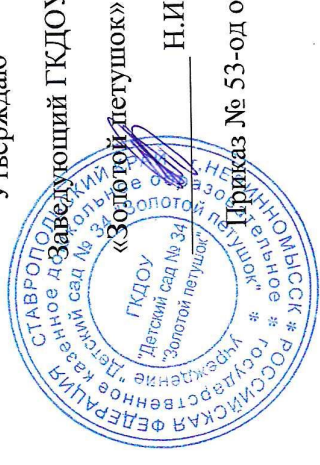


Утверждаю

Заведующий ГКДОУ «Детский сад № 34



«Золотой петушок»

Н.И. Горшкова

Приказ № 53-од от 31.05.2023г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД С 01 ИЮНЯ ПО 30 СЕНТЯБРЯ

ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

ГОСУДАРСТВЕННОГО КАЗЁННОГО ДОШКОЛЬНОГО

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

«ДЕТСКИЙ САД № 34 «ЗОЛОТОЙ ПЕТУШОК»

г. Невинномысск

Государственное казенное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад № 34 "Золотой петушок"

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Название меню: Летнее двухнедельное

код блюда	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Угле- г	Энер- ккал	В1 мг	В2 мг	А мкг	D мкг	С мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
																					г
	Понедельник, 1 неделя																				
	Завтрак																				
54-19	Масло сливочное порционное	5	0	3,6	0,1	33	0	0,01	22,5	0,07	0	0,75	1,5	1,2	0	1,5	0,01	0	0,05	0,14	
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0	
177	Каша жидкая из круп манная	180	7	6,6	28,1	200	0,07	0,2	33,1	0,06	0,82	61,4	223	173	23,6	146	0,4	14,3	2,83	37,4	
54-23	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,2	9,8	70,7	0,03	0,11	11,9	0	0,47	34,4	132	130	17,6	80,7	0,44	8,1	1,58	18	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9	
	Итого за Завтрак	395	13,7	15,6	47,8	386	0,12	0,36	93,5	0,23	1,36	277	384	397	47,6	291	1,17	23	7,11	58,4	
	Второй завтрак																				
	Печенье	10	0,8	1	7,4	41,6	0,01	0,01	1,1	0	0	33	11	2,9	2	9	0,21	0	0	0	
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3	0,01	0,01	0	0	2	6	120	7	4	7	1,4	0	0	0	
	Итого за Второй завтрак	110	1,3	1,1	17,5	84,9	0,02	0,02	1,1	0	2	39	131	9,9	6	16	1,61	0	0	0	
	Обед																				
54-33	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12	
54-29	Борщ с капустой и картофелем со с	180	1,6	4,5	9,1	83	0,03	0,04	126	0	6,05	96,4	238	74,6	17,4	38,3	0,78	15,5	0,35	20,2	
54-1	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	162	625	39,5	28,2	84,5	1,03	28,5	0,78	42,8	
668	Котлеты (биточки) рубленные из бр	80	12,9	12	11,6	206	0,07	0,11	25,1	0,04	0,58	122	165	32,6	17,2	116	1,06	4,55	2,82	84,4	
1020	Компот из смеси сухофруктов 2	180	0,2	0	11,4	46,2	0	0	6,6	0	0,01	0,05	0,15	21,9	0,93	1,89	0,04	0	0	0	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,4	0	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	125	23,3	5	3,5	16,3	0,28	0,8	1,5	3,63	
	Итого за Обед	715	23	22,6	79,9	614	0,36	0,32	261	0,13	31,8	750	1323	196	98	336	5,29	50,5	18,1	163	
	Полдник																				
54-13	Икра свекольная	150	3,8	10,8	19,9	193	0,04	0,05	51,8	0	10,3	190	543	53,9	41,8	81,9	2,31	28,7	1,04	30,9	
511	Шницель рыбный натуральный	80/5	11,9	11,9	7,2	183	0,08	0,09	23,4	0,28	0,78	64,1	282	33,7	38,9	168	0,94	104	12,7	485	
54-21	Чай с сахаром	180	0,1	0	5,7	23,5	0	0	0,14	0	0,02	0,33	9,42	57,5	1,72	3,23	0,34	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	200	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8	
	Итого за Полдник	450	18,8	23	52,5	493	0,16	0,15	75,3	0,28	11,1	454	871	153	88	279	4,03	134	16,1	522	
	Ужин																				
54-41	Чай с молоком и сахаром	190	1,4	1,1	8,1	47,7	0,01	0,06	6,41	0	0,27	18,4	67,5	96,2	7,6	40,6	0,4	4,28	0,84	9,5	
54-10	Булочка ванильная	60	4,7	4	30,5	177	0,07	0,04	19,1	0,14	0	241	48,7	17,5	6,29	39,6	0,55	33,3	3,17	11	
	Итого за Ужин	250	6,1	5,1	38,6	225	0,08	0,1	25,5	0,14	0,27	259	116	114	13,9	80,2	0,95	37,6	4,01	20,5	
	Итого за день	1920	62,9	67,4	236	1803	0,74	0,95	456	0,78	46,6	1780	2825	870	253	1002	13,1	245	45,3	764	

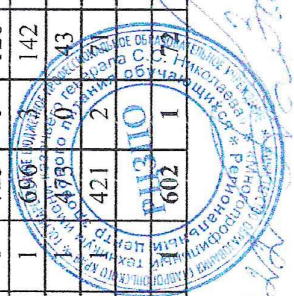
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясные	190/20	5,7	5,2	12,9	121	0,08	0,08	120	0,03	6,85	151	459	57,6	24,7	87,2	1,32	24,7	0,65	45,5
54-24	Рагу из овощей с кабачками	130	2,4	8	11,1	126	0,07	0,07	269	0,01	9,96	165	362	47	23,4	55,2	0,76	23,9	0,42	30,4
№ 60	Бифштекс рубленый паровой	70	17,8	16,1	0	216	0,04	0,12	0	0	0	345	276	11,3	19,7	168	2,42	47,3	0	64,3
859	Компот из свежих плодов(яблоко или клубника)	180	0,1	0,1	10,6	43,9	0,01	0,01	1,08	0	1,44	7,18	83,3	5,21	2,82	3,45	0,71	0,72	0,1	2,88
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	123	17,5	23,5	79	1,95	0	15,5	0
	Итого за Обед	700	31,3	30,3	62,6	649	0,33	0,35	396	0,04	24,3	1078	1406	156	105	431	7,74	99	18	156
	Полдник																			
54-1г	Запеканка из творога	150/25	29,7	10,7	22,3	304	0,06	0,32	51,2	0,16	0,29	189	160	224	32,5	291	0,86	29,8	39,1	49,7
	Напиток из шиповника	180	0,4	0	18,5	75,6	0,02	0,02	540	0	1,44	1,98	89,3	11	5,76	10,3	0,18	0,36	0	36,7
	молоко сгущенное с сахаром	25	1,8	2,1	13,9	81,8	0,02	0,1	11,8	0	0,25	32,5	91,3	76,8	8,5	54,8	0,05	1,75	0,75	8,75
	Итого за Полдник	355	31,9	12,8	54,7	462	0,1	0,44	603	0,16	1,98	223	340	312	46,7	356	1,09	31,9	39,9	95,1
	Ужин																			
	Пряник	20	1,2	0,9	15	73,2	0,02	0	0	0	0	0,4	14,2	2,2	1,8	10	0,16	0	0	0
	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2	0,07	0,31	39,6	0	1,26	90	263	216	25,2	162	0,18	16,2	3,6	36
	Итого за Ужин	200	6,4	5,4	22,2	163	0,09	0,31	39,6	0	1,26	90,4	277	218	27	172	0,34	16,2	3,6	36
	Итого за день	1760	88,4	70,1	205	1803	0,76	1,61	1167	0,52	31,3	1797	2699	1242	275	1426	11,5	178	78,4	367
	Пятница, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12
54-11	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	162	625	39,5	28,2	84,5	1,03	28,5	0,78	42,8
54-3г	котлета рыбная	80	11,2	2,1	6,9	91,4	0,07	0,08	15,7	0,25	0,13	170	241	32,3	33	151	0,71	109	11,1	453
54-2г	Чай с сахаром	180	0,1	0	5,7	23,5	0	0	0,14	0	0,02	0,33	9,42	57,5	1,72	3,23	0,34	0	0	0
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0,04	0,01	0	0	0	175	32,6	7	4,9	22,8	0,39	1,12	2,1	5,08
	Итого за Завтрак	505	17,8	7,8	51,9	349	0,27	0,22	119	0,34	25,4	509	1082	145	79,9	277	3,01	140	14,2	513
	Второй завтрак																			
855	Яблоко	155	0,6	0,6	15,2	68,8	0,05	0,03	7,75	0	15,5	40,3	431	24,8	14	17,1	3,41	3,1	0,47	12,4
	Итого за Второй завтрак	155	0,6	0,6	15,2	68,8	0,05	0,03	7,75	0	15,5	40,3	431	24,8	14	17,1	3,41	3,1	0,47	12,4
	Обед																			
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12
163	Плов из отварной говядины	78/132	25,4	22,6	31,7	431	0,1	0,18	240	0	1,2	364	439	26,5	52,1	283	3,62	51,3	5,82	118
213,	Суп с клецками	180	2,8	3,5	15,6	105	0,06	0,05	105	0,15	3,31	405	213	16,4	13,2	44,8	0,66	57,4	2,02	22,5
1020	Компот из смеси сухофруктов 2	180	0,2	0	11,4	46,2	0	0	6,6	0	0,01	0,05	0,15	21,9	0,93	1,89	0,04	0	0	0
Пром	Хлеб пшеничный	22	1,7	0,2	10,8	51,6	0,02	0,01	0	0	0	110	20,5	4,4	3,08	14,3	0,24	0,7	1,32	3,19
Пром	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8	0,06	0,03	0	0	0	214	85,8	12,3	16,5	55,3	1,37	0	10,8	0
	Итого за Обед	687	33,1	26,8	83,5	707	0,28	0,29	431	0,15	19,5	1094	932	89,7	97,7	414	6,47	111	20,2	156

54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12
54-24	Икра кабачковая	70	1,1	3,3	5,7	57,2	0,03	0,03	11,7	0	8,62	37,8	238	20,8	12	20,6	0,53	5,38	0,25	7,16
438	Омлет натуральный	140/6,4	13,2	15,2	2,4	199	0,06	0,41	181	2,32	0,2	119	166	90,9	15,3	202	2,26	23,8	28,2	63,8
54-2г	Чай с сахаром	180/6	0,1	0	5,7	23,5	0	0	0,14	0	0,02	0,33	9,42	57,5	1,72	3,23	0,34	0	0	0
	Хлеб пшеничный	24	1,8	0,2	11,8	56,3	0,03	0,01	0	0	0	120	22,3	4,8	3,36	15,6	0,26	0,77	1,44	3,48
	Итого за Завтрак	474	16,9	18,8	27,9	349	0,16	0,47	273	2,32	23,8	279	610	182	44,4	257	3,93	31,2	30,2	86,5
	Второй завтрак																			
	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2
	Итого за Второй завтрак	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2
	Обед																			
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со смет	180	1,6	4,5	9,1	83	0,03	0,04	126	0	6,05	96,4	238	74,6	17,4	38,3	0,78	15,5	0,35	20,2
54-17	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,6	21,3	26,4	392	0,2	0,25	22,1	0,16	13,2	426	1092	31,1	56,4	279	4,14	64,5	2,27	123
54-3с	Соус красный основной	20	0,3	0,4	2	12,9	0	0	30,4	0,01	0,49	2,51	27,9	7,9	2,5	4,71	0,1	0,38	0,08	1,58
1020	Компот из смеси сухофруктов 2	180	0,2	0	11,4	46,2	0	0	6,6	0	0,01	0,05	0,15	21,9	0,93	1,89	0,04	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,4	0
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
	Итого за Обед	700	30,3	27	73,6	658	0,34	0,35	191	0,17	25,8	874	1559	167	107	425	7,2	82,8	16,4	157
	Полдник																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
177	Каша из круп жидкая манная	190	7,4	7	29,6	211	0,08	0,21	34,9	0,06	0,87	64,8	235	183	24,9	154	0,42	15,1	2,98	39,4
249	Какао на молоке	180	5,5	4,3	13,8	116	0,05	0,22	23,8	0	0,94	68,7	252	193	31,9	156	0,69	16,2	3,17	42,6
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	150	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
	Итого за Полдник	420	19,8	17,4	58,2	469	0,17	0,5	111	0,25	1,95	445	533	558	68,1	430	1,64	32,2	10,9	86,4
	Ужин																			
54-1з	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98	0	80	1,73	8,47	81,5	2,96	2,96	0,54	0	0	0
	Печенье	40	3	3,9	29,8	166	0,03	0,02	4,4	0	0	132	44	11,6	8	36	0,84	0	0	0
	Итого за Ужин	240	3,6	4,1	44,9	232	0,04	0,07	102	0	80	134	52,5	93,1	11	39	1,38	0	0	0
	Итого за день	1934	72,1	67,8	226	1802	0,75	1,44	696	2,74	142	1762	3103	1009	273	1179	14,8	146	58,5	332
	Четверг, 2 неделя																			
	Завтрак																			
177	Каша из круп жидкая (пшено)	180	7,3	7,2	27	202	0,13	0,2	33,6	0,06	0,82	62,8	242	175	39,3	181	0,81	15,5	3,49	39,6
253	Кофейный напиток на молоке	180	4,8	3,8	13	105	0,05	0,2	21,4	0	0,84	61,8	219	173	26,4	137	0,5	14,6	2,85	32,4
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
	Итого за Завтрак	380	13,6	11,2	49,8	354	0,2	0,41	55	0,06	1,66	224	479	352	68,5	331	1,53	30,7	7,54	74,9
	Второй завтрак																			
	Сок персиковый	100	0,3	0	16,5	67,2	0,02	0,04	50	0	6	6	152	5	12	15	0,2	0	0	0

	100	0,3	0	16,5	67,2	0,02	0,04	50	0	6	6	152	5	12	15	0,2	0	0	
Итого за Второй завтрак	100	0,3	0	16,5	67,2	0,02	0,04	50	0	6	6	152	5	12	15	0,2	0	0	
Обед																			
54-3з Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15		1,8	8,4	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12
54-5с Суп из овощей с фрикадельками мясные	180	5,4	4,9	12,3	115	0,08	0,08	114	0,03	6,49		143	54,6	23,4	82,6	1,25	23,4	0,62	43,1
54-1г Макароны отварные	130	4,6	4,3	28,4	171	0,05	0,02	15,9	0,08	0		129	46,6	6,24	35,3	0,64	18	0,05	10,3
54-6м Биточки из говядины	70	12,8	12,2	11,5	207	0,05	0,1	15,5	0,06	0,08		173	206	18,3	128	1,79	13,7	2,75	43,2
54-3с Соус красный основной	20	0,3	0,4	2	12,9	0	0	30,4	0,01	0,49		2,51	7,9	2,5	4,71	0,1	0,38	0,08	1,58
859 Компот из свежих плодов(яблоко или слива)	180	0,1	0,1	10,6	43,9	0,01	0,01	1,08	0	1,44		7,18	83,3	5,21	2,82	3,45	0,71	0,72	0,1
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8	0,06	0,03	0	0	0		214	85,8	12,3	16,5	1,37	0	10,8	0
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0		99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2
Итого за Обед	695	27,7	22,6	88,6	668	0,31	0,27	256	0,18	23,5		771	1077	212	84,5	338	6,62	58	15,9
Полдник																			
54-15 Икра свекольная	150	3,8	10,8	19,9	193	0,04	0,05	51,8	0	10,3		190	543	41,8	81,9	2,31	28,7	1,04	30,9
54-7м Шницель из говядины	70	12,8	12,2	11,5	207	0,05	0,1	15,5	0,06	0,08		173	206	18,3	128	1,79	13,7	2,75	43,2
54-2г Чай с сахаром	180/6	0,1	0	5,7	23,5	0	0	0,14	0	0,02		0,33	9,42	1,72	3,23	0,34	0	0	0
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0		99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2
Итого за Полдник	420	18,2	23,2	46,9	470	0,11	0,16	67,4	0,06	10,4		464	777	143	64,7	227	4,66	43	4,99
Ужин																			
1312 Булочка слобная с повидлом	50	3,7	3,3	31	169	0,09	0,05	11,4	0,11	0,04		4,96	58,5	9,13	33,3	0,6	1,14	2,54	8,31
Кефир 2,5%	150	4,4	3,8	6	75,2	0,06	0,26	33	0	1,05		75	219	180	21	135	0,15	13,5	3
Итого за Ужин	200	8,1	7,1	37	244	0,15	0,31	44,4	0,11	1,09		80	277	189	26,8	168	0,75	14,6	5,54
Итого за день	1795	67,9	64,1	239	1804	0,79	1,19	473	0,41	42,7		1545	2763	902	256	1080	13,8	146	33,9
Пятница, 2 недели																			
Завтрак																			
54-2з Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6		4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18
54-11 Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2		162	625	39,5	28,2	84,5	1,03	28,5	0,78
511 Шницель рыбный натуральный	80/5	11,9	11,9	7,2	183	0,08	0,09	23,4	0,28	0,78		64,1	282	33,7	38,9	168	0,94	104	12,7
54-2г Чай с сахаром	180/6	0,1	0	5,7	23,5	0	0	0,14	0	0,02		0,33	9,42	1,72	3,23	0,34	0	0	0
Хлеб пшеничный	28	2,1	0,2	13,8	65,6	0,03	0,01	0	0	0		140	26	5,6	3,92	18,2	0,31	0,9	1,68
Итого за Завтрак	498	17,7	17,5	48	420	0,25	0,23	53,3	0,37	17		371	1026	150	81,2	299	2,98	135	15,3
Второй завтрак																			
855 Яблоко	155	0,6	0,6	15,2	68,8	0,05	0,03	7,75	0	15,5		40,3	431	24,8	14	17,1	3,41	3,1	0,47
Итого за Второй завтрак	155	0,6	0,6	15,2	68,8	0,05	0,03	7,75	0	15,5		40,3	431	24,8	14	17,1	3,41	3,1	0,47
Обед																			
84 Суп картофельный рыбный	180	7,6	9,2	10,9	157	0,07	0,04	87,6	1,01	5,76		152	423	13,9	22,8	109	0,81	21,9	0,19
54-10 Капуста тушеная с мясом	67/133	22,1	22,1	13,9	342	0,09	0,19	103	0,13	28,9		306	743	84,3	48,4	233	3,65	44,9	0,67
1020 Компот из смеси сухофруктов 2	180	0,2	0	11,4	46,2	0	0	6,6	0	0,01		0,05	0,15	21,9	0,93	1,89	0,04	0	0

	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8	0,06	0,03	0	0	0	0	0	214	85,8	12,3	16,5	55,3	1,37	0	10,8	0
	Итого за Обед	615	33,7	31,9	57,7	652	0,24	0,27	197	1,14	34,7			772	1270	136	91,4	412	6,09	67,4	12,9	273
	Полдник																					
177	Каша из круп жидкая (рис)	190	6,5	7	30,5	211	0,07	0,21	34,9	0,06	0,87			66,8	228	180	33,1	170	0,42	15,5	6,87	48,2
54-60	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0			40,7	46,5	19,4	4,18	66,8	0,87	8	10,8	22
253	(Кофейный напиток на молоке)	180	4,8	3,8	13	105	0,05	0,2	21,4	0	0,84			61,8	219	173	26,4	137	0,5	14,6	2,85	32,4
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0			150	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
	Итого за Полдник	440	18,4	15	58,6	443	0,17	0,56	119	0,94	1,71			319	522	378	67,9	394	2,12	39	22,3	107
	Ужин																					
	Пряник	30	1,8	1,4	22,5	110	0,02	0,01	0	0	0			0,6	21,3	3,3	2,7	15	0,24	0	0	0
	Молоко 2,5%	200	5,8	5	9,6	107	0,08	0,3	44	0	2,6			100	292	240	28	180	0,2	18	4	40
	Итого за Ужин	230	7,6	6,4	32,1	216	0,1	0,31	44	0	2,6			101	313	243	30,7	195	0,44	18	4	40
	Итого за день	1938	78	71,4	212	1800	0,81	1,4	421	2,45	71,5			1602	3563	933	285	1317	15	262	55	974
	Масса	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
	Средние показатели за Завтрак	425,7	19,4	14,6	43,1	382	0,18	0,37	126	0,68	16			279	180	273	66,9	314	2,66	55,9	21,1	195
	Средние показатели за Второй завтрак	132	0,74	0,52	16,8	74,6	0,04	0,03	10,9	0	9,36			29,7	45	19	15,2	17,7	1,97	2,2	0,3	6,68
	Средние показатели за Обед	701,9	28,8	25,6	79,3	662	0,34	0,31	263	0,23	24,7			881	315	169	106	392	6,69	72	18,4	162
	Средние показатели за Полдник	435,7	18,8	15,1	60	452	0,18	0,38	113	0,4	12,3			378	135	307	65,5	326	2,51	57	16,6	166
	Средние показатели за Ужин	231	7,26	6,53	36,5	234	0,11	0,26	47,6	0,06	9,33			154	225	194	25,6	156	0,8	19,8	4,03	32,3

1	Итого за день	1920	63	67	236	1803	1	1	456	1	47			1780	2825	870	253	1002	13	245	45	764
2	Итого за день	1930	80	54	250	1802	1	2	471	0	110			1220	2357	1236	239	1237	13	105	75	346
3	Итого за день	2050	77	67	223	1802	1	1	469	3	55			1990	3244	818	355	1287	19	277	65	699
4	Итого за день	1760	88	70	205	1803	1	2	1167	1	31			1797	2699	1242	275	1426	12	178	78	367
5	Итого за день	2064	75	54	253	1802	1	1	692	2	62			1976	3076	727	278	1169	17	295	57	791
6	Итого за день	1995	86	59	233	1805	1	2	448	1	28			1696	2676	1154	255	1331	13	170	88	387
7	Итого за день	1877	62	49	279	1802	1	1	723	0	128			1840	2825	727	320	1021	17	245	47	651
8	Итого за день	1934	72	68	226	1802	1	1	696	0	142			1762	3103	1009	273	1179	15	146	58	332
9	Итого за день	1795	68	64	239	1804	1	1	479	0	43			1545	2763	902	256	1080	14	146	34	306
10	Итого за день	1938	78	71	212	1800	1	1	421	2	43			1602	3563	933	285	1317	15	262	55	974
	среднее за 10 дней:	1926	75	62	235	1803	1	1	602	1	43			1721	2913	962	279	1205	15	207	60	562



Составлено 15.07.2014