

Утверждаю:
Заведующий МДОУ
д/с «Звездочка» г.Балашова
 Ю.Ю.Николаева
Приказ №30 от 03.08.2025г.

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

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

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда (3-6 лет)	Пищевые вещества			энергитическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 день 1							
I завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	160,00	4,16	4,30	22,90	147,60	54-28к
	бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
	кофейный напиток с молоком, сахаром	200,00	3,17	2,68	15,96	101,10	414
итого за завтрак		400,00	10,99	14,53	53,48	384,70	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии						21%	
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						2%	
обед	суп картофельный с горохом на кур/бульоне	200,00	6,68	4,60	16,28	133,00	54-8с
	со сметаной	5,00	0,15	1,00	0,15	10,30	пром.
	птица отварная	70,00	22,48	1,66	0,79	108,33	317
	каша гречневая рассыпчатая	130,00	7,19	5,46	31,2	202,54	54-4г
	компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн
	хлеб пшеничный	40,00	2,94	0,26	19,74	93,86	пром.
	хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,60	0,40	13,40	68,40	пром.
итого за обед		685,00	42,54	13,38	101,36	697,43	
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии						38%	
полдник	булочка школьная	60,00	3,39	4,75	31,70	166,81	
	какао с молоком	200,00	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21гн
итого за полдник		260,00	7,99	8,35	44,30	267,21	
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии						15%	
	итого за 10,5 час:	1445,00	61,92	36,66	208,94	1393,74	
ужин	запеканка творожно-пшениная	200,00	6,70	10,70	34,70	264,00	54-26г
	соус молочный (сладкий)	60,00	1,20	2,70	7,90	61,10	369
	хлеб пшеничный	30,00	2,20	0,20	14,80	70,40	пром.
	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн
итого за ужин		490,00	10,30	13,60	63,90	422,30	
Средняя доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии						23%	
Итого за первый день		1935	72,22	50,26	272,84	1816,04	
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за первый день		108%	134%	84%	105%	101%	

Прием пищи	Наименование блюда	вес	Пищевые вещества	энергитическая	№ рецептуры
------------	--------------------	-----	------------------	----------------	-------------

		блюда (3-6 лет)	белки	жиры	углеводы	ценность	
Неделя 1 день 2							
I завтрак	каша жидкая молочная манная	160,00	4,30	4,60	20,27	139,41	54-27к
	бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
	кофейный напиток с молоком, сахаром	200,00	3,17	2,68	15,96	101,10	414
итого за завтрак		400,00	9,92	14,83	50,85	376,51	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии						20%	
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	200,00	1,40	3,90	6,79	67,80	73,00
	оладьи из печени по-кунцевски	80,00	14	9,2	12,6	187,4	54-35м
	картофель отварной	130,00	2,48	3,70	19,92	123,20	336,00
	компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн
	хлеб пшеничный	40,00	2,94	0,26	19,74	93,86	пром.
	хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,60	0,40	13,40	68,40	пром.
итого за обед		690,00	23,92	17,46	92,25	621,66	
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии						34%	
полдник	пирожок печеный с капустой	50,00	8,30	10,40	15,00	185,70	437,00
	чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн
итого за полдник		250,00	8,50	10,40	21,50	212,50	
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии						12%	
	итого за 10,5 час:	1440,00	42,64	42,79	172,20	1243,32	
ужин	каша жидкая молочная пшеничная	160,00	5,40	4,70	25,70	166,60	54-23к
	омлет с сыром	150,00	19	25,4	3	316	
	хлеб пшеничный	40,00	2,94	0,26	19,74	93,86	пром.
	чай с молоком, с сахаром	200,00	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2гн
итого за ужин		550,00	27,52	30,36	54,29	600,58	
Средняя доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии						33%	
Итого за второй день		1990	70,16	73,15	226,49	1843,90	
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за второй день		111%	130%	122%	87%	102%	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда (3-6 лет)	Пищевые вещества			энергитическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 день 3							
I завтрак	Каша жидкая молочная овсяная	160,00	5,4	6,00	19,73	154,13	54-22к
	бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
	кофейный напиток с молоком, сахаром	200,00	3,17	2,68	15,96	101,10	414
итого за завтрак		400,00	11,02	16,23	50,31	391,23	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии						21%	
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						2%	
обед	суп картофельный с клецками	200,00	4,62	3,28	11,40	93,54	54-6с
	со сметаной	5,00	0,15	1,00	0,15	10,30	пром.
	котлеты рубленые из птицы	80,00	12,64	13,14	13,46	223,00	322
	капуста тушеная (гарнир)	150,00	3,70	4,40	14,60	113,50	54-8г
	компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн
	хлеб пшеничный	40,00	2,94	0,26	19,74	93,86	пром.
	хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,60	0,40	13,40	68,40	пром.
итого за обед		715,00	27,15	22,48	92,55	683,60	
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии						37%	
полдник	крендель сахарный	50,00	3,46	6,55	29,34	190,81	574
	какао с молоком	200,00	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21гн
итого за полдник		250,00	8,06	10,15	41,94	291,21	
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии						16%	
	итого за 10,5 час:	1465,00	46,63	49,26	194,60	1410,44	
ужин	макароны, запеченные с яйцом	200,00	10,04	9,48	31,04	250,00	222
	салат из свеклы отварной	60,00	0,80	2,70	4,60	45,60	54-13з
	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн
	хлеб пшеничный	50,00	3,66	0,33	24,66	117,30	пром.
итого за ужин		510,00	14,70	12,51	66,80	439,70	
Средняя доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии						24%	
Итого за третий день		1975	61,33	61,77	261,40	1850,14	
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за третий день		110%	114%	103%	100%	103%	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда (3-6 лет)	Пищевые вещества			энергитическ ая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 день 4							
I завтрак	Каша жидкая молочная пшенная	160,00	4,70	5,00	21,80	151,47	54-25к
	бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
	кофейный напиток с молоком, сахаром	200,00	3,17	2,68	15,96	101,10	414
итого за завтрак		400,00	10,32	15,23	52,38	388,57	
<i>Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии</i>						20%	
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	
<i>Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии</i>						2%	
обед	борщ с картофелем и капустой	200,00	1,45	3,93	10,19	82,00	63,00
	со сметаной	5,00	0,15	1,00	0,15	10,30	пром.
	котлета из говядины	80,00	13,50	13,10	3,20	185,60	54-2м
	горошница	130,00	12,57	1,13	29,29	177,5	54-21г
	компот из смеси сухофруктов		200,00	0,50	0,00	19,80	54-1хн
	хлеб пшеничный		40,00	2,94	0,26	19,74	пром.
	хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,60	0,40	13,40	68,40	пром.
итого за обед		695,00	33,71	19,82	95,77	698,66	
<i>Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии</i>						36%	
полдник	кондитерское изделие (печенье)	50,00	2,87	6,38	31,68	196,40	пром.
	кисломолочный продукт промышленного производства (йогурт 2,5%)	200,00	6,00	6,00	28,00	180,00	
итого за полдник		250,00	8,87	12,38	59,68	376,40	
<i>Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии</i>						19%	
	итого за 10,5 час:	1445,00	52,90	47,43	219,03	1508,63	
ужин	картофель отварной в молоке	150,00	4,50	5,60	26,60	173,70	54-10г
	яйцо вареное	40,00	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	кукуруза сахарная (зеленый горошек консервированный)	60,00	1,20	0,20	6,10	31,30	54-21з
	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн
	батон нарезной	50,00	3,66	0,33	24,66	117,30	пром.
итого за ужин		480,00	17,96	13,93	58,36	431,00	
<i>Средняя доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии</i>						22%	
Итого за четвертый день		1925	70,86	61,36	277,39	1939,63	
<i>Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за четвертый день</i>		107%	131%	102%	106%	108%	

Прием пищи		Наименование блюда	вес блюда 3-6 лет)	Пищевые вещества			энергитиче ская ценность	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 день 5								
I завтрак		каша жидкая молочная пшеничная	160,00	5,40	4,70	25,70	166,60	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	200,00	3,17	2,68	15,96	101,10	414
итого за завтрак			465,00	25,47	24,22	61,27	551,30	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии						30%		
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						2%		
обед		свекольник на курином бульоне	200,00	4,60	2,60	10,90	85,78	54-23с
		птица, тушеная в соусе с овощами	230,00	11,94	8,64	20,88	209	319
		компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн
		хлеб пшеничный	40,00	2,94	0,26	19,74	93,86	пром.
		хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,60	0,40	13,40	68,40	пром.
итого за обед			710,00	22,58	11,90	84,72	538,04	
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии						29%		
полдник		блинчики с маслом	55,00	2,61	4,82	14,94	114,00	430,00
		какао с молоком	200,00	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21гн
итого за полдник			255,00	7,21	8,42	27,54	214,40	
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии						12%		
	итого за 10,5 час:		1530,00	55,66	44,94	183,33	1348,14	
ужин		пудинг из творога с рисом	150,00	14,73	9,94	18,93	224,00	250,00
		соус шоколадный	60,00	3,24	2,82	25,26	139,38	54-7соус
		чай с сахаром, с лимоном	200	0,3	0,00	6,70	27,90	54-3гн
		батон нарезной	50,00	3,66	0,33	24,66	117,30	пром.
итого за ужин			460,00	21,93	13,09	75,55	508,58	
Средняя доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии						27%		
Итого за пятый день			1990	77,59	58,03	258,88	1856,72	
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за пятый день			111%	144%	97%	99%	103%	
Итого за весь период			9815,00	352,16	304,57	1297,00	9306,43	
		среднее значение за период	1963,00	70,43	60,91	259,40	1861,29	
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за весь период			109%	130%	102%	99%	103%	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда (3-6 лет)	Пищевые вещества			энергитическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 день 6							
I завтрак	Каша жидкая молочная овсяная	160,00	5,4	6,00	19,73	154,13	54-22к
	бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
	кофейный напиток с молоком, сахаром	200,00	3,17	2,68	15,96	101,10	414
<i>итого за завтрак</i>		400,00	11,02	16,23	50,31	391,23	
<i>Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии</i>						23%	
II завтрак	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	44,40	385
<i>итого за завтрак</i>		100,00	0,40	0,40	9,80	44,40	
<i>Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии</i>						3%	
обед	суп-лапша домашняя на курином бульоне	200,00	1,77	4,05	9,54	81,80	94
	со сметаной	5,00	0,15	1,00	0,15	10,30	пром.
	птица отварная	70,00	22,48	1,66	0,79	108,33	317
	рис отварной с овощами	130,00	3,00	4,29	27,10	159,10	334
	компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн
	хлеб пшеничный	40,00	2,94	0,26	19,74	93,86	пром.
	хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,60	0,40	13,40	68,40	пром.
<i>итого за обед</i>		685,00	33,44	11,66	90,52	602,79	
<i>Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии</i>						35%	
полдник	крендель сахарный	50,00	3,46	6,55	29,34	190,81	574
	чай с сахаром, с лимоном	200	0,3	0,00	6,70	27,90	54-3гн
<i>итого за полдник</i>		250,00	3,76	6,55	36,04	218,71	
<i>Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии</i>						13%	
	<i>итого за 10,5 час:</i>	1435,00	48,62	34,84	186,67	1257,13	
ужин	рагу овощное	200,00	3,83	13,21	19,47	212,16	362
	омлет с сыром	50,00	6,35	8,45	1,00	105,35	54-4о
	батон нарезной	50,00	3,66	0,33	24,66	117,30	пром.
	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн
<i>итого за ужин</i>		500,00	14,04	21,99	51,63	461,61	
<i>Средняя доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии</i>						27%	
Итого за шестой день		1935	62,66	56,83	238,30	1718,74	
<i>Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за шестой день</i>		108%	116%	95%	91%	95%	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда (3-6 лет)	Пищевые вещества			энергитическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 день 7							
I завтрак	каша жидкая молочная манная	160,00	4,30	4,60	20,27	139,41	54-27к
	бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
	кофейный напиток с молоком, сахаром	200,00	3,17	2,68	15,96	101,10	414
<i>итого за завтрак</i>		400,00	9,92	14,83	50,85	376,51	
<i>Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии</i>						20%	
II завтрак	сок фруктовый с мякотью в ассортименте	100,00	0,00	0,00	11,20	45,00	
<i>итого за завтрак</i>		100,00	0,00	0,00	11,20	45,00	
<i>Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии</i>						2%	
обед	борщ с картофелем и капустой	200,00	1,45	3,93	10,19	82,00	63,00
	со сметаной	5,00	0,15	1,00	0,15	10,30	пром.
	гуляш из говядины	80,00	13,5	13,1	3,2	185,6	54-2м
	макароны отварные с овощами	150,00	4,07	5,30	22,90	156,70	54-2г
	компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн
	хлеб пшеничный	40,00	2,94	0,26	19,74	93,86	пром.
	хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,60	0,40	13,40	68,40	пром.
<i>итого за обед</i>		715,00	25,21	23,99	89,38	677,86	
<i>Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии</i>						37%	
полдник	кондитерское изделие (печенье)	50,00	2,87	6,38	31,68	196,40	пром.
	какао с молоком	200,00	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21гн
<i>итого за полдник</i>		250,00	7,47	9,98	44,28	296,80	
<i>Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии</i>						16%	
	<i>итого за 10,5 час:</i>	1450	41,89	46,24	188,00	1307,98	
ужин	картофельный пудинг	200,00	6,70	10,70	34,70	264,00	54-26г
	салат из свеклы отварной	60,00	0,80	2,70	4,60	45,60	54-13з
	хлеб пшеничный	50,00	3,66	0,33	24,66	117,30	пром.
	чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2гн
<i>итого за ужин</i>		490,00	11,34	13,73	69,81	451,02	
<i>Средняя доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии</i>						24%	
Итого за седьмой день		1900	53,94	62,53	265,52	1847,19	
<i>Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за седьмой день</i>		106%	100%	104%	102%	103%	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда (3-6 лет)	Пищевые вещества			энергитическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 день 8							
I завтрак	Каша жидкая молочная пшенная	160,00	4,70	5,00	21,80	151,47	54-25к
	бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
	кофейный напиток с молоком, сахаром	200,00	3,17	2,68	15,96	101,10	414
итого за завтрак		400,00	10,32	15,23	52,38	388,57	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии						21%	
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						2%	
обед	суп картофельный с зеленым горошком на кур/бульоне	200,00	6,68	4,60	16,28	133,00	54-8с
	со сметаной	5,00	0,15	1,00	0,15	10,30	пром.
	кнели куриные с рисом	80,00	14,21	13,51	5,3	200	329,00
	капуста тушеная (гарнир)	150,00	3,70	4,40	14,60	113,50	54-8г
	компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн
	хлеб пшеничный	40,00	2,94	0,26	19,74	93,86	пром.
	хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,60	0,40	13,40	68,40	пром.
итого за обед		715,00	30,78	24,17	89,27	700,06	
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии						39%	
полдник	оладьи с маслом, с сахаром	65,00	4,58	7,33	24,75	183	432
	какао с молоком	200,00	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21гн
итого за полдник		265,00	9,18	10,93	37,35	283,40	
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии						16%	
	итого за 10,5 час:	1210,00	15,18	14,00	65,23	447,79	
ужин	каша жидкая молочная пшеничная	160,00	5,40	4,70	25,70	166,60	54-23к
	яйцо вареное	40,00	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	салат из моркови	60,00	0,70	0,06	6,83	30,76	42,00
	батон нарезной	50,00	3,66	0,33	24,66	117,30	пром.
	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн
итого за ужин		510,00	14,76	9,09	63,99	398,06	
Средняя доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии						22%	
Итого за восьмой день		1990	65,44	59,82	252,79	1814,49	
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за восьмой день		111%	121%	100%	97%	101%	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда (3-6 лет)	Пищевые вещества			энергитическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 день 9							
I завтрак	каша жидкая молочная гречневая	160,00	5,4	4,3	19,9	140,6	54-20к
	бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
	кофейный напиток с молоком, сахаром	200,00	3,17	2,68	15,96	101,10	414
итого за завтрак		400,00	11,02	14,53	50,48	377,70	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии						22%	
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	200,00	1,40	3,90	6,79	67,80	73,00
	со сметаной	5,00	0,15	1,00	0,15	10,30	пром.
	жаркое по-домашнему	150,00	15	14	12,8	238,4	54-9м
	компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн
	хлеб пшеничный	40,00	2,94	0,26	19,74	93,86	пром.
	хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,60	0,40	13,40	68,40	пром.
итого за обед		635,00	22,59	19,56	72,68	559,76	
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии						33%	
полдник	батон нарезной	50,00	3,66	0,33	24,66	117,30	пром.
	кисломолочный продукт промышленного производства (йогурт 2,5%)	200,00	6,00	6,00	28,00	180,00	
итого за полдник		250,00	9,66	6,33	52,66	297,30	
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии						17%	
	итого за 10,5 час:	1385,00	43,27	40,42	187,02	1279,76	
ужин	макароны, запеченные с яйцом	200,00	10,04	9,48	31,04	250,00	222
	кукуруза сахарная (зеленый горошек консервированный)	60,00	1,20	0,20	6,10	31,30	54-21з
	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн
	батон нарезной	50,00	3,66	0,33	24,66	117,30	пром.
итого за ужин		510,00	15,10	10,01	68,30	425,40	
Средняя доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии						25%	
Итого за девятый день		1895	58,37	50,43	255,32	1705,16	
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за девятый день		105%	108%	84%	98%	95%	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда (3-6 лет)	Пищевые вещества			энергитическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 день 10							
I завтрак	каша жидкая молочная манная	160,00	4,30	4,60	20,27	139,41	54-27к
	бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
	кофейный напиток с молоком, сахаром	200,00	3,17	2,68	15,96	101,10	414
<i>итого за завтрак</i>		400,00	9,92	14,83	50,85	376,51	
<i>Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии</i>						20%	
II завтрак	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	44,40	пром
<i>итого за завтрак</i>		100,00	0,40	0,40	9,80	44,40	
<i>Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии</i>						2%	
обед	рассольник ленинградский	200,00	4,74	5,80	13,62	125,50	54-3с
	суфле рыбное (минтай)	80,00	13,80	5,90	3,40	121,90	54-8р
	каша пшеничная вязкая	130,00	5,47	3,9	33,67	191,75	330
	компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн
	хлеб пшеничный	40,00	2,94	0,26	19,74	93,86	пром.
	хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,60	0,40	13,40	68,40	пром.
<i>итого за обед</i>		690,00	30,05	16,26	103,63	682,41	
<i>Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии</i>						36%	
полдник	пирожок печеный с капустой	50,00	8,30	10,40	15,00	185,70	437,00
	чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн
<i>итого за полдник</i>		250,00	8,50	10,40	21,50	212,50	
<i>Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии</i>						11%	
	итого за 10,5 час:	1440,00	48,87	41,89	185,78	1315,82	
ужин	вареники ленивые с маслом	150,00	22,25	16,29	22,97	327	244
	соус шоколадный	60,00	3,24	2,82	25,26	139,38	54-7соус
	чай с сахаром, с лимоном	200	0,3	0,00	6,70	27,90	54-3гн
	батон нарезной	30,00	2,20	0,20	14,80	70,40	пром.
<i>итого за ужин</i>		440,00	27,99	19,31	69,73	564,68	
<i>Средняя доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии</i>						30%	
Итого за десятый день		1880	76,86	61,20	255,51	1880,50	
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за десятый день		104%	142%	102%	98%	104%	

Итого за весь период				19415,00	669,43	595,38	2564,44	18272,51	
		среднее значение за период		1941,50	66,94	59,54	256,44	1827,25	
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за весь период				108%	124%	99%	98%	102%	