

СОГЛАСОВАНО:

на совете родителей дет. сада № 35

протокол № 1 от 21.08.2020 года

председатель Кузнецова Л.А.



Утверждаю:

директор МБОУ СОШ № 14

Н.С. Шаламова

Приказ № 250-Д от 21.08.2020 г.

10 – дневное меню
для организации питания детей от 3 до 7 лет
в структурном подразделении МБОУ СОШ № 14
детский сад № 35
с. Новопаньшино

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
1. Масло, сыр (порциями) 2. Каша манная молочная жидкая 3. Кофейный напиток 4. Хлеб	1. Масло сыр (порциями) 2. Каша рисовая молочная жидкая 3. Какао с молоком 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша пшеничная жидкая 3. Кофейный напиток 4. Хлеб	1. Масло сыр (порциями) 2. Горошек зеленый отварной 3. Омлет натуральный 4. Кофейный напиток 5. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша кукурузная молочная 3. Кофейный напиток 4. Хлеб	1. Масло сыр (порциями) 2. Каша гречневая молочная вязкая 3. Кофейный напиток 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша пшеничная молочная жидкая 3. Какао с молоком 4. Хлеб	1. Масло Сыр (порциями) 2. Суп молочный лапша 4. Кофейный напиток 5. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша ячневая молочная жидкая 3. Кофейный напиток 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша овсяная «Геркулес» жидкая 3. Кофейный напиток 4. Хлеб
2 завтрак									
Сок фруктовый	Сок фруктовый	Сок фруктовый	Сок фруктовый	Сок фруктовый	Сок фруктовый	Сок фруктовый	Сок фруктовый	Сок фруктовый	Сок фруктовый
Обед									
1. Салат витаминный 2. Суп овощной 3. Гуляш из отварного мяса 4. Греча отварная 5. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 6. Хлеб	1. Салат из зеленого горошка 2. Борщ с говядиной, сметаной 3. Котлета рыбная 4. Картофельное пюре 5. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 6. Хлеб	1. Салат свекольный с изюмом 2. Рассольник с говядиной, сметаной 3. Тефтели в томатном соусе 4. Макароны изделия с маслом 5. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	1. Салат из свежих овощей 2. Суп картофельный с клецками и говядиной (курой) 3. Рыба запеченная 4. Рис отварной 5. Сок фруктовый 6. Хлеб	1. Суп картофельный с горохом и гречками 2. Жаркое по-домашнему 3. Соленый огурец 4. Компот из свежих фруктов с витамином «С» 5. Хлеб	1. Суп крестьянский 2. Котлета из говядины 3. Капуста тушеная 4. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 5. Хлеб	1. Огурец свежий 2. Свекольник со сметаной 3. Голубцы ленивые 4. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 5. Хлеб	1. Помидор свежий 2. Щи из свежей капусты с курой и сметаной 3. Плов из куры 4. Сок фруктовый 5. Хлеб	1. Огурец свежий 2. Суп рыбный 3. Шницель из говядины 4. Овощи тушеные 5. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 6. Хлеб	1. Винегрет 2. Суп с фасолью 3. Суфле паровое из куры 4. Пюре картофельное 5. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 6. Хлеб

День 1

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества		№ Рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	
Завтрак										
Каша манная молочная жидкая	200	5,9	6,7	29,7	202,9		0,5	114,8	0,4	189/3
Кофейный, напиток с молоком	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	147,4	0,2	9
Хлеб с маслом, сыром	50 (5)(5)	5	5,51	24,33	170,05	0,06	0,04	55,2	0,61	13/14
Итого за прием пищи		15,1	15,61	72,83	496,25	0,16	1,24	317,4	1,21	
Завтрак 2										
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	12,52	2,5	17
Итого за прием пищи		0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	12,52	2,5	
Обед										
Салат витаминный	50	0,55	5,05	5,3	69	0,016	7,7	15	0,45	5/1
Суп овощной, с курой, сметаной	250/10/5	4,0	7,3	9,4	122,1		7,8	41,5	1,2	14/2
Гуляш из отварного мяса	80	10,312	8,152	2,621	125	0,024	0,552	18,6	0,792	277
Греча отварная	150	7,095	5,805	28,605	198	0,15	0,855	52,995	3,975	313
Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	0	0	14	55,8			7,4		15/1
Хлеб с вит.-мин. смесью «Валетек»	60	4,62	0,6	28,74	141,6	0,18		39,6	1,26	
Итого за прием пищи		31,777	26,907	88,666	711,5	0,37	16,907	175,095	7,677	
Полдник										
Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8			11,6	0,8	46
Кисель	200	1,4		29	122			1	0,1	211
Яблоко	90	0,36	0,36	8,82	42,3	0,02	9	14,4	1,98	31
Итого за прием пищи		4,76	4,26	67,62	331,1	0,02	9	27	2,88	
Всего за день		52,537	46,957	246,826	1615,75	0,57	30,727	532,015	14,267	

День 2

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества		№ Рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	
Завтрак										
Каша рисовая молочная жидкая	200	4,9	6,7	29,9	200,7		0,5	112,2	0,4	198
Какао с молоком	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,3	0,8	169,0	0,8	10
Хлеб с маслом, сыром	50 (5)(5)	5	5,51	24,33	170,05	0,06	0,04	55,2	0,61	13,14
Итого за прием пищи		15,3	16,71	73,43	509,65	0,36	1,34	336,4	1,81	
Завтрак 2										
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	12,52	2,5	17
Итого за прием пищи		0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	12,52	2,5	
Обед										
Салат из зеленого горошка	60	1,8	0,15	3,75	23,4		2,4	10,8	0,3	20
Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250/10/5	1,8	4,9	12,7	105,1		8,0	52,5	2,0	21
Котлета рыбная	80	17,4	13,9	10,9	147,8	0,1	0,8	31,1	0,8	245
Пюре картофельное	150	2,7	5,0	17,7	126,8	0,1	8,5	33,3	1	335
Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	0	0	14	55,8			7,4		15/1
Хлеб с вит.-мин. смесью «Валетек»	60	4,62	0,6	28,74	141,6	0,18		39,6	1,26	
Итого за прием пищи		28,32	24,55	87,79	600,5	0,38	19,7	174,7	5,36	
Полдник										
Булочка «домашняя» молочная	50	5,6	5,1	32,8	198,8	0,1	0,2	38,9	0,6	45
Кефир	200	5,8	5,0	8	183,54	0,08	1,4	240	0,16	401
Итого за прием пищи		11,4	10,1	40,8	382,34	0,18	1,6	278,9	0,76	
Всего за день		55,92	51,54	219,73	1569,39	0,94	26,22	802,52	10,43	

День 3

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества		№ Рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	Ca	Fe	
Завтрак										
Каша пшеничная жидкая	200	7,3	6,9	35,1	232,6	0,1	0,5	123,7	1,7	5
Кофейный, напиток с молоком	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	147,4	0,2	9
Хлеб с маслом, сыром	50 (5)(5)	5	5,51	24,33	170,05	0,06	0,04	55,2	0,61	13, 14
Итого за прием пищи		16,5	15,81	78,23	525,95	0,26	1,24	326,3	2,51	
Завтрак 2										
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	12,52	2,5	17
Итого за прием пищи		0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	12,52	2,5	
Обед										
Салат свекольный с изюмом	60	4,8	2,06	9,12	110,4	0,02	4,2	2,88	1,14	32
Рассольник с говядиной, сметаной	250/15/5	4,6	7,8	9,8	130,2	0,1	4,8	35,0	1,3	90
Тефтели из говядины	70	5,912	6,552	7,808	114	0,04	0,568	29,264	0,64	77
Макаронные изделия с маслом	120	3,45	1,686	10,54	66,19	0,024		1,938	0,444	204
Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	0	0	14	55,8			7,4		15/1
Хлеб с вит.-мин. смесью «Валетек»	60	4,62	0,6	28,74	141,6	0,18		39,6	1,26	
Итого за прием пищи		23,382	18,698	80,008	618,19	0,364	9,568	116,082	4,784	
Полдник										
Запеканка из творога со сгущенным молоком	180	32,76	23,67	36,075	512,1	0,09	0,702	340,884	1,008	155
Чай	180	0,1	0	12,8	51,5			2,6	0,4	11
Яблоко	90	0,36	0,36	8,82	42,3	0,02	9	14,4	1,98	31
Итого за прием пищи		33,22	24,03	57,695	605,9	0,11	9,702	357,884	2,388	
Всего за день		74,002	58,718	233,643	1826,94	0,754	24,09	812,786	12,182	

День 5

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества		№ Рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	
Завтрак										
Каша кукурузная молочная	200	3,26	0,48	0,48	132,784	0,04		61,152	1,456	317
Кофейный, напиток с молоком	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	147,4	0,2	9
Хлеб с маслом, сыром	50 (5)(5)	5	5,51	24,33	170,05	0,06	0,04	55,2	0,61	13,14
Итого за прием пищи		12,46	9,39	43,61	426,134	0,2	0,74	263,752	2,266	
Завтрак 2										
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	12,52	2,5	17
Итого за прием пищи		0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	12,52	2,5	
Обед										
Соленый огурец	50	0,4	0,05	0,8	6,5	0,01	3,0	11,5	0,3	
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	7,3	5,2	30,3	197,7	0,3	4,6	39,7	2,2	22
Жаркое по-домашнему	200	13,9	10,1	15,0	243,5	0,1	7,8	19,5	2,4	258
Компот из свежих фруктов с витамином «С»	180	0	0	14	55,8			7,4		15/1
Хлеб с вит.-мин. смесью «Валетек»	60	4,62	0,6	28,74	141,6	0,18		39,6	1,26	
Итого за прием пищи		26,22	15,95	88,84	645,1	0,59	15,4	117,7	6,16	
Полдник										
Пряник	50	3,0	2,33	37,5	183			5,5	0,33	51
Кефир	200	5,8	5,0	8	183,54	0,08	1,4	240	0,16	401
Яблоко	90	0,36	0,36	8,82	42,3	0,02	9	14,4	1,98	31
Итого за прием пищи		9,16	7,69	54,32	408,84	0,10	10,4	259,9	2,47	
Всего за день		48,74	33,21	204,48	1556,974	0,91	30,12	653,872	13,396	

День 4

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен ность	Витамины		Минераль ные вещества		№ Рецеп туры
		Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	
Завтрак										
Горошек зеленый отварной	60	1,8	0,15	3,75	23,4		2,4	10,8	0,3	20
Омлет натуральный	100	9,65	15,93	1,82	189,28	0,05		76,44	1,82	2
Кофейный, напиток с молоком	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	147,4	0,2	9
Хлеб с маслом, сыром	50 (5)(5)	5	5,51	24,33	170,05	0,06	0,04	55,2	0,61	13,14
Итого за прием пищи		20,65	24,99	48,7	506,03	0,21	3,14	289,84	2,93	
Завтрак 2										
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	12,52	2,5	17
Итого за прием пищи		0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	12,52	2,5	
Обед										
Салат из свежих овощей	60	0,53	3,05	2,16	38,4	0,024	8,45	10,2	0,39	15
Суп картофельный с клецками и говядиной (курой)	250/10	4,9	5,1	18,2	138,7	0,1	4,3	30,5	1,3	92
Рыба запеченная	80	10,896	5,96	7,784	128	0,056	0,64	46,4	0,74	254
Рис отварной	150	3,645	5,38	36,69	209,7	0,03		1,36	0,525	315
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	12,52	2,5	17
Хлеб с вит.-мин. смесью «Валетек»	60	4,62	0,6	28,74	141,6	0,18		39,6	1,26	
Итого за прием пищи		25,491	20,27	111,284	733,3	0,41	16,97	140,58	6,715	
Полдник										
Ватрушка с творогом	80	4,8	2,26	29,6	157,32	0,066		9,32	0,52	458
Чай с молоком	200	2,8	2,4	21,0	118,2		0,55	108,4	0,55	12
Итого за прием пищи		7,4	4,46	48,6	263,72	0,066	0,5	106,92	1,02	
Всего за день		54,441	49,9	226,294	1579,95	0,706	24,19	549,86	13,165	

День 6

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен ность	Витамины		Минераль ные вещества		№ Рецеп туры
		Б	Ж	У		В1	С	Ca	Fe	
Завтрак										
Каша гречневая молочная жидкая	200	6,7	8,4	23,9	197,9	0,2	0,8	159,8	1,5	1
Кофейный, напиток с молоком	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	147,4	0,2	9
Хлеб с маслом, сыром	50 (5)(5)	5	5,51	24,33	170,05	0,06	0,04	55,2	0,61	13,14
Итого за прием пищи		15,9	17,31	67,03	491,25	0,36	1,54	362,4	2,31	
Завтрак 2										
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	12,52	2,5	17
Итого за прием пищи		0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	12,52	2,5	
Обед										
Суп крестьянский	250	2,11	5,1	14,55	112,5	0,055	9,95	0,875	0,12	31/2
Котлета из говядины	70	11,5	10,6	10,5	184,0			12,5	1,8	14/8
Капуста тушеная	170	3,6	4,6	16,5	124,32		32,07	81,6	1,8	13/1
Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	0	0	14	55,8			7,4		15/1
Хлеб с вит.-мин. смесью «Валетек»	60	4,62	0,6	28,74	141,6	0,18		39,6	1,26	
Итого за прием пищи		21,83	20,9	84,29	618,22	0,235	42,02	141,975	4,98	
Полдник										
Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8			11,6	0,8	46
Молоко кипяченое	180	5	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	183,6	0,2	16
Яблоко	90	0,36	0,36	8,82	42,3	0,02	9	14,4	1,98	31
Итого за прием пищи		8,36	8,66	46,92	303,4	0,12	9,9	209,6	2,98	
Всего за день		46,99	47,05	215,95	1489,77	0,735	57,04	726,495	12,77	

День 7

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества		№ Рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	
Завтрак										
Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,3	7,5	35,7	240,0	0,2	0,5	118,0	1,2	189/4
Какао с молоком	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,3	0,8	169,0	0,8	10
Хлеб с маслом, сыром	50 (5)(5)	5	5,51	24,33	170,05	0,06	0,04	55,2	0,61	13,14
Итого за прием пищи		17,7	17,51	79,23	548,95	0,56	1,34	342,2	2,61	
Завтрак 2										
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	12,52	2,5	17
Итого за прием пищи		0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	12,52	2,5	
Обед										
Огурец свежий	60	0,72	3,12	5,7	54	0,02	15,6	21,6	0,66	18
Свекольник со сметаной	250	2,16	4,45	12	9,7	0,065	9,16	37,75	1,5	5/2
Голубцы ленивые	200	14,5	9,8	14,5	250,1		23,3	69,8	2,9	306
Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	0	0	14	55,8			7,4		15/1
Хлеб с вит.-мин. смесью «Валетек»	60	4,62	0,6	28,74	141,6	0,18		39,6	1,26	
Итого за прием пищи		22	17,97	74,94	511,2	0,265	48,06	176,15	6,32	
Полдник										
Гребешок с повидлом	80	4,93	2,26	54,53	258,66	0,048	0,132	31,41	0,932	462
Кефир	200	5,8	5	8	183,54	0,08	1,4	240	0,16	401
Яблоко	90	0,36	0,36	8,82	42,3	0,02	9	14,4	1,98	31
Итого за прием пищи		11,09	7,62	71,35	484,5	0,148	10,532	285,81	3,072	
Всего за день		51,69	43,28	243,23	1621,55	0,993	63,512	816,68	14,502	

День 8

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества		№ Рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	
Завтрак										
Суп молочный лапша	200	5,7	5,26	18,98	146	0,077	0,92	164,4	0,36	93
Кофейный, напиток с молоком	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	147,4	0,2	9
Хлеб с маслом, сыром	50 (5)(5)	5	5,51	24,33	170,05	0,06	0,04	55,2	0,61	13 14
Итого за прием пищи		14,9	14,17	62,11	439,35	0,237	1,66	36,7	1,17	
Завтрак 2										
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	12,52	2,5	17
Итого за прием пищи		0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	12,52	2,5	
Обед										
Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	14,5		15,1	8,4	0,6	19
Щи из свежей капусты с курой и сметаной	250/10/5	1,8	4,9	6,9	81,9		12,5	55,2	0,9	83
Плов из куры	80	6,08	6,056	14,43	136,76	0,01	0,48	12,56	0,48	100
. Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	12,52	2,5	17
Хлеб с вит.-мин. смесью «Валетек»	60	4,62	0,6	28,74	141,6	0,18		39,6	1,26	
Итого за прием пищи		14,1	11,836	70,08	451,66	0,21	31,66	128,28	5,74	
Полдник										
Сырники из творога с курагой, со сгущенным молоком	180	32,76	19,725	43,29	512,1	0,09	0,702	340,884	1,08	231
Чай	180	0,1	0	12,8	51,5			2,6	0,4	11
Итого за прием пищи		32,86	19,725	56,09	563,6	0,09	0,702	343,484	1,48	
Всего за день		62,76	45,911	205,99	1831,51	0,557	37,602	520,984	10,89	

День 9

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен ность	Витамины		Минераль ные вещества		№ Рецеп туры
		Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	
Завтрак										
Каша ячневая молочная вязкая	200	6,9	6,9	33,4	223,5	0,1	0,5	134,8	0,9	184
Кофейный, напиток с молоком	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	147,4	0,2	9
Хлеб с маслом, сыром	50 (5)(5)	5	5,51	24,33	170,05	0,06	0,04	55,2	0,61	13,14
Итого за прием пищи		16,1	15,81	76,53	516,85	0,26	1,24	337,4	1,71	
Завтрак 2										
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	12,52	2,5	17
Итого за прием пищи		0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	12,52	2,5	
Обед										
Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	13,8	0,6	18
Суп картофельный с рыбными консервами	250/15	5,02	5,68	16,33	155,24	0,14	12,11	19,64	1,17	87
Шницель из говядины	70	10,15	11,48	9,03	181,3	0,042	0,035	24,857	1,008	103
Овощи тушеные	150	3,0	3,1	12,9	92,9		9,1	64,2	1,0	33 8
Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	0	0	14	55,8					15/1
Хлеб с вит.-мин. смесью «Валетек»	60	4,62	0,6	28,74	141,6	0,18		7,4 39,6	1,26	
Итого за прием пищи		23,29	20,96	82,5	635,24	0,362	27,245	169,497	5,038	
Полдник										
Пирог с капустой	80	4,8	2,26	29,6	157,33	0,064		9,328	0,532	172
Кефир	200	5,8	5	8	183,54	0,08	1,4	240	0,16	401
Итого за прием пищи		10,6	7,26	37,6	340,87	0,144	1,4	249,328	0,692	
Всего за день		50,89	44,21	214,34	1569,86	0,786	33,465	768,745	9,94	

День 10

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен ность	Витамины		Минераль ные вещества		№ рецеп туры
		Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	
Завтрак										
Каша овсяная «Геркулес» жидкая	200	6,5	8,3	27,0	210,3	0,1	0,6	126,9	1,2	189/6
Кофейный, напиток с молоком	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	147,4	0,2	9
Хлеб с маслом, сыром	50 (5)(5)	5	5,51	24,33	170,05	0,06	0,04	55,2	0,61	13,14
Итого за прием пищи		15,7	17,21	70,13	503,65	0,26	1,34	329,5	2,01	
Завтрак 2										
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	12,52	2,5	17
Итого за прием пищи		0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	12,52	2,5	
Обед										
Винегрет	60	0,78	6,48	4,08	78,0	0,024	5,04	13,8	0,48	45
Суп с фасолью	250	4,9	5,35	20,15	148,25	0,13	5,81	41,5	1,8	32/2
Суфле паровое из кури	80	16,62	14,184	2,88	185,6	0,032	0,52	29,86	10,64	8/9
Пюре картофельное	150	2,7	5,0	17,7	126,8	0,1	8,5	33,3	1	335
Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	0	0	14	55,8			7,4		15/1
Хлеб с вит.-мин. смесью «Валетек»	60	4,62	0,6	28,74	141,6	0,18		39,6	1,26	
Итого за прием пищи		29,62	31,614	87,55	736,05	0,466	19,87	165,46	15,18	
Полдник										
Пряник	50	3,0	2,33	37,5	183			5,5	0,33	51
Молоко кипяченое	180	5	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	183,6	0,2	16
Яблоко	90	0,36	0,36	8,82	42,3	0,02	9	14,4	1,98	31
Итого за прием пищи		8,36	7,09	54,62	319,6	0,12	9,9	203,5	2,51	
Всего за день		54,58	56,094	230,01	1636,2	0,866	34,69	710,98	22,2	

15-3 года

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

ЗАВТРАКИ

День	Пищевые вещества				Витамины, мг		Минер. вещества, мг	
	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет. ценность ккал	В1	С	Ca	Fe
1	10,96	14,78	53,48	364,94		1,0	239,33	0,56
2	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	10,5	2,1
3	16,75	16,4	76,99	529,65	0,31	7,95	109,91	3,79
4	15,46	22,18	35,08	346,15		2,3	184,2	1,76
5	8,905	9,04	31,54	301,825	0,0375	0,6	155,54	1,055
6	10,76	14,48	56,58	374,64	0,1	1,1	253,73	1,16
7	13,24	16,5	59,04	411,62	0,21	1,16	271,03	1,58
8	10,735	12,625	45,415	311,74	0,058	1,29	272,93	0,53
9	11,53	14,88	56,98	381,43	0,11	0,94	250,59	0,95
10	11,65	16,18	51,37	371,74	0,11	1,06	256,33	1,18
СРЕД НЕЕ	11,074	13,7215	48,0325	345,8235	0,09555	2,04	200,409	1,3715

II ЗАВТРАКИ

День	Пищевые вещества				Витамины, мг		Минер. вещества, мг	
	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерге т.ценно сть ккал	В1	С	Ca	Fe
1	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	10,5	2,1
2	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	10,5	2,1
3	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	10,5	2,1
4	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	10,5	2,1
5	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	10,5	2,1
6	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	10,5	2,1
7	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	10,5	2,1
8	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	10,5	2,1
9	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	10,5	2,1
10	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	10,5	2,1
СРЕД НЕЕ	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	10,5	2,1

ОБЕДЫ

День	Пищевые вещества				Витамины, мг		Минер. вещества, мг	
	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет.це нность, ккал	В1	С	Ca	Fe
1	19,995	19,564	70,25	546,02	0,29	10,845	131,81	5,795
2	26,29	18,36	71,23	532,8	0,41	15,82	138,85	4,71

9	39,23	42,42	168,43	1141,234	0,538	25,54	626,256	8,284
10	38,473	46,41	178,56	1266,04	0,654	25,176	610,878	11,268
ср дне е	43,8946	40,9375	176,48	1224,86	0,49545	26,8057	558,8409	10,184

3 - 7 лет

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

ЗАВТРАКИ

День	Пищевые вещества				Витамины, мг		Минер. вещества, мг	
	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет. ценность ккал	B1	C	Ca	Fe
1	4,76	4,26	67,62	331,1	0,02	9	27	2,88
2	15,3	16,71	73,43	509,65	0,36	1,34	336,4	1,81
3	16,5	15,81	78,23	525,95	0,26	1,24	326,3	2,51
4	20,65	24,99	48,7	506,03	0,21	3,14	289,84	2,93
5	12,46	9,39	43,61	426,134	0,2	0,74	263,752	2,266
6	15,9	17,31	67,03	491,25	0,36	1,54	362,4	2,31
7	17,7	17,51	79,23	548,95	0,56	1,34	342,2	2,61
8	14,9	14,17	62,11	439,35	0,237	1,66	36,7	1,17
9	16,1	15,81	76,53	516,85	0,26	1,24	337,4	1,71
10	15,7	17,21	70,13	503,65	0,26	1,34	329,5	2,01
СРЕДНЕЕ	16,031	16,452	67,183	496,4064	0,2867	1,482	294,1892	2,0536

II ЗАВТРАКИ

День	Пищевые вещества				Витамины, мг		Минер. вещества, мг	
	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерге т.ценно сть ккал	B1	C	Ca	Fe
1	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	12,52	2,5
2	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	12,52	2,5
3	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	12,52	2,5
4	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	12,52	2,5
5	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	12,52	2,5
6	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	12,52	2,5
7	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	12,52	2,5
8	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	12,52	2,5
9	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	12,52	2,5

3	16,75	16,4	76,99	529,65	0,31	7,95	109,91	3,79
4	25,491	20,27	111,284	733,3	0,41	16,97	140,58	6,715
5	26,22	15,95	88,84	645,1	0,59	15,4	117,7	6,16
6	16,82	15,06	67,28	475,9	0,283	37,67	130,225	4,122
7	18,85	17,67	55,05	405,82	0,189	26,7	121,85	4,75
8	27,4	19,725	45,775	465,85	0,075	0,585	286,57	1,24
9	18,4	21,66	64,7	482,644	0,29	20,55	177,006	4,654
10	6,68	5,68	37,88	232,15	0,06	3,05	205,1	3,5
СРЕДНЕЕ	20,2896	17,0339	68,9279	504,9234	0,2912	15,554	155,9601	4,5426

ПОЛДНИКИ

День	Пищевые вещества				Витамины, мг		Минер. вещества, мг	
	Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Энергет.ц енность, ккал	В1	С	Са	Fe
1	2,85	2,3	44,45	212,5		8	19,35	2,275
2	8,47	6,95	25,2	220,4	0,11	1,05	186	0,92
3	27,7	20,025	53,575	503,45	0,075	8,585	299,37	3,04
4	4,3	1,9833	35,6	176,7669	0,058		10,66669	0,8666
5	6,45	5,45	36,3	222,4	0,06	9,05	196,1	2,12
6	6,38	6,28	30,28	205,75	0,06	3,05	207,6	3,7
7	8,966	6,033	61,516	338,93	0,102	9,166	220,29	2,736
8	27,4	19,725	45,775	465,85	0,075	0,585	286,57	1,24
9	8,55	5,73	31,9	212,66	0,118	1,05	188,16	0,58
10	6,68	5,68	37,88	232,15	0,06	3,05	205,1	3,5
СРЕДНЕЕ	10,7746	8,01563	40,2476	279,08569	0,0718	4,3586	181,92066	2,09776

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:

Завтрак – 27 - 29%

Поздний завтрак – 4 - 5 %

Обед – 41 - 43%

Полдник – 21 - 23%

СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ

День	Пищевые вещества				Витамины, мг		Минер. вещества, мг	
	Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Энергет.ц енность, ккал	В1	С	Са	Fe
1	34,555	36,794	183,03	1187,96	0,31	22,845	400,99	10,73
2	47,02	41,38	165,82	1198,9	0,64	21,03	600,84	8,73
3	57,54	51,715	203,475	1489,84	0,515	20,595	676,41	10,45
4	41,092	40,5233	172,138	1164,98	0,435	19,42	311,21	10,15
5	45,705	23,71	156,54	1086,025	0,5435	24,11	458,64	10,945
6	34,71	35,97	168,99	1120,79	0,463	44,82	602,055	11,082
7	41,806	40,353	190,456	1220,87	0,521	40,026	623,67	11,166
8	58,815	50,1	177,41	1372,018	0,344	24,495	677,46	9,035