

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ № 21
С. Сергеева
«10» января 2022г.



**«Примерное пятнадцатидневное цикличное меню для
организации питания в детском дошкольном учреждении
с 12-ти 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	3,9	546,65	2,99	20,53	26,68	54,06	529,18	0,21	0,75	3,96	552,6	3,19	
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
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 (кураги)	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	73,9	625,23	0,309	0,35	43,84	162,4	5,61	32,52	31,96	86,83	748,03	0,36	0,43	49,98	202,6	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	0,039	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	483,47	0,094	0,132	102,63	143,63	3,684	14,35	19,59	99,55	607,15	0,118	0,166	116,04	188,47	4,386	
ВСЕГО за день	1701	1963	56,58	64,84	226,13	1682,17	0,683	1,272	172,53	878,68	12,694	68,56	78,23	265,96	1989,56	0,728	1,386	192,14	969,67	14,126	

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	Ca	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	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	0,018	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	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	0,008	0,04	0,09	135,04	0,11	129
Итого за завтрак	350	402	12,98	12,37	46,77	353,16	0,181	0,29	1,22	311,16	1,71	12,68	14,05	53,04	402,83	0,192	0,302	1,24	369,04	1,88	
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	25	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 второй завтрак	175	210	2,15	4,8	47	101,03	0,094	0,28	0,77	188,16	0,65	8,02	11,82	72,66	124,53	0,13	0,352	0,88	217,56	0,96	
Обед:																					
Помидор 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
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	25,45	22,29	61,75	539,96	0,472	0,26	23,43	68,87	6,71	33,11	24,94	73,79	644,71	0,35	0,31	27,13	84,26	8,158	
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
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	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	0,049	0,01	0,00	9,00	0,49	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	485	545	12,53	7,2	58,81	350,05	0,149	0,18	36,25	81,22	3,52	13,63	8,53	68,94	403,52	0,177	0,19	41,73	90,37	4,06	
ВСЕГО за день	1615	1862	53,11	46,66	214,33	1344,2	0,896	1	61,67	649,41	12,6	67,44	59,34	268,43	1575,59	0,849	1,154	70,98	761,23	15,06	

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 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 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	375	405	25,05	31,04	26,66	480,73	0,14	0,76	1,56	392,12	3,97	25,9	31,88	29,88	504,23	0,14	0,8	1,69	421,25	4,13	
Второй завтрак:																					
Напиток кисломолочный	150	170	5,50	3,77	5,70	83,00	0,046	0,22	0,80	187,00	0,15	6,20	4,20	6,46	94,06	0,05	0,25	0,91	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
1. Морковь тушеная ИЛИ	110	130	1,43	2,84	8,67	64,4	0,07	0,08	5,39	55,39	1,29	1,69	2,82	10,27	71,4	0,08	0,09	6,39	65,61	1,54	66
2. Рис отварной	110	130	4,35	0,44	22,88	112,3	0,00	0,00	0,00	7,63	0,68	5,14	0,52	27,04	132,7	0,00	0,00	0,00	9,01	0,81	70
Печень говяжья по-строгановски	50/30	70/30	1,99	7,69	3,38	84,7	0,00	0,00	2,33	13,32	0,73	2,49	9,62	4,23	105,8	0,00	0,00	2,92	19,98	1,10	95
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	645	735	15,21	14,85	71,95	469,4	1	0,07	24,49	70,85	3,42	18,11	17,68	82,07	545,0	1,11	0,08	25,08	86,79	4,47	
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
1. Вареники ленивые с маслом или	130/7	150/10	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
2. Сырники, запеченные из творога с молоком сгущенным	130/10	150/20	25,09	13,41	27,95	329,3	0,09	0,41	0,76	252,89	0,93	29,44	16,08	35,76	401,3	0,11	0,49	0,95	314,62	1,08	15
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 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
Итого за полдник	510	590	26,72	17,45	76,79	558,86	0,15	0,49	33,72	298,73	3,18	31,45	22,14	91,36	676,83	0,19	0,59	38,65	369,53	3,67	
ВСЕГО за день	1680	1900	72,48	67,11	181,1	1592,02	1,336	1,54	60,57	948,7	10,7	81,66	75,9	209,77	1820,11	1,49	1,72	66,33	1088,57	12,44	

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	Ca	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак:																					
Суп молочный с крупой	130	150	4,07	6,65	14,99	133,7	0,08	0,15	1,04	131,7	0,93	4,96	7,88	17,55	157,1	0,09	0,17	1,20	152,0	1,08	9
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	16,44	22,8	38,88	419,26	0,17	0,6	2,24	419,5	2,72	18,17	24,8	44,58	465,08	0,18	0,65	2,53	466,65	2,97	
Второй завтрак:																					
Напиток кисломолочный	150	170	5,50	3,77	5,70	83,00	0,05	0,22	0,80	187,00	0,15	6,20	4,20	6,46	94,06	0,052	0,25	0,91	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	50	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	601	693	25,89	21,5	78	594,77	0,19	0,27	19,71	150,04	8,14	29,52	24,8	93,63	697,61	0,526	0,32	24,62	185,49	9,86	
Уплотненный полдник:																					
Рагу из птицы	130	150	13,52	5,20	3,77	116,0	0,10	0,09	20,09	24,21	1,81	15,61	6,00	4,35	133,6	0,12	0,10	23,16	27,90	2,10	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	385,99	0,12	0,20	0,23	88,22	1,12	14,02	8,03	68,50	385,99	0,12	0,20	0,23	88,22	1,12	143
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	445	495	30,30	13,5	97,7	621,4	0,26	0,31	20,32	121,43	3,82	33,16	14,4	104,11	662,24	0,289	0,32	23,39	127,52	4,31	
ВСЕГО за день	1581	1793	78,13	61,5	220	1718,43	0,66	1,39	43,07	877,97	14,8	87,05	68,2	249	1918,99	1,047	1,54	51,45	990,66	17,31	

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	Ca	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	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	0,008	0,04	0,09	135,04	0,11	129	
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33	3,04	0,32	19,68	94,0	0,044	0,01	0,00	8,00	0,44	ГП	
Итого за завтрак	350	402	13,96	13,7	46,27	360,74	0,13	0,376	2,4	402,61	1,18	17,3	16,53	55,8	436,83	0,152	0,42	2,72	487,09	1,44		
Второй завтрак:																						
Напиток кисломолочный	150	170	5,50	3,77	5,70	83,00	0,05	0,22	0,80	187,00	0,15	6,20	4,20	6,46	94,06	0,052	0,25	0,91	211,00	0,17	26	
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	60/30	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	665	23,36	21,4	70,06	558,4	0,41	0,335	49,71	146,89	6	25,36	23,47	77,09	612,41	0,47	0,39	54,06	166,52	6,8		
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	
Картофельное пюре	110	130	2,80	2,80	19,90	116,70	0,00	0,09	18,90	48,50	0,88	3,28	3,27	23,57	138,0	0,00	0,11	22,40	57,32	1,04	62	
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	
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	0,049	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	470	575	17,13	17,5	94,23	415,31	0,24	0,294	22,65	139,5	3,85	22,49	24,5	131,83	532,42	0,309	0,38	27,4	108,16	4,946		
ВСЕГО за день	1585	1812	59,95	56,4	216,26	1417,45	0,83	1,225	75,56	876	11,2	71,35	68,7	271	1675,72	0,983	1,44	85,09	972,77	13,36		

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	Ca	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	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	0,018	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	11,18	17,85	46,37	388,1	0,1	0,4	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	0,044	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	25	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 второй завтрак	175	210	2,15	4,8	47	101,03	0,094	0,28	0,77	188,16	0,65	8,02	11,82	72,66	124,53	0,13	0,35	0,88	217,56	0,96	
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	0,269	0,312	22,68	142,61	4,45	23,28	15,78	81,04	525,84	0,3	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	339,1	0,14	0,29	1,49	239,10	1,04	14,45	11,48	74,21	439,5	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 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	504	605	13,23	14,07	89,72	500,21	0,19	0,365	35,08	278,17	3,89	16,48	17,6	108,91	639,29	0,25	0,47	40,31	346,16	4,71	
ВСЕГО за день	1619	1875	47,52	51,5	252,42	1456,07	0,653	1,357	60,8	975,26	10	60,34	64,31	315	1723,81	0,79	1,62	70,08	1138,12	11,88	

7 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
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	14,76	70,5	0,033	0,01	0,00	6,00	0,33	3,04	0,32	19,68	94,0	0,044	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	0,008	0,04	0,09	135,04	0,11	129
Итого за завтрак	370	400	24,35	24,1	30,37	435,59	0,153	0,649	1,56	281,04	3,79	25,63	24,69	37,08	472,48	0,164	0,672	1,69	299,05	3,96	
Второй завтрак:																					
Напиток кисломолочный	150	170	5,50	3,77	5,70	83,00	0,046	0,22	0,80	187,00	0,15	6,20	4,20	6,46	94,06	0,052	0,25	0,91	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
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	13,4	76,73	477,49	0,304	0,219	59,32	96,68	4,37	17,53	17,496	91,6	587,59	0,388	0,278	70,69	117,63	5,57	
Уплотненный полдник:																					
Овощное рагу	110	130	2,3	0,60	13,00	64,0	0,10	0,07	23,80	55,00	1,10	2,80	0,69	15,50	76,0	0,01	0,09	27,73	65,00	1,30	68
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
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	0,039	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
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	18,62	13,92	91,53	371,71	0,259	0,329	26,56	131,6	3,46	20,64	16,97	124,76	419,44	0,205	0,3915	30,49	148,4	4,16	
ВСЕГО за день	1606	1808	62,49	55,19	204,33	1367,79	0,762	1,417	88,24	696,32	11,77	70	63,356	260	1573,57	0,809	1,5915	103,78	776,08	13,86	

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	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	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	0,02	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	10,92	16,4	40,56	382,15	0,17	0,37	3,35	353,07	2,02	13,5	19,55	52,14	427,35	0,22	0,443	4,37	417,73	2,77	
Второй завтрак:																					
Напиток кисломолочный	150	170	5,50	3,77	5,70	83,00	0,05	0,22	0,80	187,00	0,15	6,20	4,20	6,46	94,06	0,052	0,25	0,91	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	0,2	83,63	117,08	5,51	20,2	19,5	61,46	489,23	0,3	0,26	102,71	144,34	6,8	
Уплотненный полдник:																					
Сельдь с горошком зеленым и маслом растительным	40	60	5,87	7,70	0,85	68,8	0,13	0,10	1,08	2,80	0,08	8,81	11,55	1,27	103,2	0,02	0,15	1,62	4,20	0,12	127
Картофель отварной	110	130	2,77	3,50	19,90	116,80	0,00	0,09	18,90	55,90	0,87	3,30	4,20	23,70	140,6	0,15	0,10	22,60	58,69	1,05	61
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
Булочка "Домашняя" или булочка "Российская"	100	100	7,20	15,77	63,35	407,5	0,12	0,06	0,00	13,40	0,92	7,20	15,77	63,35	407,5	0,12	0,06	0,00	13,40	0,92	141,142
Хлеб пшеничный	25	35	1,90	0,20	12,30	58,75	0,06	0,01	0,00	5,00	0,28	2,66	0,28	17,22	82,25	0,039	0,01	0,00	7,00	0,39	ГП
Итого за полдник	455	525	17,84	27,17	104,61	689,04	0,31	0,26	19,98	79,1	2,65	22,1	31,8	114,66	770,46	0,329	0,327	24,22	85,69	3,08	
ВСЕГО за день	1515	1745	50,02	64,07	202,01	1556,18	0,77	1,05	107,76	736,25	10,3	62	75,05	235	1781,1	0,901	1,28	132,21	858,76	12,82	

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 крупой	130	150	4,07	6,65	14,99	133,7	0,08	0,15	1,04	131,7	0,93	4,96	7,88	17,55	157,1	0,09	0,17	1,20	152,0	1,08	9
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	30	40	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,01	0,00	6,00	0,33	3,04	0,32	19,68	94,0	0,044	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	0,008	0,04	0,09	135,04	0,11	129
Итого за завтрак	350	402	9,01	9,5	37,96	275,67	0,123	0,197	1,11	229,7	1,85	12,01	12,11	46,35	339,43	0,142	0,232	1,29	297,44	2,23	
Второй завтрак:																					
Напиток кисломолочный	150	170	5,50	3,77	5,70	83,00	0,046	0,22	0,80	187,00	0,15	6,20	4,20	6,46	94,06	0,052	0,25	0,91	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 соленые (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	0,3	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	410,1	0,09	0,43	0,91	296,76	0,99	36,35	26,25	46,46	561,9	0,13	0,62	1,25	411,35	1,38	12
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
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
Итого за полдник	540	650	30,34	27,51	68,11	623,44	0,17	0,62	33,87	450,1	3,71	41,59	35,69	85,42	821,56	0,232	0,85	38,95	586,06	4,54	
ВСЕГО за день	1655	1927	68,41	66,35	195,98	1638,48	0,609	1,297	76,84	968,69	11,76	88,39	82,41	233	2018,04	0,736	1,632	84,28	1211,99	14,3	

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
Хлеб пшеничный с повидлом	30/10	40/10	2,28	0,24	19,76	90,50	0,04	0,02	0,03	6,00	0,04	3,04	0,32	24,68	114,0	0,05	0,02	0,03	8,00	0,46	ГП, 117
Итого за завтрак	350	400	9,86	7,74	53,79	326,88	0,144	0,229	0,92	196,19	1,69	11,7	8,94	63,7	383,77	0,177	0,262	1,06	223,28	2,35	
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	25	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 второй завтрак	175	210	2,15	4,8	47	101,03	0,094	0,28	0,77	188,16	0,65	8,02	11,8	72,66	124,53	0,13	0,352	0,88	217,56	0,96	
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
Картофельное пюре	110	130	2,80	2,80	19,90	116,70	0,00	0,09	18,90	48,50	0,88	3,28	3,27	23,57	138,0	0,00	0,11	22,40	57,32	1,04	62
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	19,90	19,01	79,24	562,65	0,232	0,399	54,36	173,76	5,32	22,59	22,2	93,93	658,35	0,25	0,331	59,51	204,91	6,156	
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	0,049	0,01	0,00	9,00	0,49	ГП
Фрукты свежие (поштучно)	150	160	1,13	0,00	18,75	77,09	0,04	0,05	31,30	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	529	610	19,97	9,02	53,244	371,01	0,16	0,326	37,14	110,21	4,06	21,96	11,3	62,51	436,37	0,199	0,36	42,78	126,85	4,69	
ВСЕГО за день	1705	1963	51,88	40,57	233,274	1361,57	0,629	1,234	93,19	668,32	11,7	64,27	54,2	293	1603,02	0,756	1,305	104,23	772,6	14,156	

11 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	5,06	6,43	23,34	173,5	0,12	0,12	0,94	94,07	0,79	5,84	7,42	26,93	200,2	0,14	0,13	1,09	108,54	0,91	6
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	14,76	70,5	0,033	0,01	0,00	6,00	0,33	3,04	0,32	19,68	94,0	0,044	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	0,008	0,04	0,09	135,04	0,11	129
Итого за завтрак	350	402	14,39	13,9	51,29	390,57	0,203	0,336	2,21	357,71	1,55	17,79	16,78	61,59	471,30	0,232	0,372	2,51	435,23	1,86	
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
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
Суп картофельный с гречневой крупой и мясом «Шахтерский»	180	200	2,99	4,35	14,17	103,68	0,11	0,03	5,67	19,08	0,87	3,32	4,83	15,74	115,20	0,12	0,03	6,30	21,20	0,97	52
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
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
Компот из сухофруктов (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
Итого за обед	595	705	22,08	22,49	72,66	567,81	0,349	0,287	30,73	138,24	4,62	28	27,52	85,45	683,41	0,4	0,36	35,41	175,76	5,04	
Уплотненный полдник:																					
1. Салат из отварной свеклы с чесноком ИЛИ	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
2. 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
Макаронные изделия отварные	110	150	3,70	5,50	21,00	149,00	0,03	0,01	0,00	6,90	0,40	4,42	6,50	14,47	176,0	0,05	0,62	0,00	9,97	0,69	64
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
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	0,049	0,01	0,00	9,00	0,49	ГП
Фрукты свежие (поштучно)	150	160	1,13	0,00	18,75	77,09	0,04	0,05	31,30	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	515	615	9,62	8,68	77,64	424,01	0,15	0,141	106,32	64,29	4	12,1	11,13	82,51	499,78	0,208	0,781	121,54	80,78	4,95	
ВСЕГО за день	1660	1922	47,25	45,07	227,11	1487,59	0,739	0,804	161,42	586,24	10,6	59,05	55,43	255	1759,69	0,88	1,553	181,62	717,77	12,26	

12 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 манная "Шоколадка"	140	160	5,33	6,87	20,14	159,4	0,05	0,17	1,21	149,66	0,45	6,10	7,85	23,02	182,2	0,06	0,13	1,39	171,04	0,52	4
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 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	12,8	18,67	44,38	387,36	0,114	0,463	2,41	434,38	1,3	14,42	20,5	50,48	433,64	0,128	0,46	2,72	484,89	1,53	
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	25	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 второй завтрак	175	210	2,15	4,8	47	101,03	0,094	0,28	0,77	188,16	0,65	8,02	11,8	72,66	124,53	0,13	0,352	0,88	217,56	0,96	
Обед:																					
Суп "Полевой" (с говядиной)	180	200	6,36	6,36	11,26	125,78	0,07	0,07	8,55	14,71	1,27	7,07	7,06	12,51	139,76	0,08	0,08	9,50	16,34	1,42	50
Капуста тушеная с мясом	160	200	0,75	6,12	4,39	76,20	0,02	0,02	0,98	14,20	0,47	8,26	8,12	12,81	155,19	0,13	0,13	87,53	91,49	2,56	91
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
Кисель из концентрата	180	200	0,05	0,00	26,49	99,4	0,00	0,00	0,00	8,89	0,03	0,05	0,00	29,08	109,2	0,00	0,00	0,00	9,80	0,03	21
Итого за обед	555	645	9,47	12,9	57,19	372,12	0,15	0,12	9,53	56,70	2,93	18,35	15,7	73,75	495,01	0,28	0,25	97,03	141,93	5,5	
Уплотненный полдник:																					
Овощное рагу	110	130	2,3	0,60	13,00	64,00	0,10	0,07	23,80	55,00	1,10	2,8	0,69	15,50	76,01	0,01	0,09	27,73	65,00	1,30	68
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
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	0,039	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	435	485	201,37	193,12	234,03	534,91	184,21	184	210,6	308,2	187	202,64	193	242,4	570,14	184	184	214,49	320,6	187,36	
ВСЕГО за день	1520	1745	225,79	229,49	382,6	1395,42	184,567	185	223,3	987,44	192	243,43	241	439	1623,32	185	185	315,12	1164,98	195,35	

13 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
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
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
Итого за завтрак	375	405	24,87	30,77	26,03	475,55	0,138	0,74	1,56	373,2	3,83	25,71	31,58	29,17	497,98	0,14	0,77	1,69	400,05	3,93	
Второй завтрак:																					
Напиток кисломолочный	150	170	5,50	3,77	5,70	83,00	0,046	0,22	0,80	187,00	0,15	6,20	4,20	6,46	94,06	0,052	0,25	0,91	211,00	0,17	26
Обед:																					
Лапша домашняя (на курином бульоне)	180	200	4,87	7,05	11,00	124,1	0,04	0,05	0,72	9,21	0,29	6,10	8,63	11,33	144,5	0,05	0,06	0,80	10,72	1,00	42
1. Свекла тушеная ИЛИ	110	130	2,14	3,70	13,60	93,24	0,03	0,05	12,56	46,47	1,76	2,52	4,33	16,03	110,2	14,85	54,91	2,08	0,03	0,04	71
2. 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
3. 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
Фрикадельки из кур (с соусом сметанным)	50/30	50/30	7,74	8,67	5,70	137,5	0,02	0,06	0,44	31,46	0,62	7,74	8,67	5,70	137,5	0,02	0,06	0,44	31,46	0,62	82
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	585	655	18,35	19,73	60,1	477,53	0,535	0,259	6,74	110,56	7,47	20,8	20,63	69,05	540,64	0,555	0,279	7,57	118,37	8,57	
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
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 свежие (поштучно)	150	160	1,13	0,00	18,75	77,09	0,04	0,05	31,30	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	8,83	11,97	86,81	484,49	0,14	0,11	35,07	50,86	2,8	9,33	13,22	93,70	524,46	0,16	0,12	40,51	58,43	3,14	
ВСЕГО за день	1580	1750	57,55	66,24	178,64	1520,57	0,859	1,329	44,17	721,62	14,25	62,04	69,63	198	1657,14	0,907	1,419	50,68	787,85	15,81	

14 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	130	150	3,61	5,87	21,13	153,5	0,04	0,12	0,99	93,34	0,29	4,15	6,77	24,37	177,2	0,05	0,14	1,15	107,70	0,34	7
Хлеб пшеничный с повидлом	30/10	40/10	2,28	0,24	19,76	90,50	0,04	0,02	0,03	6,00	0,04	3,04	0,32	24,68	114,0	0,05	0,02	0,03	8,00	0,46	ГП, 117
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
Итого за завтрак	350	400	5,99	6,11	49,1	281,2	0,075	0,144	1,02	101,34	0,825	7,3	7,09	58,17	328,04	0,097	0,168	1,18	118,1	1,399	
Второй завтрак:																					
Напиток кисломолочный	150	170	5,50	3,77	5,70	83,00	0,046	0,22	0,80	187,00	0,15	6,20	4,20	6,46	94,06	0,052	0,25	0,91	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-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-июнь:																					
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 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
Картофельное пюре	110	130	2,80	2,80	19,90	116,70	0,00	0,09	18,90	48,50	0,88	3,28	3,27	23,57	138,0	0,00	0,11	22,40	57,32	1,04	62
1. Оладьи из печени ИЛИ	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
2. Суфле из печени со сметанным соусом																					
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	615	705	26,99	14,48	77,03	541,85	0,32	1,109	57,43	136,67	6,59	34,57	18,646	89,48	658,48	0,41	1,491	66,73	165,52	8,526	
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
Ватрушка «королевская»	150/20	200/20	28,00	33,00	55,00	634,00	0,10	0,40	6,00	214,00	1,30	37,00	44,00	73,30	845,00	0,13	0,53	0,80	285,00	1,73	13
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
Фрукты свежие (поштучно)	150	160	1,13	0,00	18,75	77,09	0,04	0,05	31,30	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	540	640	32,53	40,09	88,36	847,30	0,18	0,59	39	367,34	4,02	42,24	53,44	112,26	1104,63	0,234	0,76	38,5	459,71	4,89	
ВСЕГО за день	1655	1915	71,01	64,45	220,19	1753,35	0,621	2,063	98,25	792,35	11,59	90,31	83,376	266	2185,21	0,793	2,669	107,32	954,33	14,985	

15 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 крупой	130	150	4,07	6,65	14,99	133,7	0,08	0,15	1,04	131,7	0,93	4,96	7,88	17,55	157,1	0,09	0,17	1,20	152,0	1,08	9
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
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	0,1	0,00	108,4	0,4	24
Итого за завтрак	385	435	16,44	22,78	38,88	419,26	0,168	0,596	2,24	419,5	2,72	18,17	24,82	44,58	465,08	0,18	0,654	2,53	466,65	2,97	
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
Обед:																					
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-май: Помидоры соленые	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
Щи со свежей капустой (со сметаной)	180/6	200/8	6,58	6,35	8,28	114,8	0,07	0,08	24,66	31,18	0,48	7,31	7,06	9,20	127,5	0,08	0,09	27,40	34,64	0,53	53
Макаронные изделия отварные	110	150	3,70	5,50	21,00	149,00	0,03	0,01	0,00	6,90	0,40	4,42	6,50	14,47	176,0	0,05	0,62	0,00	9,97	0,69	64
Суфле из говядины с соусом	50/20	50/20	10,68	8,97	2,49	132,7	0,04	0,12	0,18	29,77	1,30	10,68	8,97	2,49	132,7	0,04	0,12	0,18	29,77	1,30	96
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 ржаной	40	50	2,24	0,44	17,32	79,6	0,04	0,03	0,00	13,60	0,92	2,80	0,55	21,65	99,5	0,06	0,04	0,00	17,00	1,15	ГП
Итого за обед	626	738	24,15	21,26	76,2	583,14	0,18	0,24	24,84	95,43	3,57	26,61	23,08	77,82	656,31	0,23	0,867	27,58	108,68	4,36	
Уплотненный полдник:																					
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-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
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	130	160	9,25	5,08	14,40	140,21	0,11	0,08	6,46	17,65	0,65	10,72	5,83	16,54	161,16	0,13	0,09	7,42	20,29	0,74	101
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	0,049	0,01	0,00	9,00	0,49	ГП
Итого за полдник	389	470	12,75	7,86	43,84	297,43	0,18	0,1155	10,25	34,44	1,84	15,4	9,94	53,77	366,30	0,219	0,1295	12,87	43	2,23	
ВСЕГО за день	1550	1813	54,24	51,9	164,42	1380,06	0,571	1,1615	38,1	730,13	8,275	66,2	61,98	182	1578,92	0,679	1,8905	43,86	824,09	9,72	

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	1701	1963	56,58	64,84	226,13	1682,17	68,56	78,23	265,96	1989,56
ВСЕГО за день 2	1615	1862	53,11	46,66	214,33	1344,2	67,44	59,34	268,43	1575,59
ВСЕГО за день 3	1680	1900	72,48	67,11	181,1	1592,02	81,66	75,9	209,77	1820,11
ВСЕГО за день 4	1581	1793	78,13	61,54	220,28	1718,43	87,05	68,22	248,78	1918,99
ВСЕГО за день 5	1585	1812	59,95	56,4	216,26	1417,45	71,35	68,7	271,18	1675,72
ВСЕГО за день 6	1619	1875	47,52	51,5	252,42	1456,07	60,34	64,31	315,35	1723,81
ВСЕГО за день 7	1606	1808	62,49	55,19	204,33	1367,79	70	63,36	259,9	1573,57
ВСЕГО за день 8	1515	1745	50,02	64,07	202,01	1556,18	61,95	75,05	234,72	1781,1
ВСЕГО за день 9	1655	1927	68,41	66,35	195,98	1638,48	88,39	82,41	233,26	2018,04
ВСЕГО за день 10	1705	1963	51,88	40,57	233,27	1361,57	64,27	54,21	292,8	1603,02
ВСЕГО за день 11	1660	1922	47,25	45,07	227,11	1487,59	59,05	55,43	255,07	1759,69
ВСЕГО за день 12	1520	1745	225,8	229,5	382,6	1395,42	243,4	241,3	439,25	1623,32
ВСЕГО за день 13	1580	1750	57,55	66,24	178,64	1520,57	62,04	69,63	198,38	1657,14
ВСЕГО за день 14	1655	1915	71,01	64,45	220,19	1753,35	90,31	83,38	266,37	2185,21