

Накопительная ведомость															
Дни (фактическое потребление продуктов в г)															
№ п/п	Продукты	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого за 10 дней	В среднем за 10 дней	Нормы питания	% от нормы
1	Хлеб пшеничный											0	0	60	0
2	Хлеб ржаной											0	0	30	0
3	Мука пшеничная											0	0	16	0
4	Мука картофельная											0	0	3	0
5	Крупы, бобовые, мак изд											0	0	30	0
6	Картофель											0	0	150	0
7	Овощи											0	0	200	0
8	Фрукты свежие											0	0	130	0
9	Фрукты сухие											0	0	10	0
10	Кондитерские изделия											0	0	7	0
11	Сахар											0	0	50	0
12	Масло сливочное											0	0	17	0
13	Масло растительное											0	0	6	0
14	Яйцо											0	0	20	0
15	Молоко											0	0	600	0
16	Творог											0	0	50	0
17	Мясо											0	0	85	0
18	Рыба											0	0	25	0
19	Сметана											0	0	5	0
20	Сыр											0	0	3	0
21	Чай											0	0	0,2	0
22	Какао (кофейный напиток)											0	0	1	0
23	Соль											0	0	2	0
24	Дрожжи											0	0	1	0

№	На	Х	л	М	М	К	К	О	Ф	Ф	К	С	М	М	Я	и	М	Т
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	

Примерное меню. Сезон: весенне-зимний.

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание.

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
День 1								
завтрак 1:								
1		Каша пшеничная молочная жидкая	190	4.36	6.29	24.83	183.00	282
2		Кофейный напиток с молоком	180	1.66	3.04	14.44	93.00	514
3		Бутерброд с маслом	25/5	1.96	4.37	12.51	98.00	107
итого за завтрак 1:			400	7.98	13.70	51.78	374.00	
завтрак 2:								
4		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	110	0.44	0.44	11.44	49.50	126
итого за завтрак 2:			110	0.44	0.44	11.44	49.50	
обед:								
5		Салат из зеленого горошка	50	1.30	3.07	3.35	46.00	68
6		Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	180/7	2.21	3.15	5.85	64.00	156
7		Плов из отварной говядины	70/130	16.97	17.72	36.60	376.00	380
8		Напиток из шиповника	180	0.66	0.27	18.36	89.00	533
9		Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	122
10		Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.90	123
итого за обед:			667	24.59	24.75	83.23	671.15	
полдник:								
11		Молоко кипяченое	200	4.59	6.38	10.08	120.12	529
12		Пирожки, печенные с фаршем (картофельным)	50	3.32	3.11	19.96	124.00	557/558/610
итого за полдник:			250	7.91	9.49	30.04	244.12	
ужин:								
13		Винегрет овощной	50	0.63	5.05	3.71	64.00	90
14		Яйца вареные	1/40	5.10	4.60	0.30	63.00	310
15		Сырники с морковью с молоком сгущенным	160/20	18.30	14.72	47.20	397.00	333/493
16		Чай с сахаром	180	0.00	0.00	8.01	30.00	504/505
17		Хлеб пшеничный	20	3.52	0.16	9.84	47.00	122
итого за ужин:			470	27.55	24.53	69.06	601.00	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
Итого за первый день				68.47	72.91	245.55	1939.77	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание.

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
День 2								
завтрак 1:								
18		Омлет натуральный	190	3.32	4.20	5.12	70.00	311
19		Какао с молоком	180	2.35	3.54	15.24	104.00	508
20		Бутерброд с сыром	25/9	2.99	3.36	12.45	97.00	104
итого за завтрак 1:			404	8.66	11.10	32.81	271.00	
завтрак 2:								
21		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	102	0.40	0.40	10.60	45.90	126
итого за завтрак 2:			102	0.40	0.40	10.60	45.90	
обед:								
22		Салат из свеклы с чесноком	50	0.87	3.05	4.62	50.00	69
23		Рассольник Ленинградский с мясом и со сметаной	180/15/7	4.44	6.10	12.60	128.00	138/148
24		Голубцы ленивые	70	4.12	5.73	4.84	100.00	382
25		Соус томатный с овощами	30	0.29	1.95	1.58	25.00	465/466
26		Картофельное пюре	130	2.76	4.29	14.10	121.00	441
27		Кисель из клюквы	180	0.10	0.00	17.33	70.00	516
9		Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	122
10		Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.90	123
итого за обед:			712	16.03	21.66	74.14	590.15	
полдник:								
28		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	200	4.60	4.38	8.18	94.52	530
29		Булочка "Веснушка"	50	4.07	3.13	27.59	155.00	573
итого за полдник:			250	8.67	7.51	35.77	249.52	
ужин:								
30		Салат "Степной"	60	0.94	4.10	5.11	61.00	33
31		Рыба, тушенная в томате с овощами	70/50	8.55	4.28	5.63	111.00	354
32		Кондитерские изделия витаминизированные (пряники или вафли или печенье)	40	1.12	0.33	30.92	141.60	604
33		Чай с лимоном	180/7	0.19	0.04	8.22	32.00	504/506
34		Хлеб пшеничный	10	1.76	0.08	4.92	23.50	122
35		Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	123
итого за ужин:			457	12.56	8.83	54.80	369.10	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
Итого за второй день				46.32	49.50	208.12	1525.67	

Дети 3 - 7 лет, 12 часовое пребывание.

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
День 3								
завтрак 1:								
36		Каша молочная кукурузная жидкая	190	4.50	6.26	27.02	186.00	280
2		Кофейный напиток с молоком	180	1.66	3.04	14.44	93.00	514
37		Бутерброд с сыром и с маслом	25/9/5	3.03	6.98	12.51	130.00	104
итого за завтрак 1:			409	9.19	16.28	53.97	409.00	
завтрак 2:								
38		Соки фруктовые	180	0.90	0.18	18.18	82.80	532
итого за завтрак 2:			180	0.90	0.18	18.18	82.80	
обед:								
39		Салат из моркови	50	0.63	3.04	3.35	44.00	6
40		Суп крестьянский с крупой и со сметаной	180/6	1.38	4.45	6.78	77.00	169
41		Печень говяжья по-строгоновски	70/30	13.32	11.03	2.02	187.00	408/454
42		Макаронные изделия отварные	130	4.55	3.80	25.96	163.00	432
43		Компот из смеси сухофруктов	180	0.49	0.02	21.25	87.00	522
9		Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	122
10		Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.90	123
итого за обед:			696	23.82	22.88	78.43	654.15	
полдник:								
11		Молоко кипяченое	200	4.59	6.38	10.08	120.12	529
44		Корж молочный	50	2.94	5.14	30.07	178.00	593
итого за полдник:			250	7.53	11.52	40.15	298.12	
ужин:								
45		Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	50	0.89	3.14	4.90	51.00	88
46		Котлеты куриные	70	6.97	5.71	8.28	133.00	422
47		Соус красный основной	30	0.33	0.60	1.79	14.00	468
48		Каша гречневая рассыпчатая	130	7.42	5.36	36.46	226.00	252
16		Чай с сахаром	180	0.00	0.00	8.10	30.00	504/505
49		Хлеб пшеничный	30	5.28	0.24	14.76	70.50	122
50		Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.40	123
итого за ужин:			500	21.55	15.17	77.63	541.90	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
Итого за третий день				62.99	66.03	268.36	1985.97	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание.

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
День 4								
завтрак 1:								
51		Суп молочный с макаронными изделиями	190	4.12	5.19	15.86	130.00	180
16		Чай с сахаром	180	0.00	0.00	8.01	30.00	504/505
3		Бутерброд с маслом	25/5	1.96	4.37	12.51	98.00	107
итого за завтрак 1:			400	6.08	9.56	36.38	258.00	
завтрак 2:								
4		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	110	0.44	0.44	11.44	49.50	126
итого за завтрак 2:			110	0.44	0.44	11.44	49.50	
обед:								
52		Салат картофельный с зеленым горошком	50	0.93	5.14	5.20	71.00	78
53		Борщ с капустой и картофелем мясом и со сметаной	180/15/5	4.24	5.68	6.58	108.00	138/142
54		Тефтели рыбные с соусом	70/30	5.43	2.41	10.56	97.00	360/463
26		Картофельное пюре	130	2.76	4.29	14.10	121.00	441
55		Напиток витаминизированный	180	0.00	0.00	14.53	58.14	631
9		Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	122
10		Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.90	123
итого за обед:			710	16.81	18.06	70.04	551.29	
полдник:								
28		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	200	4.60	4.38	8.18	94.52	530
56		Кондитерские изделия витаминизированные (пряники или вафли или печенье)	50	1.40	1.65	38.65	177.00	602
итого за полдник:			250	8.67	7.51	35.77	249.52	
ужин:								
57		Сердце в соусе	70/30	14.72	6.92	5.55	158.00	413/454/457
58		Каша перловая рассыпчатая	130	3.99	3.87	28.27	167.00	257
59		Соки фруктовые	190	0.95	0.19	19.19	87.40	532
49		Хлеб пшеничный	30	5.28	0.24	14.76	70.50	122
60		Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.10	123
итого за ужин:			465	25.93	11.40	72.78	509.00	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
		Итого за четвертый день		57.93	46.97	226.41	1617.31	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание.

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
День 5								
завтрак 1:								
14		Яйца вареные	1/40	5.10	4.60	0.30	63.00	310
61		Пудинг из творога с молоком сгущенным	150/20	18.95	12.31	39.25	360.00	327/493
2		Кофейный напиток с молоком	180	1.66	3.04	14.44	93.00	514
37		Бутерброд с сыром с маслом	25/9/5	3.03	6.98	12.51	130.00	104
итого за завтрак 1:			424	28.74	26.93	66.50	646.00	
завтрак 2:								
4		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	110	0.44	0.44	11.44	49.50	126
итого за завтрак 2:			110	0.44	0.44	11.44	49.50	
обед:								
62		Сельдь с гарниром	50	0.55	2.11	4.34	39.00	81
63		Суп картофельный с бобовыми и с мясом	180/15	6.36	4.71	16.97	138.00	138/158
64		Зразы из говядины с рисом	70	5.47	6.91	16.55	153.00	386
47		Соус красный основной	30	0.33	0.60	1.79	14.00	468
65		Капуста тушеная	130	2.56	3.20	7.67	77.00	435
27		Кисель из клюквы	180	0.10	0.00	17.33	70.00	516
9		Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	122
10		Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.90	123
итого за обед:			705	18.82	18.07	83.72	587.15	
полдник:								
11		Молоко кипяченое	200	4.59	6.38	10.08	120.12	529
66		Ватрушка с творожным фаршем	50	4.79	3.49	19.60	139.00	555/622
итого за полдник:			250	7.91	9.49	30.04	244.12	
ужин:								
67		Овощи натуральные (соленые или свежие)	50	0.40	0.05	1.30	7.00	121
68		Рагу овощное	190	3.35	9.49	20.89	188.00	210/454
69		Чай с молоком	180	1.39	1.47	10.12	56.00	504/507
49		Хлеб пшеничный	30	5.28	0.24	14.76	70.50	122
50		Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.40	123
итого за ужин:			460	11.08	11.37	50.41	338.90	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
Итого за пятый день				66.99	66.30	242.11	1865.67	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание.

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
День 6								
завтрак 1:								
70		Каша "Дружба" молочная жидкая	190	5.23	6.22	23.85	174.00	275
19		Какао с молоком	180	2.35	3.54	15.24	104.00	508
37		Бутерброд с сыром с маслом	25/9/5	3.03	6.98	12.51	130.00	104
итого за завтрак 1:			409	10.61	16.74	51.60	408.00	
завтрак 2:								
21		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	102	0.40	0.40	10.60	45.90	126
итого за завтрак 2:			102	0.40	0.40	10.60	45.90	
обед:								
22		Салат из свеклы с чесноком	50	0.87	3.05	4.62	50.00	69
71		Рассольник домашний, с мясом и со сметаной	180/15/5	4.38	9.00	23.89	122.00	138/146
24		Голубцы ленивые	70	4.12	5.73	4.84	100.00	382
26		Картофельное пюре	130	2.76	4.29	14.10	121.00	441
25		Соус томатный с овощами	30	0.29	1.95	1.58	25.00	465/466
8		Напиток из шиповника	180	0.66	0.27	18.36	89.00	533
9		Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	122
10		Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.90	123
итого за обед:			710	16.53	24.83	86.46	603.15	
полдник:								
28		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	200	4.60	4.38	8.18	94.52	530
56		Кондитерские изделия витаминизированные (пряники или вафли или печенье)	50	1.40	1.65	38.65	177.00	602
итого за полдник:			250	6.00	6.03	46.83	271.52	
ужин:								
72		Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	70	5.68	9.15	10.72	162.00	400
42		Макаронные изделия отварные	130	4.55	3.80	25.96	163.00	432
73		Соус томатный	30	0.24	0.99	1.36	16.00	465
33		Чай с лимоном	180/7	0.19	0.04	8.22	32.00	504/506
34		Хлеб пшеничный	10	1.76	0.08	4.92	23.50	122
35		Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	123
итого за ужин:			467	15.06	14.54	64.54	466.10	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
Итого за шестой день				48.60	62.54	260.03	1794.67	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание.

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
День 7								
завтрак 1:								
14		Яйца вареные	1/40	5.10	4.60	0.30	63.00	310
74		Суп молочный с крупой гречневой	190	4.66	5.54	15.69	136.00	179
2		Кофейный напиток с молоком	180	1.66	3.04	14.44	93.00	514
3		Бутерброд с маслом	25/5	1.96	4.37	12.51	98.00	107
итого за завтрак 1:			440	8.72	12.01	27.25	254.00	
завтрак 2:								
4		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	110	0.44	0.44	11.44	49.50	126
итого за завтрак 2:			110	0.44	0.44	11.44	49.50	
обед:								
75		Салат из моркови с зеленым горошком	50	0.98	5.06	3.09	62.00	71
76		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/5	2.21	3.57	6.34	74.00	142
77		Котлеты из говядины	70	9.67	9.68	15.62	197.00	391
58		Каша перловая рассыпчатая	130	3.99	3.87	28.27	167.00	257
47		Соус красный основной	30	0.33	0.60	1.79	14.00	468
55		Напиток витаминизированный	180	0.00	0.00	14.53	58.14	631
9		Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	122
10		Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.90	123
итого за обед:			695	11.09	15.50	49.66	404.29	
полдник:								
11		Молоко кипяченое	200	4.59	6.38	10.08	120.12	529
12		Пирожки, печенные с фаршем (картофельным)	50	3.32	3.11	19.96	124.00	557/558/610
итого за полдник:			250	7.91	9.49	30.04	244.12	
ужин:								
64		Зразы из говядины с рисом	70	5.47	6.91	16.55	153.00	386
65		Капуста тушеная	130	2.56	3.20	7.67	76.00	435
73		Соус томатный	30	0.24	0.99	1.36	16.00	465
69		Чай с молоком	180	1.39	1.47	10.12	56.00	504/507
78		Хлеб пшеничный	40	7.04	0.32	19.68	94.00	122
итого за ужин:			450	16.70	12.89	55.38	395.00	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
		Итого за седьмой день		44.86	50.33	173.77	1346.91	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание.

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
День 8								
завтрак 1:								
18		Омлет натуральный	190	3.32	4.20	5.12	70.00	311
16		Чай с сахаром	180	0.00	0.00	8.01	30.00	504/505
20		Бутерброд с сыром	25/9	2.99	3.36	12.45	97.00	104
итого за завтрак 1:			404	6.31	7.56	25.58	197.00	
завтрак 2:								
38		Соки фруктовые	180	0.90	0.18	18.18	82.80	532
итого за завтрак 2:			180	0.90	0.18	18.18	82.80	
обед:								
52		Салат картофельный с зеленым горошком	50	0.93	5.14	5.20	71.00	78
79		Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной	180/15/7	4.23	5.81	10.84	119.00	138/156
80		Фрикадельки рыбные	70	6.63	0.92	7.10	70.00	358
26		Картофельное пюре	130	2.76	4.29	14.10	121.00	441
25		Соус томатный с овощами	30	0.29	1.95	1.58	25.00	465/466
27		Кисель из клюквы	180	0.10	0.00	17.33	70.00	516
9		Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	122
10		Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.90	123
итого за обед:			712	18.39	18.65	75.22	572.15	
полдник:								
28		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	200	4.60	4.38	8.18	94.52	530
56		Кондитерские изделия витаминизированные (пряники или вафли или печенье)	50	1.40	1.65	38.65	177.00	602
итого за полдник:			250	6.00	6.03	46.83	271.52	
ужин:								
13		Винегрет овощной	50	0.63	5.05	3.71	64.00	90
81		Вареники ленивые с маслом	170/10	17.53	18.37	28.11	369.00	335
82		Соки фруктовые	200	1.00	0.20	20.20	92.00	632
49		Хлеб пшеничный	30	5.28	0.24	14.76	70.50	122
итого за ужин:			460	24.44	23.86	66.78	595.50	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
Итого за восьмой день				56.04	56.28	232.59	1718.97	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание.

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
День 9								
завтрак 1:								
51		Суп молочный с макаронными изделиями	190	4.12	5.19	15.86	130.00	180
2		Кофейный напиток с молоком	180	1.66	3.04	14.44	93.00	514
3		Бутерброд с маслом	25/5	1.96	4.37	12.51	98.00	107
итого за завтрак 1:			400	7.74	12.60	42.81	321.00	
завтрак 2:								
4		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	110	0.44	0.44	11.44	49.50	126
итого за завтрак 2:			110	0.44	0.44	11.44	49.50	
обед:								
75		Салат из моркови с зеленым горошком	50	0.98	5.06	3.09	62.00	71
83		Свекольник с мясом и со сметаной	180/15/7	4.51	5.56	9.19	121.00	138/145
84		Фрикадельки из кур	70	7.58	5.99	7.56	130.00	420
85		Капуста тушеная	130	2.53	6.20	7.67	117.00	435
73		Соус томатный	30	0.24	0.99	1.36	16.00	465
86		Напиток витаминизированный	180	0.00	0.00	14.62	58.51	631
9		Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	122
87		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	123
итого за обед:			707	18.96	24.28	60.89	591.96	
полдник:								
11		Молоко кипяченое	200	4.59	6.38	10.08	120.12	529
88		Пирожки, печенные с изюмом	50	3.24	2.27	33.18	166.00	557/558/612
итого за полдник:			250	7.83	8.65	43.26	286.12	
ужин:								
31		Рыба, тушеная в томате с овощами	70/50	8.55	4.28	5.63	111.00	354
89		Картофель отварной	130	2.60	3.84	18.60	133.00	438
16		Чай с сахаром	180	0.00	0.00	8.01	30.00	504/505
49		Хлеб пшеничный	30	5.28	0.24	14.76	70.50	122
90		Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.80	123
итого за ужин:			480	17.75	8.60	53.68	379.30	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
Итого за девятый день				52.72	54.57	212.08	1627.88	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание.

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
День 10								
завтрак 1:								
91		Суп молочный рисовый	190	4.57	5.16	14.28	122.00	179
2		Кофейный напиток с молоком	180	1.66	3.04	14.44	93.00	514
92		Бутерброд с сыром	25/12	4.30	4.23	12.45	108.00	104
итого за завтрак 1:			407	10.53	12.43	41.17	323.00	
завтрак 2:								
4		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	110	0.44	0.44	11.44	49.50	126
итого за завтрак 2:			110	0.44	0.44	11.44	49.50	
обед:								
39		Салат из моркови	50	0.63	3.04	3.35	44.00	6
93		Суп картофельный с клецками и с мясом	180/18/15	4.43	5.87	9.97	122.00	138/187/160
94		Биточки рыбные	70	6.06	1.36	9.38	81.00	356
95		Рис припущенный	130	3.05	3.80	28.23	166.00	425
25		Соус томатный с овощами	30	0.29	1.95	1.58	25.00	465/466
27		Кисель из клюквы	180	0.10	0.00	17.33	70.00	516
9		Хлеб пшеничный	10	1.14	0.12	7.38	35.25	122
87		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	123
итого за обед:			713	17.68	16.50	87.24	595.45	
полдник:								
28		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	200	4.60	4.38	8.18	94.52	530
96		Пирожки, печенные с фаршем (капустным)	50	3.47	3.70	18.44	124.00	557/558/607
итого за полдник:			250	8.07	8.08	26.62	218.52	
ужин:								
67		Овощи натуральные (соленые или свежие)	50	0.40	0.05	1.30	7.00	121
97		Зразы картофельные с овощами	180	4.38	3.91	31.00	180.00	220
82		Соки фруктовые	200	1.00	0.20	20.20	92.00	632
78		Хлеб пшеничный	40	7.04	0.32	19.68	94.00	122
итого за ужин:			470	12.82	4.48	72.18	373.00	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
Итого за десятый день				49.54	41.93	238.65	1559.47	

<i>Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 3-7 лет</i>								
				<i>Пищевые вещества (г)</i>				
				<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн/ц (ккал)</i>	
<i>Итого за весь период (10 дней)</i>				<i>554.46</i>	<i>567.36</i>	<i>2307.67</i>	<i>16982.29</i>	
<i>Среднее значение за период (1 день)</i>				<i>55.45</i>	<i>56.74</i>	<i>230.77</i>	<i>1698.23</i>	
<i>Физиологическая потребность в энергии и пищевых веществах при 12 часовом прибывании (95% от суточной нормы)</i>				<i>51.30</i>	<i>57.00</i>	<i>247.95</i>	<i>1710.00</i>	
<i>Процент удовлетворения при 12 часовом прибывании (95% от суточной нормы)</i>				<i>108.08</i>	<i>99.54</i>	<i>93.07</i>	<i>99.31</i>	