

Утверждаю:
Заведующий МДОУ
д/с «Звездочка» г.Балашова
 Ю.Ю.Николаева
Приказ №30 от 03.02.2025г.

Основное (организованное) меню для детей (с 1,6 лет до 3-х лет)

**Муниципального дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад комбинированного вида
«Звездочка» г.Балашова Саратовской области»**

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда (1-3 года)	Пищевые вещества			энергитическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 день 1							
I завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	130,00	3,36	3,58	18,53	119,90	54-28к
	бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
	кофейный напиток с молоком, сахаром	180,00	2,85	2,41	14,36	91,00	414
итого за завтрак		350,00	8,66	13,54	47,51	346,90	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии						24%	
II завтрак	плоды свежие (яблоко)	100,00	0,40	0,40	9,80	44,40	385
итого за завтрак		100,00	0,40	0,40	9,80	44,40	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии						3%	
обед	суп картофельный с горохом на кур/бульоне	150,00	5,06	3,48	12,33	101,00	54-8с
	со сметаной	5,00	0,15	1,00	0,15	10,30	пром.
	птица отварная	50,00	16,08	1,16	0,58	77,42	317
	каша гречневая рассыпчатая	110,00	6,05	4,58	26,4	171,42	54-4г
	компот из смеси сухофруктов	150,00	0,40	0,00	14,90	60,80	54-1хн
	хлеб пшеничный	20,00	1,47	0,13	9,87	46,93	пром.
	хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,30	0,20	6,70	34,20	пром.
итого за обед		505,00	30,51	10,55	70,93	502,07	
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии						34%	
полдник	булочка школьная	60	5,20	1,80	34,00	172,60	
	какао с молоком	150,00	3,50	2,70	9,50	75,30	54-21гн
итого за полдник		210,00	8,70	4,50	43,50	247,90	
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии						17%	
	итого за 10,5 час:	1165,00	48,27	28,99	171,74	1141,27	
ужин	запеканка творожно-пшениная	150,00	5,00	8,00	26,00	198,00	54-26г
	соус молочный (сладкий)	40	0,80	1,80	5,30	40,60	369
	хлеб пшеничный	30,00	2,20	0,20	14,80	70,40	пром.
	чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2гн
итого за ужин		400,00	8,18	10,00	51,95	333,12	
Средняя доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии						23%	
Итого за первый день		1565,00	56,45	38,99	223,69	1474,39	
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за первый день		104%	134%	83%	110%	105%	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда (1-3 года)	Пищевые вещества			энергитическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 день 2							
I завтрак	каша жидкая молочная манная	130,00	3,50	3,70	16,47	113,32	54-27к
	бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
	кофейный напиток с молоком, сахаром	180,00	2,85	2,41	14,36	91,00	414
итого за завтрак		350,00	8,80	13,66	45,45	340,32	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии						24%	
II завтрак	напиток из шиповника	100,00	0,30	0,10	7,60	32,65	54-13хн
итого за завтрак		100,00	0,30	0,10	7,60	32,65	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии						2%	
обед	щи из свежей капусты с картофелем	150,00	1,05	2,96	5,14	51,36	73,00
	оладьи из печени по-кунцевски	60,00	10,5	6,9	9,5	140,6	54-35м
	картофель отварной	110	2,12	3,20	17,04	105,40	336,00
	компот из смеси сухофруктов	150,00	0,40	0,00	14,90	60,80	54-1хн
	хлеб пшеничный	20,00	1,47	0,13	9,87	46,93	пром.
	хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,30	0,20	6,70	34,20	пром.
итого за обед		510,00	16,84	13,39	63,15	439,29	
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии						31%	
полдник	пирожок печеный с капустой	50,00	8,30	10,40	15,00	185,70	437,00
	чай с сахаром	150,00	0,20	0,00	4,90	20,10	54-2гн
итого за полдник		200,00	8,50	10,40	19,90	205,80	
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии						14%	
	итого за 10,5 час:	1160,00	34,44	37,55	136,10	1018,06	
ужин	каша жидкая молочная пшеничная	130,00	4,40	3,80	20,91	135,40	54-23к
	омлет с сыром	100,00	12,7	16,9	2	210,7	
	хлеб пшеничный	20,00	1,47	0,13	9,87	46,93	пром.
	чай с молоком, с сахаром	180,00	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2гн
итого за ужин		530,00	18,75	20,83	38,63	417,15	
Средняя доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии						29%	
Итого за второй день		1690,00	53,19	58,38	174,73	1435,21	
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за второй день		113%	127%	124%	86%	103%	

Прием пищи		Наименование блюда	вес блюда (1-3 года)	Пищевые вещества			энергитическая ценность	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 день 3								
I завтрак		Каша жидкая молочная овсяная	130	4,40	4,90	16,03	125,20	54-22к
		бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
		кофейный напиток с молоком, сахаром	180,00	2,85	2,41	14,36	91,00	414
итого за завтрак			350,00	9,70	14,86	45,01	352,20	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии						24%		
II завтрак		плоды свежие (яблоко)	100,00	0,40	0,40	9,80	44,40	385
итого за завтрак			100,00	0,40	0,40	9,80	44,40	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии						3%		
обед		суп картофельный с клецками	150	3,50	2,48	8,64	70,86	54-6с
		со сметаной	5,00	0,15	1,00	0,15	10,30	пром.
		котлеты рубленные из птицы	60,00	9,43	9,65	9,98	164,00	322
		капуста тушеная (гарнир)	120,00	3,00	3,50	11,70	90,80	54-8г
		компот из смеси сухофруктов	150,00	0,40	0,00	14,90	60,80	54-1хн
		хлеб пшеничный	20,00	1,47	0,13	9,87	46,93	пром.
		хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,30	0,20	6,70	34,20	пром.
итого за обед			525,00	19,25	16,96	61,94	477,89	
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии						33%		
полдник		крендель сахарный	50,00	3,46	6,55	29,34	190,81	574
		какао с молоком	150,00	3,50	2,70	9,50	75,30	54-21гн
итого за полдник			200,00	6,96	9,25	38,84	266,11	
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии						18%		
	итого за 10,5 час:		1175,00	36,31	41,47	155,59	1140,60	
ужин		макароны, запеченные с яйцом	150,00	7,73	6,91	23,03	185,00	222
		салат из свеклы отварной	30,00	0,40	1,30	2,30	22,90	54-13з
		чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2гн
		хлеб пшеничный	30,00	2,20	0,20	14,80	70,40	пром.
итого за ужин			390,00	10,51	8,41	45,98	302,42	
Средняя доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии						21%		
Итого за третий день			1565,00	46,82	49,88	201,57	1443,02	
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за третий день			104%	111%	106%	99%	103%	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда (1-3 года)	Пищевые вещества			энергитическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 день 4							
I завтрак	Каша жидкая молочная пшенная	130,00	3,80	4,10	17,70	123,07	54-25к
	бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
	кофейный напиток с молоком, сахаром	180,00	2,85	2,41	14,36	91,00	414
итого за завтрак		350,00	9,10	14,06	46,68	350,07	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии						23%	
II завтрак	сок фруктовый с мякотью в ассортименте	100,00	0,00	0,00	11,20	45,00	54-13хн
итого за завтрак		100,00	0,00	0,00	11,20	45,00	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии						3%	
обед	борщ с картофелем и капустой	150,00	1,10	2,98	7,72	62,12	63,00
	со сметаной	5,00	0,15	1,00	0,15	10,30	пром.
	котлета из говядины	60,00	10,10	9,80	2,40	139,20	54-2м
	горошница	110	10,6	0,9	24,75	150,15	54-21г
	компот из смеси сухофруктов		150,00	0,40	0,00	14,90	54-1хн
	хлеб пшеничный		20,00	1,47	0,13	9,87	пром.
	хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,30	0,20	6,70	34,20	пром.
итого за обед		515,00	25,12	15,01	66,49	503,70	
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии						34%	
полдник	кондитерское изделие (печенье)	30,00	1,72	3,83	19,01	117,84	пром.
	кисломолочный продукт промышленного производства (йогурт 2,5%)	150,00	4,50	4,50	21,00	135,00	
итого за полдник		180,00	6,22	8,33	40,01	252,84	
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии						17%	
	итого за 10,5 час:	1145,00	40,44	37,40	164,38	1151,61	
ужин	картофель отварной в молоке	120,00	3,60	4,50	21,30	139,00	54-10г
	яйцо вареное	40,00	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	кукуруза сахарная (зеленый горошек консервированный)	30,00	0,60	0,10	3,05	15,65	54-21з
	чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2гн
	батон нарезной	30,00	2,20	0,20	14,80	70,40	пром.
итого за ужин		410,00	15,58	12,70	42,55	346,72	
Средняя доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии						23%	
Итого за четвертый день		1555,00	56,02	50,10	206,93	1498,33	
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за четвертый день		104%	133%	107%	102%	107%	

Прием пищи		Наименование блюда	вес блюда (1-3 года)	Пищевые вещества			энергитическая ценность	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 день 5								
I завтрак		каша жидкая молочная пшеничная	130,00	4,40	3,80	20,91	135,40	54-23к
		яйцо вареное	40,00	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
		бутерброды с маслом, сыром	65	12,10	12,84	19,31	227,00	3
		кофейный напиток с молоком, сахаром	180,00	2,85	2,41	14,36	91,00	414
итого за завтрак			415,00	24,15	23,05	54,88	510,00	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии							33%	
II завтрак	Яблоко		100,00	0,40	0,40	9,80	44,40	385
итого за завтрак			100,00	0,40	0,40	9,80	44,40	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии							3%	
обед		свекольник на курином бульоне	150,00	3,50	2,00	8,20	64,98	54-23с
		птица, тушеная в соусе с овощами	180,00	9,09	6,5	16,49	161	319
		компот из смеси сухофруктов	150,00	0,40	0,00	14,90	60,80	54-1хн
		хлеб пшеничный	20,00	1,47	0,13	9,87	46,93	пром.
		хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,30	0,20	6,70	34,20	пром.
итого за обед			520,00	15,76	8,83	56,16	367,91	
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии							24%	
полдник		блинчики с маслом	55,00	2,61	4,82	14,94	114,00	430,00
		какао с молоком	150,00	3,50	2,70	9,50	75,30	54-21гн
итого за полдник			205,00	6,11	7,52	24,44	189,30	
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии							12%	
	итого за 10,5 час:		1240,00	46,42	39,80	145,28	1111,61	
ужин		пудинг из творога с рисом	150,00	14,73	9,94	18,93	224,00	250,00
		соус шоколадный	40,00	2,16	1,88	16,84	92,92	54-7соус
		чай с сахаром, с лимоном	180	0,24	0,00	6,00	25,10	54-3гн
		батон нарезной	30,00	2,20	0,20	14,80	70,40	пром.
итого за ужин			400,00	19,33	12,02	56,57	412,42	
Средняя доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии							27%	
Итого за пятый день			1640,00	65,75	51,82	201,85	1524,03	
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за пятый день			109%	157%	110%	99%	109%	
Итого за весь период			8015,00	278,23	249,17	1008,77	7374,98	
		среднее значение за период	1603,00	55,65	49,83	201,75	1475,00	
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за весь период			107%	132%	106%	99%	105%	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда (1-3 года)	Пищевые вещества			энергитическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 день 6							
I завтрак	Каша жидкая молочная овсяная	130	4,40	4,90	16,03	125,20	54-22к
	бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
	кофейный напиток с молоком, сахаром	180,00	2,85	2,41	14,36	91,00	414
итого за завтрак		350,00	9,70	14,86	45,01	352,20	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии						25%	
II завтрак	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	44,40	385
итого за завтрак		100,00	0,40	0,40	9,80	44,40	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии						3%	
обед	суп-лапша домашняя на курином бульоне	150,00	1,32	3,03	7,12	61,04	94
	со сметаной	5,00	0,15	1,00	0,15	10,30	пром.
	птица отварная	50,00	16,08	1,16	0,58	77,42	317
	рис отварной с овощами	110,00	2,57	3,67	23,19	136,10	334
	компот из смеси сухофруктов	150,00	0,40	0,00	14,90	60,80	54-1хн
	хлеб пшеничный	20,00	1,47	0,13	9,87	46,93	пром.
	хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,30	0,20	6,70	34,20	пром.
итого за обед		505,00	23,29	9,19	62,51	426,79	
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии						31%	
полдник	крендель сахарный	50,00	3,46	6,55	29,34	190,81	574
	чай с сахаром, с лимоном	180	0,24	0,00	6,00	25,10	54-3гн
итого за полдник		230,00	3,70	6,55	35,34	215,91	
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии						15%	
	итого за 10,5 час:	1185,00	37,09	31,00	152,66	1039,30	
ужин	рагу овощное	150,00	2,87	9,91	14,6	159,12	362
	омлет с сыром	50,00	6,35	8,45	1,00	105,35	54-4о
	батон нарезной	30,00	2,20	0,20	14,80	70,40	пром.
	чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2гн
итого за ужин		410,00	11,60	18,56	36,25	358,99	
Средняя доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии						26%	
Итого за шестой день		1595,00	48,69	49,56	188,91	1398,29	
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за шестой день		106%	116%	105%	93%	100%	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда (1-3 года)	Пищевые вещества			энергитическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 день 7							
I завтрак	каша жидкая молочная манная	130,00	3,50	3,70	16,47	113,32	54-27к
	бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
	кофейный напиток с молоком, сахаром	180,00	2,85	2,41	14,36	91,00	414
итого за завтрак		350,00	8,80	13,66	45,45	340,32	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии						25%	
II завтрак	сок фруктовый с мякотью в ассортименте	100,00	0,00	0,00	11,20	45,00	
итого за завтрак		100,00	0,00	0,00	11,20	45,00	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии						3%	
обед	борщ с картофелем и капустой	150,00	1,10	2,98	7,72	62,12	63,00
	со сметаной	5,00	0,15	1,00	0,15	10,30	пром.
	гуляш из говядины	60,00	10,1	9,8	2,4	139,2	54-2м
	макароны отварные с овощами	110,00	3,50	4,50	19,40	132,60	54-2г
	компот из смеси сухофруктов	150,00	0,40	0,00	14,90	60,80	54-1хн
	хлеб пшеничный	20,00	1,47	0,13	9,87	46,93	пром.
	хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,30	0,20	6,70	34,20	пром.
итого за обед		515,00	18,02	18,61	61,14	486,15	
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии						35%	
полдник	кондитерское изделие (печенье)	30,00	1,72	3,83	19,01	117,84	пром.
	какао с молоком	150,00	3,50	2,70	9,50	75,30	54-21гн
итого за полдник		180,00	5,22	6,53	28,51	193,14	
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии						14%	
	итого за 10,5 час:	1175,00	34,81	39,68	155,77	1106,81	
ужин	картофельный пудинг	150,00	5,00	8,00	26,00	198,00	54-26г
	салат из свеклы отварной	30,00	0,40	1,30	2,30	22,90	54-13з
	хлеб пшеничный	30,00	2,20	0,20	14,80	70,40	пром.
	чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2гн
итого за ужин		390,00	7,78	9,50	48,95	315,42	
Средняя доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии						23%	
Итого за седьмой день		1535,00	39,82	48,30	195,25	1380,03	
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за седьмой день		102%	95%	103%	96%	99%	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда (1-3 года)	Пищевые вещества			энергитическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 день 8							
I завтрак	Каша жидкая молочная пшенная	130,00	3,80	4,10	17,70	123,07	54-25к
	бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
	кофейный напиток с молоком, сахаром	180,00	2,85	2,41	14,36	91,00	414
	итого за завтрак	350,00	9,10	14,06	46,68	350,07	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии						24%	
II завтрак	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	44,40	пром
итого за завтрак		100,00	0,40	0,40	9,80	44,40	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии						3%	
обед	суп картофельный с зеленым горошком на кур/бульоне	150,00	5,06	3,48	12,33	101,00	54-8с
	со сметаной	5,00	0,15	1,00	0,15	10,30	пром.
	кнели куриные с рисом	60	10,64	9,97	3,79	147	329,00
	капуста тушеная (гарнир)	120,00	3,00	3,50	11,70	90,80	54-8г
	компот из смеси сухофруктов	150,00	0,40	0,00	14,90	60,80	54-1хн
	хлеб пшеничный	20,00	1,47	0,13	9,87	46,93	пром.
	хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,30	0,20	6,70	34,20	пром.
итого за обед		525,00	22,02	18,28	59,44	491,03	
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии						34%	
полдник	оладьи с маслом, с сахаром	65,00	4,58	7,33	24,75	183	432
	какао с молоком	150,00	3,50	2,70	9,50	75,30	54-21гн
итого за полдник		215,00	8,08	10,03	34,25	258,30	
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии						18%	
	итого за 10,5 час:	450,00	11,76	10,93	52,58	355,74	
ужин	каша жидкая молочная пшеничная	130,00	4,40	3,80	20,91	135,40	54-23к
	яйцо вареное	40,00	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	салат из моркови	40,00	0,50	0,04	4,65	20,92	42,00
	батон нарезной	30,00	2,20	0,20	14,80	70,40	пром.
	чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2гн
итого за ужин		420,00	12,08	8,04	46,51	307,44	
Средняя доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии						21%	
Итого за восьмой день		1610,00	51,68	50,81	196,68	1451,24	
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за восьмой день		107%	123%	108%	97%	104%	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда (1-3 года)	Пищевые вещества				энергитическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 день 9								
I завтрак	каша жидкая молочная гречневая	130,00	4,7	3,8	17,23	121,7	54-20к	
	бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	
	кофейный напиток с молоком, сахаром	180,00	2,85	2,41	14,36	91,00	414	
итого за завтрак		350,00	10,00	13,76	46,21	348,70		
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии						27%		
II завтрак	сок фруктовый с мякотью в ассортименте	100,00	0,00	0,00	11,20	45,00		
итого за завтрак		100,00	0,00	0,00	11,20	45,00		
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии						3%		
обед	щи из свежей капусты с картофелем	150,00	1,05	2,96	5,14	51,36	73,00	
	со сметаной	5,00	0,15	1,00	0,15	10,30	пром.	
	жаркое по-домашнему	120,00	12	11,2	10,2	190,7	54-9м	
	компот из смеси сухофруктов		150,00	0,40	0,00	14,90	54-1хн	
	хлеб пшеничный		20,00	1,47	0,13	9,87	пром.	
	хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,30	0,20	6,70	34,20	пром.	
итого за обед		465,00	16,37	15,49	46,96	394,29		
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии						31%		
полдник	батон нарезной	30,00	2,20	0,20	14,80	70,40	пром.	
	кисломолочный продукт промышленного производства (йогурт 2,5%)	150,00	4,50	4,50	21,00	135,00		
итого за полдник		180,00	6,70	4,70	35,80	205,40		
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии						16%		
	итого за 10,5 час:	1095,00	33,07	33,95	140,17	993,39		
ужин	макароны, запеченные с яйцом	150,00	7,73	6,91	23,03	185,00	222	
	кукуруза сахарная (зеленый горошек консервированный)	30,00	0,60	0,10	3,05	15,65	54-21з	
	чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2гн	
	батон нарезной	30,00	2,20	0,20	14,80	70,40	пром.	
итого за ужин		390,00	10,71	7,21	46,73	295,17		
Средняя доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии						23%		
Итого за девятый день		1485,00	43,78	41,16	186,90	1288,56		
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за девятый день		99%	104%	88%	92%	92%		

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда (1-3 года)	Пищевые вещества			энергитическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 день 10								
I завтрак	каша жидкая молочная манная	130,00	3,50	3,70	16,47	113,32	54-27к	
	бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	
	кофейный напиток с молоком, сахаром	180,00	2,85	2,41	14,36	91,00	414	
итого за завтрак		350,00	8,80	13,66	45,45	340,32		
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии						23%		
II завтрак	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	44,40	пром	
итого за завтрак		100,00	0,40	0,40	9,80	44,40		
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии						3%		
обед		рассольник ленинградский	150,00	3,59	4,39	10,32	95,10	54-3с
		суфле рыбное (минтай)	60,00	10,30	4,40	2,60	91,40	54-8р
		каша пшеничная вязкая	110,00	4,63	3,3	28,49	162,25	330
		компот из смеси сухофруктов	150,00	0,40	0,00	14,90	60,80	54-1хн
		хлеб пшеничный	20,00	1,47	0,13	9,87	46,93	пром.
		хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,30	0,20	6,70	34,20	пром.
итого за обед		510,00	21,69	12,42	72,88	490,68		
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии						33%		
полдник		пирожок печеный с капустой	50,00	8,30	10,40	15,00	185,70	437,00
		чай с сахаром	150,00	0,20	0,00	4,90	20,10	54-2гн
итого за полдник		200,00	8,50	10,40	19,90	205,80		
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии						14%		
	итого за 10,5 час:		1160,00	39,39	36,88	148,03	1081,20	
ужин		вареники ленивые с маслом	100,00	14,83	10,86	15,31	218	244
		соус шоколадный	40,00	2,16	1,88	16,84	92,92	54-7соус
		чай с сахаром, с лимоном	180	0,24	0,00	6,00	25,10	54-3гн
		батон нарезной	30,00	2,20	0,20	14,80	70,40	пром.
итого за ужин		350,00	19,43	12,94	52,95	406,42		
Средняя доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии						27%		
Итого за десятый день		1510,00	58,82	49,82	200,98	1487,62		
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за десятый день		101%	140%	106%	99%	106%		

Итого за весь период				15750,00	521,02	488,82	1977,49	14380,72	
		среднее значение за период		1575,00	52,10	48,88	197,75	1438,07	
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за весь период				105%	124%	104%	97%	103%	