

« утверждаю»

ИП Латышева Л.А.



Латышева Л.А.

« согласовано»

Заведующий МБДОУ «Меркуловский ДС»



Гирина И.Р.

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для организации питания детей в МБДОУ « Меркуловский ДС»

Возраст от 3-х до 7 лет

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ

# 1 день

| Сводная рецептура    | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность | Витамины    |        |       |       | Минеральные вещества |        |        |       |
|----------------------|-------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------|-------------|--------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-------|
|                      |                         |                                      |              | Белки, г         | Жиры, г |                         | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг                | Са, мг | Mg, мг | P, мг |
| Завтрак              |                         |                                      |              |                  |         |                         |             |        |       |       |                      |        |        |       |
| 2012                 | 2                       | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                   | 30           | 1,4              | 2,1     | 15,8                    | 0,0         | 1,8    | 0,0   | 0,1   | 5,2                  | 3,3    | 11,5   | 0,3   |
| 2012                 | 93                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ           | 180          | 5,7              | 5,2     | 19,1                    | 0,1         | 0,7    | 0,0   | 0,3   | 150,0                | 18,6   | 114,1  | 0,4   |
|                      | ТК№035                  | ЧАЙ С САХАРОМ                        | 180/6        | 0,0              | 0,0     | 8,4                     | 0,0         | 0,0    | 0,0   | 0,0   | 9,7                  | 3,3    | 3,0    | 0,3   |
| Итого за прием пищи: |                         |                                      |              | 7,1              | 7,3     | 43,3                    | 0,1         | 2,5    | 0,0   | 0,4   | 164,9                | 25,2   | 128,6  | 1,0   |
| II Завтрак           |                         |                                      |              |                  |         |                         |             |        |       |       |                      |        |        |       |
|                      | ТК № 010                | ФРУКТЫ                               | 80           | 0,4              | 0,4     | 9,9                     | 0,0         | 4,0    | 0,0   | 0,6   | 14,5                 | 7,2    | 10,0   | 2,0   |
| Итого за прием пищи: |                         |                                      |              | 0,4              | 0,4     | 9,9                     | 0,0         | 4,0    | 0,0   | 0,6   | 14,5                 | 7,2    | 10,0   | 2,0   |
| Обед                 |                         |                                      |              |                  |         |                         |             |        |       |       |                      |        |        |       |
| 2012                 | 67                      | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО | 180/10/5     | 5,5              | 8,2     | 7,4                     | 0,0         | 9,7    | 0,2   | 1,8   | 40,5                 | 20,2   | 61,8   | 1,1   |
| 2008                 | 181                     | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ           | 100          | 7,2              | 5,9     | 33,0                    | 0,2         | 0,0    | 0,0   | 0,5   | 16,0                 | 118,0  | 176,0  | 4,0   |
| 2008                 | 272                     | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ        | 60           | 9,7              | 10,1    | 9,0                     | 0,0         | 0,0    | 0,0   | 1,6   | 10,4                 | 14,8   | 92,9   | 1,6   |
| 2008                 | 364                     | СОУС ТОМАТНЫЙ №364                   | 30           | 0,5              | 2,9     | 2,2                     | 0,0         | 0,6    | 0,1   | 0,1   | 2,4                  | 3,0    | 6,0    | 0,1   |
|                      |                         | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                      | 30           | 0,3              | 0,0     | 1,0                     | 0,0         | 1,6    | 0,0   | 0,0   | 8,3                  | 5,0    | 15,1   | 0,4   |
|                      | ТК №003                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                 | 15           | 1,0              | 0,1     | 6,4                     | 0,0         | 0,0    | 0,0   | 0,3   | 2,4                  | 2,6    | 11,8   | 0,5   |
|                      | ТК№004                  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                    | 15           | 1,1              | 0,5     | 7,7                     | 0,0         | 0,0    | 0,0   | 0,0   | 2,6                  | 1,8    | 8,8    | 0,2   |
| 2008                 | 402                     | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ          | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0                    | 0,0         | 0,0    | 0,0   | 0,0   | 7,4                  | 1,6    | 0,0    | 0,0   |
| Итого за прием пищи: |                         |                                      |              | 25,3             | 27,8    | 80,7                    | 0,2         | 11,9   | 0,3   | 4,2   | 90,0                 | 167,0  | 372,4  | 7,9   |
| Полдник              |                         |                                      |              |                  |         |                         |             |        |       |       |                      |        |        |       |
| 2008                 | 214                     | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                    | 120          | 12,3             | 16,7    | 2,3                     | 0,1         | 0,2    | 0,2   | 4,2   | 80,9                 | 13,7   | 183,8  | 2,1   |
| к/к                  | к/к                     | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый                      | 30           | 1,2              | 0,1     | 2,5                     | 0,0         | 1,6    | 0,0   | 0,5   | 7,2                  | 7,6    | 22,3   | 0,3   |
|                      | ТК №003                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ     | 20           | 0,9              | 0,2     | 8,5                     | 0,0         | 0,0    | 0,0   | 0,4   | 3,2                  | 3,5    | 15,7   | 0,7   |
|                      | ТК№038                  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                        | 160          | 0,1              | 0,0     | 7,1                     | 0,0         | 0,9    | 0,0   | 0,0   | 9,5                  | 3,2    | 3,6    | 0,3   |
| Итого за прием пищи: |                         |                                      |              | 14,5             | 17,0    | 20,4                    | 0,1         | 2,7    | 0,2   | 5,1   | 100,8                | 28,0   | 225,4  | 3,4   |
| Всего за день:       |                         |                                      |              | 48,3             | 52,7    | 172,1                   | 0,4         | 25,4   | 0,6   | 10,3  | 378,3                | 246,8  | 760,7  | 14,7  |
| Сбалансированность:  |                         |                                      |              | 1                | 1,1     | 3,6                     |             |        |       |       |                      |        |        |       |

2 день

[illegible]

### 3 день

[illegible]

## 4 день

| Сборник рецептур     | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность | Витамины    |        |       |       | Минеральные вещества |        |        |       |        |
|----------------------|-------------------------|----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------|-------------|--------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-------|--------|
|                      |                         |                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г |                         | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг                | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак              |                         |                                                    |              |                  |         |                         |             |        |       |       |                      |        |        |       |        |
| 2008                 | 189                     | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ                     | 180          | 6,7              | 9,7     | 24,4                    | 0,1         | 0,5    | 0,0   | 1,1   | 123,9                | 46,7   | 162,4  | 1,2   |        |
| 2012                 | 3                       | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                  | 30           | 3,4              | 6,9     | 10,0                    | 0,0         | 0,0    | 0,0   | 0,0   | 78,2                 | 5,1    | 51,7   | 0,3   |        |
|                      | ТК№040                  | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                      | 180          | 3,2              | 2,8     | 13,6                    | 0,0         | 0,5    | 0,0   | 0,0   | 98,1                 | 12,4   | 69,2   | 0,4   |        |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                    |              | 13,3             | 19,4    | 48,0                    | 0,1         | 1,0    | 0,0   | 1,1   | 300,2                | 64,2   | 283,3  | 1,9   |        |
| II Завтрак           |                         |                                                    |              |                  |         |                         |             |        |       |       |                      |        |        |       |        |
| 2008                 | 442                     | ФРУКТЫ                                             | 80           | 1,0              | 0,2     | 17,8                    | 0,0         | 1,4    | 0,0   | 0,0   | 11,3                 | 6,5    | 11,3   | 2,3   |        |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                    |              | 1,0              | 0,2     | 17,8                    | 0,0         | 1,4    | 0,0   | 0,0   | 11,3                 | 6,5    | 11,3   | 2,3   |        |
| Обед                 |                         |                                                    |              |                  |         |                         |             |        |       |       |                      |        |        |       |        |
| 2012                 | 82                      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И | 180/10/1     | 4,2              | 5,2     | 6,6                     | 0,1         | 6,5    | 0,2   | 0,9   | 23,3                 | 22,3   | 69,2   | 1,1   |        |
| 2012                 | 294                     | ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ                                     | 150          | 19,4             | 8,0     | 16,8                    | 0,2         | 13,9   | 5,9   | 1,7   | 26,6                 | 28,1   | 300,3  | 6,2   |        |
|                      |                         | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                    | 30           | 0,3              | 0,0     | 1,0                     | 0,0         | 1,6    | 0,0   | 0,0   | 8,3                  | 5,0    | 15,1   | 0,4   |        |
|                      | ТК №003                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 20           | 0,9              | 0,2     | 8,5                     | 0,0         | 0,0    | 0,0   | 0,4   | 3,2                  | 3,5    | 15,7   | 0,7   |        |
|                      | ТК№004                  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3                    | 0,0         | 0,0    | 0,0   | 0,0   | 3,5                  | 2,4    | 11,7   | 0,3   |        |
| 2008                 | 402                     | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                        | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0                    | 0,0         | 0,0    | 0,0   | 0,0   | 7,4                  | 1,6    | 0,0    | 0,0   |        |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                    |              | 27,5             | 14,2    | 61,9                    | 0,3         | 22,0   | 6,1   | 3,1   | 74,0                 | 64,4   | 419,0  | 8,9   |        |
| Полдник              |                         |                                                    |              |                  |         |                         |             |        |       |       |                      |        |        |       |        |
| 2008                 | 477                     | ОПАДЫ С ПОВИДЛОМ                                   | 60/20        | 2,4              | 5,5     | 0,3                     | 0,1         | 0,2    | 0,0   | 0,3   | 34,6                 | 10,1   | 57,3   | 0,4   |        |
| 2008                 | 435                     | РЯЖЕНКА                                            | 180          | 6,0              | 2,0     | 8,4                     | 0,0         | 1,0    | 0,0   | 0,0   | 248,0                | 28,0   | 184,0  | 0,0   |        |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                    |              | 8,4              | 7,5     | 8,7                     | 0,1         | 1,2    | 0,0   | 0,3   | 282,6                | 38,1   | 241,3  | 0,4   |        |
| Всего за день:       |                         |                                                    |              | 50,1             | 41,3    | 136,4                   | 0,5         | 25,6   | 6,1   | 4,5   | 668,0                | 173,1  | 954,9  | 13,5  |        |
| Сбалансированность:  |                         |                                                    |              | 1                | 0,8     | 2,7                     |             |        |       |       |                      |        |        |       |        |

5 день

[illegible]

## 6 день

[illegible]



## 8 день

| Сборник рецептов            | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность ккал | Витамины            |             |            |            | Минеральные вещества |              |              |            |
|-----------------------------|-------------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|------------------------------|---------------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------|
|                             |                         |                                       |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                              | B <sub>1</sub> , мг | C, мг       | A, мг      | E, мг      | Ca, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг     |
| 2008                        | 189                     | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ          | 150/5        | 5,3              | 6,1         | 25,6         | 178,4                        | 0,2                 | 0,4         | 0,0        | 0,8        | 84,2                 | 29,7         | 111,9        | 0,9        |
| 2012                        | 2                       | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                    | 30           | 1,4              | 2,1         | 15,8         | 68,0                         | 0,0                 | 1,8         | 0,0        | 0,1        | 5,2                  | 3,3          | 11,5         | 0,3        |
|                             | ТК№038                  | ЧАЙ С САХАРОМ                         | 180/6        | 0,1              | 0,0         | 8,5          | 36,0                         | 0,0                 | 1,1         | 0,0        | 0,0        | 11,6                 | 3,9          | 4,4          | 0,4        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |                                       |              | <b>6,8</b>       | <b>8,2</b>  | <b>49,9</b>  | <b>282,4</b>                 | <b>0,2</b>          | <b>3,3</b>  | <b>0,0</b> | <b>0,9</b> | <b>101,0</b>         | <b>36,9</b>  | <b>127,8</b> | <b>1,6</b> |
| <b>II Завтрак</b>           |                         |                                       |              |                  |             |              |                              |                     |             |            |            |                      |              |              |            |
| 2008                        | 442                     | ФРУКТЫ                                | 80           | 1,0              | 0,2         | 17,8         | 78,0                         | 0,0                 | 2,9         | 0,4        | 0,0        | 32,4                 | 16,2         | 29,2         | 0,4        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |                                       |              | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>  | <b>17,8</b>  | <b>78,0</b>                  | <b>0,0</b>          | <b>2,9</b>  | <b>0,4</b> | <b>0,0</b> | <b>32,4</b>          | <b>16,2</b>  | <b>29,2</b>  | <b>0,4</b> |
| <b>Обед</b>                 |                         |                                       |              |                  |             |              |                              |                     |             |            |            |                      |              |              |            |
| 2012                        | 84                      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ            | 180/20       | 4,5              | 2,4         | 12,5         | 90,0                         | 0,1                 | 6,0         | 0,2        | 0,9        | 21,4                 | 23,0         | 78,2         | 1,3        |
| 2008                        | 285                     | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ) | 60           | 8,3              | 9,0         | 4,6          | 131,9                        | 0,0                 | 0,2         | 0,0        | 1,2        | 5,8                  | 11,0         | 75,5         | 1,2        |
| 2012                        | 132                     | ТУШЕННАЯ КАПУСТА                      | 100          | 2,3              | 4,0         | 10,4         | 88,4                         | 0,0                 | 20,5        | 0,1        | 1,8        | 53,3                 | 19,1         | 39,9         | 1,2        |
|                             | ТК №003                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                  | 20           | 0,9              | 0,2         | 8,5          | 40,8                         | 0,0                 | 0,0         | 0,0        | 0,4        | 3,2                  | 3,5          | 15,7         | 0,7        |
|                             | ТК№004                  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                     | 20           | 1,5              | 0,6         | 10,3         | 52,4                         | 0,0                 | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 3,5                  | 2,4          | 11,7         | 0,3        |
|                             | ТК№042                  | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК                       | 180          | 0,1              | 0,1         | 22,7         | 105,4                        | 0,0                 | 1,1         | 0,0        | 0,2        | 13,8                 | 3,7          | 7,7          | 0,5        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |                                       |              | <b>19,1</b>      | <b>17,9</b> | <b>74,0</b>  | <b>508,9</b>                 | <b>0,1</b>          | <b>29,9</b> | <b>0,3</b> | <b>4,6</b> | <b>115,0</b>         | <b>71,8</b>  | <b>253,7</b> | <b>5,8</b> |
| <b>Полдник</b>              |                         |                                       |              |                  |             |              |                              |                     |             |            |            |                      |              |              |            |
| 2008                        | 224                     | КОНДИТЕРКА                            | 40           | 19,3             | 12,2        | 25,9         | 295,9                        | 0,1                 | 0,3         | 0,1        | 0,9        | 195,6                | 28,7         | 228,4        | 0,8        |
|                             | ТК№028                  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ            | 180          | 2,8              | 2,4         | 12,7         | 84,0                         | 0,0                 | 0,5         | 0,0        | 0,0        | 98,3                 | 14,3         | 72,5         | 0,3        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |                                       |              | <b>22,1</b>      | <b>14,6</b> | <b>38,6</b>  | <b>379,9</b>                 | <b>0,0</b>          | <b>0,8</b>  | <b>0,1</b> | <b>0,9</b> | <b>293,9</b>         | <b>43,0</b>  | <b>300,9</b> | <b>1,1</b> |
| <b>Всего за день:</b>       |                         |                                       |              | <b>49,0</b>      | <b>40,9</b> | <b>180,3</b> | <b>1 249,2</b>               | <b>0,3</b>          | <b>36,9</b> | <b>0,8</b> | <b>6,4</b> | <b>542,2</b>         | <b>167,9</b> | <b>711,6</b> | <b>8,9</b> |
| <b>Сбалансированность:</b>  |                         |                                       |              | <b>1</b>         | <b>0,8</b>  | <b>3,7</b>   |                              |                     |             |            |            |                      |              |              |            |

9 день

[illegible]

## 10 день

| Сборник рецептов     | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность | Витамины    |        |       |       | Минеральные вещества |        |        |       |        |  |
|----------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------|-------------|--------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-------|--------|--|
|                      |                         |                                                       |              | Белки, г         | Жиры, г |                         | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг                | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |  |
| Завтрак              |                         |                                                       |              |                  |         |                         |             |        |       |       |                      |        |        |       |        |  |
| 2008                 | 189                     | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                 | 180          | 6,0              | 8,0     | 27,0                    | 203,0       | 0,0    | 0,5   | 0,0   | 0,9                  | 111,1  | 16,5   | 94,6  | 0,4    |  |
| 2012                 | 3                       | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                     | 30           | 3,4              | 6,9     | 10,0                    | 69,0        | 0,0    | 0,0   | 0,0   | 0,0                  | 87,4   | 5,4    | 56,0  | 0,4    |  |
|                      | ТК№035                  | ЧАЙ С САХАРОМ                                         | 180/6        | 0,0              | 0,0     | 8,4                     | 34,0        | 0,0    | 0,0   | 0,0   | 0,0                  | 9,7    | 3,3    | 3,0   | 0,3    |  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                       |              | 9,4              | 14,9    | 45,4                    | 306,0       | 0,0    | 0,5   | 0,0   | 0,9                  | 208,2  | 25,2   | 153,6 | 1,1    |  |
| II Завтрак           |                         |                                                       |              |                  |         |                         |             |        |       |       |                      |        |        |       |        |  |
| 2008                 | 442                     | СОК ФРУКТОВЫЙ                                         | 150          | 1,0              | 0,2     | 17,8                    | 78,0        | 0,0    | 4,3   | 0,1   | 0,0                  | 8,1    | 19,4   | 24,3  | 0,4    |  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                       |              | 1,0              | 0,2     | 17,8                    | 78,0        | 0,0    | 4,3   | 0,1   | 0,0                  | 8,1    | 19,4   | 24,3  | 0,4    |  |
| Обед                 |                         |                                                       |              |                  |         |                         |             |        |       |       |                      |        |        |       |        |  |
| 2012                 | 77                      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 180/10/5     | 6,0              | 4,4     | 16,0                    | 159,9       | 0,1    | 6,6   | 0,2   | 0,7                  | 24,9   | 22,0   | 67,4  | 1,0    |  |
| 2012                 | 344                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                     | 120          | 2,8              | 6,7     | 14,2                    | 135,5       | 0,1    | 12,3  | 0,3   | 0,2                  | 46,4   | 24,6   | 60,3  | 1,2    |  |
| 2012                 | 34                      | ПЕЧЕНЬ ГУШЕНАЯ В СОУСЕ                                | 50/50        | 17,9             | 7,8     | 7,2                     | 172,8       | 0,2    | 12,9  | 5,8   | 1,5                  | 22,2   | 20,3   | 253,8 | 5,5    |  |
|                      | ТК№015                  | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                       | 30           | 0,4              | 0,0     | 1,3                     | 7,0         | 0,0    | 2,0   | 0,0   | 0,1                  | 10,4   | 6,3    | 18,9  | 0,5    |  |
|                      | ТК №003                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 15           | 1,0              | 0,1     | 6,4                     | 31,0        | 0,0    | 0,0   | 0,0   | 0,3                  | 2,4    | 2,6    | 11,8  | 0,5    |  |
|                      | ТК№004                  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                     | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3                    | 52,4        | 0,0    | 0,0   | 0,0   | 0,0                  | 3,5    | 2,4    | 11,7  | 0,3    |  |
| 2012                 | 382                     | КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО                           | 180          | 0,3              | 0,1     | 33,1                    | 133,5       | 0,0    | 0,4   | 0,0   | 0,0                  | 12,1   | 3,3    | 9,6   | 0,7    |  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                       |              | 30,3             | 19,9    | 91,1                    | 692,1       | 0,4    | 34,2  | 6,3   | 2,8                  | 122,7  | 82,1   | 436,5 | 9,7    |  |
| Полдник              |                         |                                                       |              |                  |         |                         |             |        |       |       |                      |        |        |       |        |  |
|                      | ТК№019                  | ПРЯНИКИ                                               | 40           | 3,6              | 2,8     | 45,0                    | 148,0       | 0,0    | 0,0   | 0,0   | 0,0                  | 5,9    | 4,9    | 27,0  | 0,5    |  |
|                      | ТК №002                 | ФРУКТЫ                                                | 80           | 0,9              | 0,2     | 8,1                     | 43,0        | 0,0    | 60,0  | 0,0   | 0,2                  | 34,0   | 13,0   | 23,0  | 0,3    |  |
|                      | ТК№040                  | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                         | 180          | 3,2              | 2,8     | 13,6                    | 77,0        | 0,0    | 0,5   | 0,0   | 0,0                  | 98,1   | 12,4   | 69,2  | 0,4    |  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                       |              | 7,7              | 5,8     | 66,7                    | 268,0       | 0,0    | 60,5  | 0,0   | 0,2                  | 138,0  | 30,3   | 119,2 | 1,2    |  |
| Всего за день:       |                         |                                                       |              | 48,4             | 40,9    | 221,0                   | 1 344,1     | 0,4    | 99,5  | 6,4   | 3,9                  | 477,0  | 157,0  | 733,6 | 12,4   |  |
| Сбалансированность:  |                         |                                                       |              | 1                | 0,8     | 4,6                     |             |        |       |       |                      |        |        |       |        |  |