10 - 15%)								
421	255	Молоко кипячёное	200	5,59	6,38	9,38	117,31	
		Вафля	30	0,96	0,84	24,0	103,2	
		Итого за приём	230	6,55	7,22	33,38	220,51	
Ужин (20 – 25%)								
271	150/2	Голубцы ленивые	150	9,15	9,16	10,32	188,54	
378	216	Соус белый	50	0,28	1,84	1,76	24,76	
		Хлеб пшеничный	30	2,1	0,48	13,53	68,4	
425	259	Напиток морковно-яблочный	200	0,54	0	12,44	43,23	
		Фрукты (в ассортименте)	85	1,27	0	32,84	136,0	
		Итого за приём	515	13,34	11,48	70,89	460,93	
				Пищевые вещества			Энерг. ценность	Вит. С
				Б	Ж	У	(ккал)	
Итого за день				52,64	54,88	259,27	1802,73	50,0

Неделя: первая								
День: Вторник								
Возрастная категория: 3 – 7 лет								
№ стр.	№ рец.	Приём пищи наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Вит. С
				Б	Ж	У		
Завтрак (20 – 25%)								
127	44	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	180/2	3,0	4,5	16,77	122,18	
414	248	Какао с молоком	200	2,77	2,93	16,88	116,21	
		Хлеб пшеничный с сыром, маслом сливочным	45/8/4	5,14	5,9	20,29	161,28	
		Итого за приём	439	10,91	13,33	53,94	399,67	
10.00 2-й завтрак (5%)								
		Сок	100	0,5	0	14,0	93,0	
		Итого за приём	100	0,5	0	14,0	93,0	
Обед (30 – 35%)								
90	9	Салат из свёклы с растительным маслом	60	0,68	6,05	4,45	74,7	
122	39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	2,44	4,85	12,33	106,73	
255	143/2	Рыба, тушёная в сметанном соусе	70/40	10,42	11,47	5,61	173,32	
367	207	Розовое пюре	150	2,07	2,46	19,09	106,83	
422	256	Напиток из шиповника	180	0,61	0	13,95	23,68	50,0
		Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	16,03	108,5	
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,02	45,6	
		Итого за приём	770	20,49	25,51	80,48	639,36	50,0
Полдник (10 – 15%)								
429	263	Чай	200	0	0	9,1	35,0	
438	269/2	Булочка «Веснушка»	65	2,61	3,41	35,3	189,3	
		Итого за приём	265	2,61	3,41	44,4	224,3	
Ужин (20 – 25%)								
232	132	Сырники с морковью	180	15,52	9,62	33,14	205,9	
397	233	Соус кисельный	50	0,34	0	3,79	16,09	
417	251	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,38	8,18	112,52	
		Фрукты в ассортименте	65	0,97	0	25,11	104,0	
		Итого за приём	495	22,43	16,0	69,22	438,51	
				Пищевые вещества			Энерг. ценность	Вит. С
				Б	Ж	У	(ккал)	
Итого за день				56,94	58,25	263,04	1794,84	50,0

Неделя: первая								
День: Среда								
Возрастная категория: 3 – 7 лет								
№ стр.	№ рец.	Приём пищи наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Вит. С
				Б	Ж	У		
Завтрак (20 – 25%)								
174	86	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180/4	6,5	6,0	38,6	186,82	
420	254	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	12,4	70,82	
		Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/5	2,82	3,81	18,04	130,25	
Итого за приём			429	10,72	11,41	69,04	387,89	
10.00 2-й завтрак (5%)								
		Сок	100	0,5	0	14,0	93,0	
Итого за приём			100	0,5	0	14,0	93,0	
Обед (30 – 35%)								
90	9	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,68	6,05	4,45	74,7	
118	35	Суп овощной со сметаной	200	1,54	3,69	12,07	92,19	
293	161/2	Котлета из мяса говядины паровая (биточки)	70	9,68	11,72	5,74	186,75	
349	190	Каша перловая рассыпчатая	130	2,58	6,09	24,46	166,49	
390	228	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,07	
406	242	Компот из свежих яблок	180	0,22	0	13,94	58,36	50,0
		Хлеб ржаной	25	1,37	0,25	8,01	54,25	
		Хлеб пшеничный	20	1,4	0,32	9,02	45,6	
Итого за приём			735	17,74	29,96	80,31	706,41	50,0
Полдник (10 – 15%)								
421	255	Молоко кипячёное	200	5,59	6,38	9,38	117,31	
		Пряник	30	1,44	0,78	23,28	100,8	
Итого за приём			230	7,03	7,16	32,66	218,11	
Ужин (20 – 25%)								
203	110/2	Омлет	150	11,43	16,83	3,51	171,34	
		Горошек зелёный	30	0,94	0,99	2,1	23,36	
		Хлеб ржаной	25	1,37	0,25	8,01	54,25	
403	239	Напиток из кураги	200	0,33	0	18,7	66,1	
		Фрукты (в ассортименте)	55	0,82	0	21,24	88,0	
Итого за приём			460	14,89	18,07	53,56	403,05	
				Пищевые вещества			Энерг. ценность	Вит. С
				Б	Ж	У	(ккал)	
Итого за день				50,88	66,6	249,57	1808,46	50,0

Неделя: первая								
День: Четверг								
Возрастная категория: 3 – 7 лет								
№ стр.	№ рец.	Приём пищи наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Вит. С
				Б	Ж	У		
Завтрак (20 – 25%)								
187	99	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/4	4,1	6,38	27,7	177,24	
427	261	Чай с молоком	200	1,4	1,6	10,41	63,42	
		Хлеб пшеничный с сыром	40/9	5,02	2,89	18,04	122,07	
		Итого за приём	433	10,52	10,87	56,15	362,73	
10.00 2-й завтрак (5%)								
		Сок	100	0,5	0	14,0	93,0	
		Итого за приём	100	0,5	0	14,0	93,0	
Обед (30 – 35%)								
83	2	Салат витаминный с растительным маслом (свежая капуста, яблоки, морковь)	60	0,68	6,08	3,95	69,06	
116	33	Рассольник ленинградский со сметаной	200	3,02	6,04	17,26	111,68	
335	181/2	Кура отварная порционная	70	12,22	17,22	0,97	210,68	
366	206	Пюре картофельное	150	2,16	5,06	20,29	106,97	
405	241	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	22,63	93,16	50,0
		Хлеб пшеничный	40	2,8	0,64	18,04	91,2	
		Итого за приём	700	21,38	35,04	83,14	682,75	50,0
Полдник (10 – 15%)								
397	233	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	1,36	0	24,07	97,69	
		Печенье	25	2,9	2,6	17,8	109,25	
		Итого за приём	225	4,26	2,6	41,87	206,94	
Ужин (20 – 25%)								
257	144	Рыба тушёная с овощами	140	10,52	7,03	7,51	150,29	
		Яйцо отварное	40	4,28	4,12	0,16	46,8	
		Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	16,03	108,5	
425	259	Напиток морковно-яблочный	200	0,54	0	12,44	43,23	
		Фрукты (в ассортименте)	70	1,05	0	27,04	112,0	
		Итого за приём	500	19,14	11,65	63,18	460,82	
				Пищевые вещества			Энерг. ценность	Вит. С
				Б	Ж	У	(ккал)	
Итого за день				55,8	60,16	258,34	1806,24	50,0

<i>Неделя: первая</i>								
День: Пятница								
Возрастная категория: 3 – 7 лет								
№ стр.	№ рец.	Приём пищи наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Вит. С
				Б	Ж	У		
Завтрак (20 – 25%)								
226	126	Пудинг из творога паровой	150	13,5	8,01	29,22	102,47	
		Повидло	30	0	0	18,3	64,2	
429	263	Чай	200	0	0	5,14	20,2	
		Хлеб пшеничный с сыром, маслом сливочным	50/8/4	5,49	6,14	22,55	172,68	
Итого за приём			442	18,99	14,15	75,21	359,55	
10.00 2-й завтрак (5%)								
		Сок	100	0,5	0	14,0	93,0	
Итого за приём			100	0,5	0	14,0	93,0	
Обед (30 – 35%)								
96	15	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,43	6,04	1,80	62,16	
134	51	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/30	1,31	3,0	10,42	81,92	
274	152/1	Гуляш из мяса говядины	70/20	10,2	16,72	4,77	180,27	
353	194	Лапша отварная	130	3,05	2,88	20,9	148,87	
422	256	Напиток из шиповника	180	0,61	0	13,95	23,68	50,0
		Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	16,03	108,5	
Итого за приём			740	18,35	29,14	67,87	605,40	50,0
Полдник (10 – 15%)								
449	274/2	Булочка домашняя	65	1,48	8,24	26,62	186,85	
417	251	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,38	8,18	112,52	
Итого за приём			265	7,08	14,62	34,8	299,37	
Ужин (20 – 25%)								
158	72	Овощи в молочном соусе	150/50	3,76	7,13	14,10	142,08	
		Хлеб ржаной	25	1,37	0,25	8,01	54,25	
414	248	Какао с молоком	200	2,77	2,93	16,88	116,21	
		Фрукты (в ассортименте)	85	1,27	0	32,84	136,0	
Итого за приём			510	9,17	10,31	71,83	448,54	
				Пищевые вещества			Энерг. ценность	Вит. С
				Б	Ж	У	(ккал)	
Итого за день				54,09	68,22	263,71	1805,86	50,0

Неделя: вторая								
День: Понедельник								
Возрастная категория: 3 – 7 лет								
№ стр.	№ рец.	Приём пищи наименование блюда	Выход (г)				Энерг. ценность (ккал)	Вит. С
				Б	Ж	У		
Завтрак (20 – 25%)								
184	96	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	180/4	4,4	4,9	22,72	177,09	
420	254	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	12,4	70,82	
		Хлеб пшеничный с маслом	50/5	3,52	4,97	22,55	153,05	
Итого за приём			439	9,32	11,47	57,67	400,96	
10.00 2-й завтрак (5%)								
		Сок	100	0,5	0	14,0	93,0	
Итого за приём			100	0,5	0	14,0	93,0	
Обед (30 – 35%)								
87	6	Салат из капусты с яблоком, с растительным маслом	60	0,64	6,12	3,79	64,84	
110	27	Борщ с свежей капустой, со сметаной	200	4,4	5,23	8,65	114,86	
294	162/1	Печень по-строгановски в сметанном соусе	70/20	14,26	21,15	3,79	180,27	
366	206	Пюре картофельное	130	1,87	4,38	17,58	92,7	
403	239	Напиток из кураги	180	0,29	0	16,83	59,46	50,0
		Хлеб пшеничный	30	2,1	0,48	13,53	68,4	
		Хлеб ржаной	25	1,37	0,25	8,01	54,25	
Итого за приём			715	24,93	37,61	72,18	634,78	
Полдник (10 – 15%)								
397	233	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	1,36	0	24,07	97,69	
		Пряник	30	1,44	0,78	23,28	100,8	
Итого за приём			230	2,8	0,78	47,35	198,49	
Ужин (20 – 25%)								
345	186	Греча рассыпчатая	130	4,97	3,33	16,09	126,82	
317	173/2	Тефтели мясные паровые	70	10,83	8,43	8,24	158,78	
378	216	Соус белый	50	0,28	1,84	1,76	24,76	
426	260	Чай с лимоном	180	0,06	0	8,82	36,95	
		Фрукты (в ассортименте)	80	1,2	0	30,9	128,0	
Итого за приём			510	17,34	13,6	65,81	475,31	50,0
				Пищевые вещества			Энерг. Ценность	Вит. С
				Б	Ж	У	(ккал)	
Итого за день				54,89	63,46	257,01	1802,54	50,0

<i>Неделя: вторая</i>								
День: Вторник								
Возрастная категория: 3 – 7 лет								
№ стр.	№ рец.	Приём пищи наименование блюда	Выход (г)	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	Вит. С
Завтрак (20 – 25%)								
203	110/2	Омлет	150	11,43	16,83	3,51	171,34	
427	261	Чай с молоком	200	1,4	1,6	10,41	63,42	
		Хлеб пшеничный с сыром	50/9	5,72	2,88	22,55	141,78	
		Итого за приём	409	18,55	21,31	36,47	376,54	
10.00 2-й завтрак (5%)								
		Сок	100	0,5	0	14,0	93,0	
		Итого за приём	100	0,5	0	14,0	93,0	
Обед (30 – 35%)								
85	4	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	0,98	6,04	3,4	69,86	
123	40	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180/25	4,93	2,32	14,52	101,68	
241	137/2	Рыба, припущенная в молоке	95	7,33	2,78	4,77	96,36	
350	191	Рис отварной	130	2,20	3,7	32,73	171,38	
405	241	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	22,63	93,16	50,0
		Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	16,03	108,5	
		Итого за приём	720	18,69	15,34	94,08	640,94	50,0
Полдник (10 – 15%)								
417	251	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,38	8,18	112,52	
		Печенье	30	3,48	3,13	21,36	131,1	
		Итого за приём	230	9,08	9,51	29,54	243,62	
Ужин (20 – 25%)								
		Огурец свежий порционный	35	0,42	0	2,24	10,85	
364	204	Картофель отварной	150	2,13	6,03	27,21	172,46	
		Сельдь порционная	15	1,39	1,39	0	18,85	
		Хлеб пшеничный	30	2,1	0,48	13,53	68,4	
425	259	Напиток морковно-яблочный	200	0,54	0	12,44	43,23	
		Фрукты (в ассортименте)	85	1,27	0	32,84	136,0	
		Итого за приём	515	7,85	7,9	88,26	449,79	
				Пищевые вещества			Энерг. Ценность	Вит. С
				Б	Ж	У	(ккал)	
Итого за день				54,67	54,06	262,35	1803,89	

Неделя: вторая								
День: Среда								
Возрастная категория: 3 – 7 лет								
№ стр.	№ рец.	Приём пищи наименование блюда	Выход (г)				Энерг. ценность (ккал)	Вит. С
				Б	Ж	У		
Завтрак (20 – 25%)								
221	121	Зразы творожные с изюмом сладким молочным соусом	150/50	6,88	5,13	39,74	205,59	
429	263	Чай	200	0	0	5,14	20,2	
		Хлеб пшеничный с сыром, маслом сливочным	50/8/4	5,49	6,14	22,55	172,68	
		Итого за приём	462	12,37	11,27	67,43	398,47	
10.00 2-й завтрак (5%)								
		Сок	100	0,5	0	14,0	93,0	
		Итого за приём	100	0,5	0	14,0	93,0	
Обед (30 – 35%)								
92	11	Салат из моркови с зелёным горошком с растительным маслом	60	1,14	6,07	3,75	64,25	
125	42	Суп крестьянский с крупой, со сметаной	200	1,85	4,19	9,27	107,47	
269	149/2	Бифштекс рубленый паровой	70	12,06	13,4	0,21	167,84	
360	200	Капуста тушёная	150	2,93	3,84	20,17	110,74	
422	256	Напиток из шиповника	180	0,61	0	13,95	23,68	
		Хлеб ржаной	25	1,37	0,25	8,01	54,25	
		Хлеб пшеничный	30	2,1	0,48	13,53	68,4	
		Итого за приём	715	22,06	28,23	68,89	596,63	
		50,0						
Полдник (10 – 15%)								
421	255	Молоко кипячёное	200	5,59	6,38	9,38	117,31	
		Вафля	30	0,96	0,84	24,0	103,2	
		Итого за приём	230	6,55	7,22	33,38	220,51	
Ужин (20 – 25%)								
179	91	Каша молочная кукурузная с маслом	180/4	4,69	5,26	27,77	146,12	
		Яйцо отварное	40	4,28	4,12	0,16	46,8	
		Хлеб ржаной	25	1,37	0,25	8,01	54,25	
414	248	Какао с молоком	200	2,77	2,93	16,88	116,21	
		Фрукты (в ассортименте)	85	1,27	0	32,84	136,0	
		Итого за приём	534	14,38	12,56	85,66	499,38	
				Пищевые вещества			Энерг. ценность	Вит. С
				Б	Ж	У	(ккал)	
Итого за день				55,86	59,28	269,36	1807,99	50,0

Неделя: вторая								
День: Четверг								
Возрастная категория: 3 – 7 лет								
№ стр.	№ рец.	Приём пищи наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Вит. С
				Б	Ж	У		
Завтрак (20 – 25%)								
126	43	Суп молочный с гречневой (рисовой) крупой	180/2	2,0	4,45	29,68	126,28	
420	254	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	12,4	70,82	
		Хлеб пшеничный с маслом	50/5	3,52	4,97	22,55	153,05	
		Итого за приём	437	6,92	11,02	64,63	350,15	
10.00 2-й завтрак (5%)								
		Сок	100	0,5	0	14,0	93,0	
		Итого за приём	100	0,5	0	14,0	93,0	
Обед (30 – 35%)								
99	18	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,60	6,09	2,76	62,35	
130	47	Суп-лапша домашняя	200	2,56	4,06	18,21	105,69	
339	183/2	Суфле куриное	70	16,65	21,64	2,67	242,26	
372	212	Пюре из свёклы	150	2,0	3,34	17,34	95,6	
406	242	Компот из свежих яблок	180	0,22	0	13,94	58,36	50,0
		Хлеб пшеничный	30	2,1	0,48	13,53	68,4	
		Итого за приём	690	24,13	35,61	68,45	632,66	50,0
Полдник (10 – 15%)								
397	233	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	1,36	0	24,07	97,69	
		Печенье	25	2,9	2,6	17,8	109,25	
		Итого за приём	225	4,26	2,6	41,87	206,94	
Ужин (20 – 25%)								
245	138/2	Рыба, запеченная в омлете	70/60	13,42	10,84	9,56	207,16	
356	196	Горошек зелёный	30	0,94	0,99	2,10	23,36	
		Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	16,03	108,5	
425	259	Напиток морковно-яблочный	200	0,54	0	12,44	43,23	
		Фрукты (в ассортименте)	85	1,27	0	32,84	136,0	
		Итого за приём	495	18,92	12,33	72,97	518,25	
				Пищевые вещества			Энерг. Ценность	Вит. С
				Б	Ж	У	(ккал)	
Итого за день				54,73	61,56	261,92	1801,0	

Неделя: вторая								
День: Пятница								
Возрастная категория: 3 – 7 лет								
№ стр.	№ рец.	Приём пищи наименование блюда	Выход (г)				Энерг. ценность (ккал)	Вит. С
				Б	Ж	У		
Завтрак (20 – 25%)								
179	91	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/4	4,69	5,26	27,77	146,12	
427	261	Чай с молоком	200	1,4	1,6	10,41	63,42	
		Хлеб пшеничный с сыром	50/9	5,72	2,88	22,55	141,78	
		Итого за приём	443	11,81	9,74	60,73	351,32	
10.00 2-й завтрак (5%)								
		Сок	100	0,5	0	14,0	93,0	
		Итого за приём	100	0,5	0	14,0	93,0	
Обед (30 – 35%)								
91	10	Салат из свёклы с яблоками с маслом растительным	60	0,54	6,09	4,94	71,87	
119	36	Суп картофельный с бобовыми, со сметаной и гречками	200/30	1,87	2,11	14,71	89,03	
284	157/1	Картофельная запеканка с мясом	150	14,45	18,78	20,74	291,11	
390	228	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,07	
426	260	Чай с лимоном	180	0,06	0	8,82	36,95	
		Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	16,03	108,5	
		Итого за приём	720	19,94	29,32	67,86	625,53	
Полдник (10 – 15%)								
473	289/2	Ватрушка с повидлом	65	4,08	2,63	44,81	148,61	
417	251	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,38	8,18	112,52	
		Итого за приём	265	9,68	9,01	52,99	261,13	
Ужин (20 – 25%)								
368	208	Морковь в молочном соусе	150	1,89	4,53	16,38	122,87	
289	159/2	Кнели из говядины	70	8,59	6,94	4,63	155,88	
403	239	Напиток из кураги	200	0,33	0	18,7	66,1	50,0
		Фрукты (в ассортименте)	80	1,2	0	30,9	128,0	
		Итого за приём	500	12,01	11,47	70,61	472,85	50,0
				Пищевые вещества			Энерг. ценность	Вит. С
				Б	Ж	У	(ккал)	
Итого за день				53,94	59,54	266,19	1803,83	50,0

**СРЕДНИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ДЕСЯТИДНЕВНОГО МЕНЮ
ПО ПИЩЕВЫМ ВЕЩЕСТВАМ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ**

<i>День десятидневного цикла</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	
Первый день	52,64	54,88	259,27	1802,73
Второй день	56,94	58,25	263,04	1794,84
Третий день	50,88	66,6	249,57	1808,46
Четвёртый день	55,8	60,16	258,34	1806,24
Пятый день	54,09	68,22	263,71	1805,86
Шестой день	54,89	63,46	257,01	1802,54
Седьмой день	54,67	54,06	262,35	1803,89
Восьмой день	55,86	59,28	269,36	1807,99
Девятый день	54,73	61,50	261,92	1801,0
Десятый день	53,94	59,54	266,19	1803,83
ИТОГО	544,44	605,95	2610,76	18037,38
СРЕДНИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ	54,44	60,59	261,07	1803,73

**СРЕДНИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ
СУТОЧНОГО РАЦИОНА ПО ОТДЕЛЬНЫМ ПРИЁМАМ ПИЩИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ**

День десятидневного цикла	Энергетическая ценность суточного рациона	Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник		Ужин	
		ккал	%	ккал	%	ккал	%	ккал	%	ккал	%
Первый день	1802,73	379,05	21,0	93,0	5,1	649,24	36,0	220,51	12,2	460,93	25,5
Второй день	1794,84	399,67	22,2	93,0	5,1	639,36	35,6	224,30	12,5	438,51	24,4
Третий день	1808,46	387,89	21,4	93,0	5,1	706,41	39,0	218,11	12,0	403,05	22,2
Четвёртый день	1806,24	362,73	20,0	93,0	5,1	682,75	37,7	206,94	11,4	460,82	25,5
Пятый день	1805,86	359,55	19,9	93,0	5,1	605,40	33,5	299,37	16,5	448,54	24,8
Шестой день	1802,54	400,96	22,2	93,0	5,1	634,78	35,2	198,49	11,0	475,31	26,3
Седьмой день	1803,89	376,54	20,8	93,0	5,1	640,94	35,5	243,62	13,5	449,79	24,9
Восьмой день	1807,99	398,47	22,0	93,0	5,1	596,63	33,0	220,51	12,2	499,38	27,6
Девятый день	1801,0	350,15	19,4	93,0	5,1	632,66	35,1	206,94	11,5	518,25	28,7
Десятый день	1803,83	351,32	19,4	93,0	5,1	625,53	34,6	261,13	14,4	472,85	26,2
ИТОГО	18037,38	3766,33		930		6413,7		2299,92		4627,43	
СРЕДНИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ	1803,73	376,63	20,8	93,0	5,1	641,37	35,5	229,99	12,7	462,74	25,6

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 25910413180194252715292873429998908689710672430

Владелец Баженова Эльвира Ринатовна

Действителен с 31.08.2023 по 30.08.2024