



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Бородинский детский сад
«Тополек»» Г.И.Купенко
Приказ № 36 от 19.08.2024г

**Основное двух недельное меню приготовленных блюд
МБДОУ «Бородинский детский сад «Тополек»
(дети от 1 года до 7 лет)**

с.Бородино 2024 г

№ п/п	№	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность	
			1-3 лет	3-7 лет	Белки, г			Жиры, г			Углеводы, г	
1 день												
Вода питьевая детская (на весь день) 300мл												

Завтрак

1	179	Суп молочный геркулесовый	150	200	3,61	4,8	3,07	3,41	3,88	5,16	1,72	1,91	12,39	16,59	204,47	227,19
2	514	Кофейный напиток	150	200	2,09	2,79	2,09	2,79	0,03	0,04	0	0	14,85	19,8	67,92	90,56
3	490	Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	0,03	0,03	4,13	4,13	0	0	0,04	0,04	37,4	37,4
4	122	Хлеб пшеничный	15	20	1,14	1,52	0	0/0	0,12	0,16	0,12	0,16	7,38	9,84	35,25	47
5	123	Хлеб ржаной	10	15	0,66	0,99	0	0/0	0,12	0,18	0,12	0,18	3,34	5,01	17,4	26,1
итого			330	440	7,53	10,13	5,19	6,23	8,28	9,67	1,96	2,25	38	63,53	362,44	428,25
Завтрак																
1	532	сок фруктовый	150	150	0,75	0,75	0	0	0,15	0,15	0,15	0,15	15,15	15,15	69	69
итого					0,75	0,75	0	0	0,15	0,15	0,15	0,15	15,15	15,15	69	69
Обед																
1	158	Суп с бобовыми	150	200	1,37	1,83	0,02	0,02	2,68	3,57	0,2	0,27	5,96	7,94	60,31	80,41
2	377	Бефстроганов	80	100	14,11	17,63	13,98	17,48	13,17	16,46	0	0	1,35	1,68	180,31	225,39
3	432	каша гречневая	100	120	3,69	4,42	0,02	0,03	4,16	4,99	0,44	0,3	22,57	27,08	146,94	176,33
4	82	соус сметанный	30	30	0,47	0,47	0,39	0,39	2,84	2,84	0,01	0,01	1,03	1,03	32,08	32,08
5	522	Компот с/ф	150	200	0,42	0,56	0	0	0	0	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84
6	122	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0	0	0,24	0,32	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94
7	123	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0	0	0,24	0,24	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8
итого			560	710	23,66	29,27	14,54	18,04	23,33	28,42	1,13	4,24	72,9	91,49	608,82	754,85
Полдник																
1	280	Каша кукурузная	150	200	4,64	6,18	2,61	2,9	5,33	7,11	0,43	0,48	27,81	37,08	180,09	240,12
2	517	Кисель	150	200	0,12	0,12	0	0	0	0	0	0	31,45	38,71	124,94	155,32
3	122	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0	0	0,16	0,16	0,16	0,16	9,84	9,84	47	47
4	123	Хлеб ржаной	10	15	0,66	0,99	0	0	0,12	0,18	0,12	0,18	3,34	5,04	17,4	26,1
итого			330	435	7,84	10,05	2,61	2,9	5,61	7,45	0,71	0,82	62,89	81,16	335,63	434,74
всего за день			1370	1735	39,78	50,2	22,34	27,17	37,37	45,69	6,01	7,46	188,94	251,33	1482,61	1686,84

№	№	Наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества на порцию			энергетическая ценность	
			1-3 лет	3-7 лет	Белки, г	Жиры, г	углеводы, г	1-3 лет	3-7 лет

Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл

Завтрак

1	179	Суп молочный гречневый	150	200	3,61	4,81	3,87	5,16	12,39	16,52	100,62	134,16
2	114	Сыр порционными	10	12	2,56	3,07	2,61	3,13	0	0	34,3	41,2
3	506	Чай с лимоном	150	200	0,05	0,06	0,01	0,01	11,44	15,25	46,88	62,5
4	122	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5
5	123	Хлеб ржаной	10	20	0,66	1,32	0,12	0,24	3,34	6,68	17,4	34,8
		итого	340	462	8,4	11,54	6,77	8,78	37,01	53,21	246,2	343,16

2 завтрак

1	531	Йогурт	100	100	5	5	3,2	3,2	8,5	8,5	87	87
		итого			5	5	3,2	3,2	8,5	8,5	87	87

Обед

1	169	суп с рисовой крупной	150	200	1,24	1,66	3,14	4,2	8,65	11,54	67,92	90,56
2	353	Рыба в сметанном соусе	120	150	11,67	14,61	6,82	8,52	3,82	4,78	124,25	155,31
3	441	Курдюковое пюре	100	120	2,05	2,46	4,24	5,08	9,39	11,26	96,86	116,23
4	69	салат с овощами и морск кат	40	60	0,41	0,68	3,03	5,05	2,16	3,6	37,86	63,1
5	532	компот из сухофруктов	150	200	0,5	0,56	0	0	20,55	27,44	83,88	111,84
6	122	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5
7	123	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8
		итого	600	780	18,71	23,57	17,63	23,33	60,01	77,62	492,57	642,34

Полдник

1	551	Оладьи с джемом	145	165	10,68	12,15	11,14	12,68	58,85	66,97	378,55	430,76
2	505	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12
3	126	апельсин свежий	100	100	1,5	1,5	0,1	0,1	21	21	89	89
		итого	1435	465	12,18	13,65	11,24	12,78	91,13	103,01	512,64	764,5

всего за день

			1435	1807	44,29	53,76	38,84	48,09	196,65	242,34	1338,41	1837
--	--	--	-------------	-------------	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	----------------	-------------

№	п/п №	Наименование блюда	Выход блюда		Содержание основных пищевых веществ, г			Калорийность, Ккал		
			масса порций	1-3 лет	3-7 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	1-3 лет	3-7 лет
					всего	общие				
3 день										

Завтрак													
1	180	Суп молочный с макаронами	150	200	4,28	5,71	3,94	5,25	12,94	17,25	107,35	143,14	
2	310	Яйцо вареное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	
3	508	Каша с молоком	150	200	1,96	2,61	0,34	0,45	19,46	25,95	88,72	118,29	
4	122	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	47	47	
5	123	Хлеб ржаной	10	20	0,66	1,32	0,12	0,24	3,34	6,68	17,4	34,8	
		<i>итого</i>		370		13,52	16,26	9,16	10,7	45,88	60,02	323,47	406,23

2 завтрак												
1	530	Кефир	150	150	7,5	7,5	4,8	4,8	12,75	12,75	130,5	130,5
		<i>итого</i>			7,5	7,50	4,8	4,8	12,75	12,75	130,5	130,5

Обед												
1	156	Щи из свежей капусты	150	200	0,95	1,27	2,63	3,51	3,89	5,19	50,39	67,19
2	400	Тертые из говядины в соусе	100	120	12,8	14,9	10,12	13,49	9,2	13,6	204,28	226,1
3	432	Макаронные изделия	100	120	5,7	6,84	5,23	6,28	4,92	5,9	171,83	206,2
4	129	Икра кабачковая	40	60	0,04	0,06	1,6	2,35	2,56	3,85	26	39
5	522	Компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84
6	122	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5
7	123	Хлеб ржаной	10	20	0,66	1,32	0,12	0,24	3,34	6,68	17,4	34,8
		<i>итого</i>		570	22,09	27,23	19,86	26,11	54,3	77,38	600,78	755,63

Подлник												
1	323	Запеканка творожная	120	150	21,17	26,46	14,66	18,32	18,87	23,6	295,91	369,89
2	493	Молоко сгущенное	30	30	0,21	0,21	0,25	0,25	1,66	1,66	9,84	9,84
3	533	Напиток шипучий	150	200	0,51	0,68	0	0	17,29	23,05	71,18	94,9
4	126	банан свежий	100	100	1,5	1,5	0,1	0,1	21	21	89	89
		<i>итого</i>		400	23,39	28,85	15,01	18,67	58,82	69,31	465,93	563,63
		<i>всего за день</i>		1490	66,5	79,84	48,83	60,28	171,75	219,46	1520,68	1855,99

№	№	Наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества на порцию			энергетическая ценность	
			1-3 лет	3-7 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	1-3 лет	3-7 лет
День									
Питательная вода детская (на весь день) 300мл									

Завтрак

1	179	Суп молочный с рисовой	150	200	3,61	4,8	3,88	5,16	12,39	16,59	100,6	134,16
2	506	Чай с лимоном	150	200	0,05	0,06	0,01	0,01	11,44	15,25	46,88	62,5
3	114	Сыр порциями	10	12	2,56	3,07	2,61	3,13	0	0	34,3	41,2
4	122	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5
5	123	Хлеб ржаной	10	10	0,66	0,66	0,12	0,12	3,34	3,34	17,4	17,4
		итого	340	452	8,4	10,87	6,78	8,66	37,01	49,94	246,18	325,76
2 завтрак												
1	530	Кефир	150	150	7,5	7,5	4,8	4,8	12,75	12,75	130,5	130,5
		итого			7,5	7,5	4,8	4,8	12,75	12,75	130,5	130,5
Обед												
1	165	Суп картофельный с рыбой	150	200	7,39	9,87	3,04	4,05	12,66	16,88	118,32	157,76
2	382	Голубцы ленивые	80	100	6,82	8,52	6,62	8,28	2,82	3,52	114,1	142,68
3	188	Картофель отварной	100	120	1,84	2,21	4,78	5,74	10,95	13,14	86,36	103,63
4	454	Сусе сметанный	30	30	0,47	0,47	2,82	2,82	1,03	1,03	31,77	31,77
5	533	Нашток шиповника	150	200	0,51	0,68	0	0	17,29	23,05	71,18	94,9
6	122	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5
7	123	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8
		итого	550	700	19,87	25,35	17,66	21,37	61,27	79,06	503,53	636,04

Полдник

1	432	Макаронны отварные	100	120	3,69	4,42	4,16	4,99	22,57	27,08	146,94	176,33
2	63	салат из свежих с соевыми соусом	40	60	0,57	0,86	4,04	6,06	2,92	4,38	50,63	75,92
3	508	Какао	150	200	1,96	2,61	0,34	0,45	19,46	25,95	88,72	118,29
4	122	Хлеб пшеничный	15	15	1,14	1,14	0,12	0,12	7,38	7,38	35,25	35,25
5	123	Хлеб ржаной	10	10	0,66	0,66	0,12	0,12	3,34	3,34	17,4	17,4
		итого	315	405	8,02	9,69	8,78	11,74	55,67	68,13	338,94	423,19
		всего за день	1355	1707	43,79	53,41	38,02	46,57	166,7	209,88	1219,15	1515,49

Среднее значение за период

Вес б. пшона	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
1370	39,78	50,20	37,37	45,69	188,90	251,33	1482,61	1686,84
1435	44,29	53,76	38,84	48,09	196,65	242,34	1338,41	1837,00
1490	66,50	79,84	48,83	60,28	171,75	219,46	1520,68	1855,99
1360	44,84	54,87	52,24	60,38	203,49	241,19	1469,16	1729,90
1355	43,79	53,41	38,02	46,57	166,70	209,88	1219,15	1515,49
1402	47,84	58,42	43,06	52,20	185,50	232,84	1406,00	1725,04

№ № п/л рецепту	Наименование блюда	вес блюда 1-3 лет	3-7 лет	пищевые вещества на порцию			экологическая ценность 1-3 лет	3-7 лет
				Белки, г	Жиры, г	углеводы, г		

6 День

вода питьевая легкая (на весь день) 300мл

Завтрак

1	277	Каша манная	150	200	4,65	6,21	5,31	7,08	23,18	30,91	161,24	214,98
2	508	Какао	150	200	1,96	2,61	0,34	0,45	19,46	25,95	88,72	118,29
3		Конфеты	25	25	0,55	0,55	8,93	8,93	13,6	13,6	136,75	136,75
4	122	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	47	47
5	123	Хлеб ржаной	10	10	0,66	0,66	0,12	0,12	3,34	3,34	17,4	17,4
		итого	355	455	9,34	11,55	14,86	16,74	69,42	83,64	451,11	534,42
		2 завтрак										
1	532	Сок фруктовый	150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	15,15	15,15	69	69
		итого			0,75	0,75	0,15	0,15	15,15	15,15	69	69

Обед

1	142	Борщ	150	200	1,06	1,42	3,08	4,11	6,75	8,99	60,94	81,25
2	374	мясо тушеное (говядина)	80	100	12,17	15,21	10,12	12,65	1,88	2,35	147,3	184,09
3	432	макаронные изделия	100	120	3,69	4,42	4,16	4,99	22,57	27,08	146,94	176,33
4	89	салат овощной	40	60	0,64	0,82	4,02	5,05	3,76	4,85	60,35	68,44
5	522	Компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84
6	122	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5
7	123	Хлеб ржаной	10	20	0,66	1,32	0,12	0,24	3,34	6,68	17,4	34,8
		итого	550	730	20,16	26,03	21,66	27,28	68,69	92,11	563,81	727,25

Полдник

1	311	омлет натуральный	65	80	5,6	6,89	8,6	10,58	1,52	1,87	105,88	130,3
2	505	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12
3	604	печенье	25	25	1,88	1,88	2,45	2,45	18,6	18,6	104,25	104,25
4	122	Хлеб пшеничный	15	20	1,52	1,52	0,12	0,16	7,38	9,84	35,25	47
5	123	Хлеб ржаной	10	15	0,66	0,66	0,12	0,12	3,34	3,34	17,4	17,4
		итого	265	340	9,66	10,95	11,29	13,31	42,12	45,35	307,87	359,07
		всего за день	1320	1675	39,91	49,28	47,96	57,48	195,38	236,25	1391,79	1689,74

№ рецепта	Наименование блюда	вес блюда	1-3 лет	3-7 лет	пищевые вещества на порцию			энергетическая ценность	
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	1-3 лет	3-7 лет
					всего	общие			
7 день									

Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл

Завтрак

1	179	Суп молочный геркулесовый	150	200	3,61	4,8	3,88	5,16	12,39	16,59	100,6	134,16
2	514	Кофейный напиток	150	200	2,09	2,79	0,03	0,04	14,85	19,8	67,92	90,56
3	114	Сыр порцуги	10	12	2,56	3,07	2,61	3,13	0	0	34,3	41,2
4	122	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	47	47
5	123	Хлеб ржаной	10	10	0,66	0,66	0,12	0,12	3,34	3,34	17,4	17,4
		итого	340	442	10,44	12,84	6,8	8,61	40,42	49,57	267,22	330,32
2 завтрак												
1	531	Йогурт	100	100	5	5	3,2	3,2	8,5	8,5	87	87
		итого	100	100	5	5	3,2	3,2	8,5	8,5	87	87

Обед

1	148	рассольник ленинградский	150	200	1,25	1,67	3,22	4,3	7,66	10,22	73,41	97,87
2	357	копченая рыба	85	100	11,6	14,49	1,89	2,36	4,58	5,72	81,76	102,2
3	441	картофельное пюре	100	120	2,05	2,46	4,24	5,08	9,39	11,26	96,86	116,23
4	454	Солс сметанный	30	30	0,47	0,47	2,82	2,82	1,03	1,03	31,77	31,77
5	85	салат из свежкы с чесноком	40	60	0,71	1,1	3,05	4,09	4,54	7,19	48,45	70,02
6	522	котлет из сухобужное	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84
7	122	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5
8	123	Хлеб ржаной	10	15	0,66	0,99	0,12	0,18	3,34	5,01	17,4	26,1
		итого	585	755	17,97	22,92	12,45	14,98	60,93	82,59	480,53	626,53

Полдник

1	279	каша пшеничная жидкая	150	200	5,57	7,42	5,44	7,26	27,29	36,39	182,8	243,73
2	505	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12
3	122	Хлеб пшеничный	15	20	1,14	1,52	0,12	0,16	7,38	9,84	35,25	47
4	123	Хлеб ржаной	10	15	0,66	0,99	0,12	0,18	3,34	5,01	17,4	26,1
5		итого	325	435	7,37	9,93	5,68	7,6	49,29	66,28	280,54	376,95
		всего за день	1350	1732	40,78	50,69	28,13	34,39	159,14	206,94	1115,29	1420,8

№ п/п рецепту	№	Наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества на порцию						энергетическая ценность	
			1-3 лет	3-7 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	1-3 лет	3-7 лет			

8 день

Завтрак												
1	275	Каши "Дружба"	150	200	3,95	5,27	8,49	11,31	17,02	22,69	161,46	215,28
2	506	Чай с лимоном	150	200	0,05	0,06	0,01	0,01	11,44	15,25	46,88	62,5
3	490	Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	4,13	4,13	0,04	0,04	37,4	37,4
4	122	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	47	47
5	123	Хлеб ржаной	10	10	0,66	0,66	0,12	0,12	3,34	3,34	17,4	17,4
		итого	335	435	6,21	7,54	12,91	15,73	41,68	51,16	310,14	379,58

2 завтрак												
1	530	Кефир	150	150	7,5	7,5	4,8	4,8	12,75	12,75	130,5	130,5
		итого	150	150	7,5	7,5	4,8	4,8	12,75	12,75	130,5	130,5

Обед

1	160	суп картофельный с клецками	150	200	3,14	4,18	3,36	4,48	8,81	11,75	86,04	114,72
2	415	курица в соусе с томатом	60	80	5,19	6,92	4,04	5,39	2,04	2,72	51,6	68,79
3	257	Каши перловая	100	120	3,06	3,67	4,49	5,39	20,98	25,17	139,44	167,34
4	88	салат с карт, кукуруз, морков	40	60	1,19	1,78	2,45	3,68	7,03	10,55	55	82,5
5	532	сок фруктовый	150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	15,15	15,15	69	69
6	122	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5
7	123	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8
		итого	540	660	16,17	20,9	14,89	19,57	70,53	86,78	482,88	607,65

Подлник

1	331	сырники из творога	120	150	20,95	26,19	11,8	14,75	26,35	32,94	276,21	345,26
2	493	Молоко сгущенное	15	20	0,11	0,14	0,13	0,17	0,83	1,11	4,92	6,56
3	517	кисель	150	200	0,12	0,12	0	0	31,45	38,71	124,94	155,32
4	126	яблока свежие	100	100	0,4	0,4	0	0	10,4	10,4	45	45
		итого	385	470	21,58	26,85	11,93	14,92	58,63	34,05	451,07	552,14
		всего за день	1410	1715	51,46	62,79	44,53	55,02	183,59	184,74	1374,59	1669,87

№ п/п рецептур	№	Наименование блюда	вес блюда 1-3лет	3-7 лет
----------------	---	--------------------	------------------	---------

Вода Г

Завтрак

1	180	Сул молочный с макаронами	150	200
2	508	Какао	150	200
3	114	Сыр порцилли	10	12
4	122	Хлеб пшеничный	20	20
5	123	Хлеб ржесной	10	20
		итого	340	452
		2 завтрак		
1	530	кефир	150	150
		итого	150	150

Обед

1	168	сул с фрикаделками	150	200
2	428	Азу	180	200
3	533	напиток шиповника	150	200
4	122	Хлеб пшеничный	20	30
5	123	Хлеб ржесной	20	20
		итого	520	650

Полдник

1	557	Пирожки печеные с повидлом	60	60
2	505	Чай с сахаром	150	200
3	126	апельсины свежие	100	100
		итого	310	360
		всего за день	1320	1612

		пищевые вещества на порцию				энергетическая ценность	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	1-3 лет	3-7 лет			
9 день							
Питрвезя детскава (на весь день) 300мл							
4,28	5,71	3,94	5,25	12,94	17,25	107,35	143,14
1,96	2,61	0,34	0,45	19,46	25,95	88,72	118,29
2,56	3,07	2,61	3,13	0	0	34,3	41,2
1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	47	47
0,66	0,66	0,12	0,24	3,34	6,68	17,4	34,8
10,98	13,57	7,17	9,23	45,58	59,72	294,77	384,43
7,5	7,5	4,8	4,8	12,75	12,75	130,5	130,5
7,5	7,5	4,8	4,8	12,75	12,75	130,5	130,5
1,35	1,81	1,75	2,33	7,4	9,88	61,92	82,57
13,9	15,47	12,42	13,8	15,87	17,63	230,97	256,63
0,51	0,68	0	0	17,29	23,05	71,18	94,9
1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5
1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8
18,6	21,56	14,57	16,61	57,08	72	445,87	539,4
6,38	6,38	8,54	8,54	34,12	34,12	238,86	238,86
0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12
0,7	0,7	0,3	0,3	8,1	8,1	43	43
7,08	7,08	8,84	8,84	53,5	57,26	326,95	341,98
44,16	49,71	35,38	39,48	168,91	201,73	1198,09	1396,31

№ п/п рецепт	№	Наименование блюда	вес блюда 1-3лет 3-7 лет	пищевые вещества на порцию			энергетическая ценность 1-3 лет	3-7 лет
				Белки, г	Жиры, г	углеводы, г		

10 День

вода питьевая детская (на весь день) 300мл

Завтрак

1	179	Суп молочный ячневый	150	200	5,04	5,6	5,7	6,37	17,7	19,67	138,29	153,66
2	490	Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	4,13	4,13	0,04	0,04	37,4	37,4
3	505	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12
4	122	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	47	47
5	123	Хлеб ржаной	10	20	0,66	1,32	0,12	0,24	3,34	6,68	17,4	34,8
		итого	335	445	7,25	8,47	10,11	10,9	42,2	51,27	285,18	332,98
		2 завтрак										
1	530	Кефир	150	150	7,5	7,5	4,8	4,8	12,75	12,75	130,5	130,5
		итого	150	150	7,5	7,5	4,8	4,8	12,75	12,75	130,5	130,5
		Обед										
1	168	суп с рыбными консервами	150	200	5,8	7,74	3,30	4,39	7,66	10,21	85,55	114,06
2	408	печень говяжья по строгановски	80	100	10,64	13,3	9,73	12,16	3,93	4,92	145,88	182,35
3	454	соус сметанный	40	40	0,62	0,62	3,76	3,76	1,37	1,37	42,35	42,35
4	424	рис отварной	100	120	2,47	2,96	4,07	4,88	24,87	29,84	149,49	179,39
5	68	салат из свежих с э/горшком	40	60	0,55	0,91	1,85	3,09	2,61	4,35	29,54	49,23
6	522	сок фруктовый	150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	15,15	15,15	69	69
7	122	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5
8	123	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8
		итого	600	720	23,67	29,88	23,26	28,91	72,11	87,28	603,61	741,68

Полдник

1	331	Блинчики	120	150	8,75	10,95	7,40	9,25	41,88	52,35	269,12	336,41
2	493	джем (новидло)	15	20	0,11	0,14	0,13	0,17	0,83	1,11	4,92	6,56
3	517	чай с лимонном	150	200	0,51	0,68	0	0	17,29	23,05	71,18	94,9
4	126	банан свежий	100	100	1,5	1,5	0,1	0,1	21	21	89	89
		итого:	385	470	10,87	13,29	7,63	9,52	81	97,51	434,22	526,87
		всего за день	1470	1785	49,29	59,14	45,8	54,13	208,06	248,81	1453,51	1732,03

Среднее значение за период

Вес блока	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		
	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
1320	1675	39,91	49,28	47,96	57,48	195,38	236,25	1391,79	1689,74
1350	1732	40,78	50,69	28,13	34,39	151,90	206,40	1115,29	1420,80
1410	1715	52,36	64,03	44,53	55,02	174,04	184,74	1340,79	1636,07
1320	1612	44,16	49,71	35,38	39,48	168,91	201,73	1198,09	1396,31
1470	1785	49,29	59,14	45,80	54,13	208,06	248,81	1453,51	1732,03
1374	1704	45,30	54,57	40,36	48,10	179,66	215,59	1299,89	1575,07