

Утверждаю
Заведующий МКДОУ
детский сад «Лесовичок»

О.Л. Приходько



**Перспективное меню
МКДОУ детский сад «Лесовичок» п. Кежемский**

Сезон: весна – лето

Возрастная категория: с 1,6 до 3 лет; с 4 до 7 лет.

на 2021 год

Понедельник НЕДЕЛЯ: первая СЕЗОН: I весна-лето

возрастная категория: 1,5-3 лет; 3-7 лет

МЕНЮ	№ тех. карты	Норма в гр.		Б, г		Ж, г		У, г		Ккал		С, мг	
		д/я	д/с	д/я	д/с	д/я	д/с	д/я	д/с	д/я	д/с	д/я	д/с
Завтрак													
1 каша манная молочная	4	200	250	6,03	8,40	7,31	9,75	22,97	30,62	157,20	186,87	1,50	2,00
2 какао-напиток	27	150	200	2,90	3,90	3,39	4,50	15,50	20,60	82,80	110,40	0,39	0,52
3 батон с маслом с маслом,	1	20/3	35/4	1,58	2,36	4,50	5,55	10,01	15,01	87,70	120,20	0,00	0,00
10:30		373	489	10,51	14,66	15,20	19,80	48,48	66,23	327,70	417,47	1,89	2,52
йогурт		115	115	0,05	0,05	0,00	0,00	8,04	8,04	71,30	71,30	0,00	0,00
Обед													
1 огурец свежий резанный	73	40	60	0,40	0,60	0,10	0,12	1,70	2,60	9,20	13,67	0,00	0,00
2 Борщ со сметаной на к/б	15	150	250	3,18	5,52	7,64	9,35	18,52	22,69	104,90	174,77	15,95	21,27
3 плов с курицей	25	170	200	13,07	18,90	12,50	17,04	36,34	52,28	226,20	284,83	2,00	2,60
4 К-т из конс. фруктов	77	150	200	0,15	0,33	0,00	0,00	17,50	19,89	68,10	75,78	0,35	0,47
5 Хлеб ржаной	148	30	60	1,65	2,06	0,30	0,40	8,55	10,69	45,30	56,56	0,00	0,00
6 Хлеб пшеничный	147	25	35	1,84	3,07	0,64	1,07	12,56	20,93	64,30	107,20	38,00	38,00
		550	770	20,29	30,48	21,18	27,98	95,17	129,08	518,00	712,81	56,30	62,34
Уплотненный полдник													
1 булка домашняя	95	50	70	4,60	6,44	5,70	7,90	22,80	33,90	161,30	211,80	3,99	5,32
2 чай сладкий	32	150	200	0,16	0,21	0,04	0,05	12,00	16,00	45,50	60,77	0,00	0,00
3 яблоко	4	80	90	0,10	0,30	0,00	0,00	17,50	22,90	70,90	8,00	10,00	4,00
		280	360	4,86	6,95	5,74	7,95	52,30	72,80	277,70	280,57	13,99	9,32
Итого за I день		1318	1734	35,71	52,14	42,12	55,73	203,99	276,15	1322,30	1629,33	72,18	74,18

II ДЕНЬ: вторник НЕДЕЛЯ: первая СЕЗОН: весна-лето ВОЗРАСТНАЯ возрастная категория: 1,5-3 лет; 3-7 лет

МЕНЮ	№ тех. карты	Норма в гр.	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал	С, мг
------	--------------	-------------	------	------	------	------	-------

	№ тех. карты	Норма в гр.		Б, г		Ж, г		У, г		Ккал		С, мг	
		д/я	д/с	д/я	д/с	д/я	д/с	д/я	д/с	д/я	д/с	д/я	д/с
Завтрак													
1	каша ячневая молочная	200	250	3,53	4,70	5,23	6,97	28,19	37,59	167,30	203,10	1,01	1,22
2	Чай с молоком	150	200	3,00	4,00	3,00	4,00	14,00	18,00	90,00	115,00	0,00	0,00
3	батон с маслом сыром	20/3/4	35/4/6	1,58	2,36	4,50	5,55	10,01	15,01	106,70	143,70	0,00	0,00
	10:30	377	492	8,11	11,06	12,73	16,52	52,20	70,60	364,00	461,80	1,01	1,22
	Апельсин	130	130	1,70	1,70	0,00	0,00	10,53	10,53	71,30	71,30	49,40	49,40
Обед													
1	помидор свежий резанный	40	60	0,40	0,56	0,08	0,10	1,50	1,90	9,10	11,50	8,40	10,50
2	Щи на м/б со сметаной	150	250	3,91	5,54	3,78	5,49	7,35	11,03	104,80	125,82	2,25	3,00
3	котлета рыбная	60	80	4,64	5,95	6,00	7,40	7,17	9,21	134,27	138,33	0,08	0,12
4	картофельное пюре	100	150	2,70	3,91	2,50	3,10	3,70	4,65	52,90	64,20	14,25	18,21
5	соус томатный	14	50	0,32	0,54	1,12	1,86	2,08	3,46	20,70	33,46	0,46	0,77
6	К-т из сухофруктов	150	200	0,27	0,36	0,00	0,00	14,90	19,89	71,30	97,47	2,60	3,90
7	Хлеб ржаной	30	60	1,65	2,06	0,30	0,40	8,55	10,69	45,30	56,56	0,00	0,00
8	Хлеб пшеничный	25	35	1,84	3,07	0,64	1,07	12,56	20,93	64,30	107,20	38,00	38,00
	Итого за II день	585	885	15,73	21,99	14,42	19,42	57,81	81,76	502,67	634,54	66,04	74,50
уплотненный полдник													
1	макаронны запеченные с сыром	120	150	8,60	10,70	8,80	11,00	23,40	29,20	217,50	271,90	0,50	0,60
2	банан	40	75	1,64	1,08	0,00	0,00	13,40	14,70	97,8	106,00	0,00	0,00
3	сок	150	200	3,15	4,20	2,79	3,72	22,68	32,24	128,55	171,40	1,08	1,44
4	Хлеб пшеничный	20	35	1,54	2,70	0,60	1,05	9,96	17,47	52,40	91,70	0,00	0,00
	Итого за II день	330	460	14,93	18,68	12,19	15,77	69,44	93,61	398,45	641,00	1,58	2,04
		1422	1967	40,47	53,63	39,34	51,71	189,98	256,5	1336,42	1808,64	118,034	127,16

III ДЕНЬ: среда НЕДЕЛЯ: первая СЕЗОН: осень - зима ВОЗР: возрастная категория: 1,5-3 лет; 3-7 лет

МЕНЮ	№ тех. карты	Норма в гр.		Б, г		Ж, г		У, г		Ккал		С, мг	
		д/я	д/с	д/я	д/с	д/я	д/с	д/я	д/с	д/я	д/с	д/я	д/с
Завтрак													

	10	200	250	6,71	8,95	12,00	16,00	26,00	32,00	140,30	187,04	24,51	32,68
чай сладкий	32	150	200	0,90	0,20	0,00	0,00	9,95	12,04	36,50	48,60	1,20	1,20
3 Бутерброд с повидлом	101	20/7	5	1,58	2,36	4,50	5,55	10,01	15,01	106,70	143,70	0,00	0,00
10:30	377		492	9,19	11,51	16,50	21,55	45,96	59,05	283,50	379,34	25,71	33,88
снежок	135		150	1,64	1,80	0,00	0,00	13,40	14,70	97,80	106,00	22,50	30,00
Обед													
1 огурец свежий/ помидор свежий резанный	73	40	60	0,32	0,40	0,04	0,05	1,36	1,70	5,60	7,00	4,00	10,00
2 Суп Гороховый на к/б с гречками	13	150	250	8,82	11,76	8,60	11,50	8,30	11,07	97,20	162,00	26,47	39,30
3 коллета мясная	45	70	80	19,03	23,37	7,37	9,21	0,60	0,80	167,40	191,32	1,35	1,80
4 капуста тушеная	40	100	150	2,30	2,90	3,46	4,30	4,90	6,10	86,30	107,80	42,50	53,10
5 Компот из кураги	122	150	200	0,15	0,33	0,00	0,00	17,50	19,89	68,10	75,78	0,35	0,47
5 Хлеб ржаной	148	30	60	1,65	2,06	0,30	0,40	8,55	10,69	45,30	56,56	0,00	0,00
6 Хлеб пшеничный	147	25	35	1,84	3,07	0,64	1,07	12,56	20,93	64,30	107,20	38,00	38,00
		565	835	34,11	43,89	20,41	26,53	53,77	71,18	534,20	707,66	112,67	142,67
уплотненный полдник													
1 суп рыбный	20	150	200	2,80	3,50	4,00	4,90	4,95	6,10	72,60	90,70	5,62	7,50
2 вафли		40	40	1,10	1,10	1,30	1,30	30,90	30,90	141,60	141,60	0,00	0,00
3 кисель	34	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	6,70	59,00	78,60	0,15	0,20
4 Хлеб пшеничный	147	25	35	1,84	3,07	0,64	1,07	12,56	20,93	64,30	107,20	38,00	38,00
Итого за III день		1442	1952	50,68	64,87	42,85	55,35	166,54	209,56	1253,00	1611,10	204,65	252,25

IV ДЕНЬ: четверг НЕДЕЛЯ: первая СЕЗОН: осень - зима ВО возрастная категория: 1,5-3 лет, 3-7 лет

МЕНЮ	№ тех. карты	Норма в гр.	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал	С, мг
------	--------------	-------------	------	------	------	------	-------

		д/я	д/с	д/я	д/с	д/я	д/с	д/я	д/с	д/я	д/с	д/я	д/с	д/я	д/с	д/я	д/с
Завтрак																	
	2	200	250	4,00	5,00	12,00	18,00	11,00	14,00	224,00	280,00	220,47	280,00	224,00	280,00	220,47	293,46
2	42	150	200	4,00	5,30	4,42	5,89	18,34	24,43	125,60	167,50	1,50	167,50	125,60	167,50	1,50	2,00
3	1	20/3	35/4	1,58	2,36	4,50	5,55	10,01	15,01	87,70	120,20	0,00	120,20	87,70	120,20	0,00	0,00
		373	489	9,58	12,66	20,92	29,44	39,35	53,44	437,30	567,70	221,97	567,70	437,30	567,70	221,97	295,46
		135	150	1,17	1,17	0,00	0,00	10,53	10,53	70,00	90,00	49,40	90,00	70,00	90,00	49,40	49,40
Обед																	
1	159	40	60	0,90	1,35	0,97	1,40	3,40	5,10	61,60	82,08	9,00	82,08	61,60	82,08	9,00	12,00
2	16	150	250	5,72	6,90	2,43	3,24	17,33	23,10	110,60	136,30	16,54	136,30	110,60	136,30	16,54	22,05
3	379	70	80	1,00	1,33	2,00	2,67	4,00	5,33	80,40	91,91	0,00	91,91	80,40	91,91	0,00	0,00
4	70	100	120	2,25	2,80	5,11	6,40	25,60	32,00	106,90	173,60	1,60	173,60	106,90	173,60	1,60	2,00
5	51	150	200	0,20	0,27	0,20	0,27	16,90	23,30	68,10	97,70	1,20	97,70	68,10	97,70	1,20	1,60
6	148	30	60	1,65	2,06	0,30	0,40	8,55	10,69	45,30	56,56	0,00	56,56	45,30	56,56	0,00	0,00
7	147	25	35	1,84	3,07	0,64	1,07	12,56	20,93	64,30	107,20	38,00	107,20	64,30	107,20	38,00	38,00
		565	805	13,56	17,78	11,65	15,45	88,34	120,45	537,20	745,35	66,34	745,35	537,20	745,35	66,34	75,65
уплотненный полдник																	
1	31	150	180	7,51	9,44	9,40	11,55	29,20	32,00	179,90	235,40	0,04	235,40	179,90	235,40	0,04	0,05
2	27	150	200	0,16	0,21	0,04	0,05	12,00	16,00	45,50	60,67	0,00	60,67	45,50	60,67	0,00	0,00
3	154	100	100	0,30	0,30	0,40	0,40	10,30	10,30	47,00	47,00	5,00	47,00	47,00	47,00	5,00	5,00
		400	480	7,97	9,95	9,84	12,00	51,50	58,30	272,40	343,07	5,04	343,07	272,40	343,07	5,04	5,05
		1473	1924	32,28	41,56	42,41	56,89	189,72	242,72	1316,90	1746,12	342,75	1746,12	1316,90	1746,12	342,75	425,56

V ДЕНЬ: пятница НЕДЕЛЯ: первая СЕЗОН: осень - зима ВОЗРАСТНАЯ категория: 1,5 - 3 лет; 3 - 7 лет

	№ тех. карты	Норма в гр.		Б, г		Ж, г		У, г		Ккал		С, мг	
		д/я	д/с	д/я	д/с	д/я	д/с	д/я	д/с	д/я	д/с	д/я	д/с
Завтрак													
1	8	200	250	4,17	6,10	2,25	3,30	20,40	29,90	116,50	170,87	0,16	0,21
2	37	150	200	0,16	0,21	0,04	0,05	12,00	16,00	53,20	70,93	0,00	0,00
3	54	25/3/4	35/4/6	4,20	5,20	7,20	8,96	11,00	13,70	125,30	155,93	0,003	0,03
		382	495	8,53	11,51	9,49	12,31	43,40	59,60	295,00	397,73	0,16	0,24
		135	150	3,98	4,43	3,42	3,79	5,68	6,31	70,00	77,73	8,00	10,40
Обед													
1	73	40	60	0,40	0,60	0,10	0,12	1,70	2,60	9,20	13,67	0,00	0,00
2	10	150	250	7,99	9,66	4,80	6,80	11,29	15,05	120,80	201,77	16,95	22,60
3	134	50	70	1,16	1,74	0,45	0,70	7,47	11,21	106,70	149,33	0,00	0,00
4	50	100	130	6,98	8,72	7,32	9,45	36,00	45,00	160,00	190,75	0,00	0,00
5	51	150	200	0,20	0,27	0,20	0,27	16,90	23,30	68,10	90,70	1,20	1,60
6	148	30	60	1,65	2,06	0,30	0,40	8,55	10,69	45,30	56,56	0,00	0,00
	147	25	35	1,84	3,07	0,64	1,07	12,56	20,93	64,30	107,20	38,00	38,00
		545	805	20,22	26,12	13,81	18,81	94,47	128,78	574,4	809,98	56,15	62,2
Уплотненный полдник													
1	149	60	80	3,81	5,08	1,90	2,54	38,80	51,70	185,80	247,70	0,12	0,16
2	157	100	100	0,20	0,20	0,80	0,80	7,50	7,50	38,00	38,00	38,00	38,00
3	131	150	200	5,60	5,60	6,40	6,40	8,20	8,20	112,00	112,00	1,20	1,20
		310	380	9,61	10,88	9,10	9,74	54,50	67,40	335,80	397,70	39,32	39,36
		1372	1830	38,36	48,57	32,40	40,86	197,37	255,78	1275,20	1683,14	95,63	101,80

1 ДЕНЬ: понедельник НЕДЕЛЯ: вторая СЕЗОН: весна-лето ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 1,5 - 3 лет; 3 - 7 лет.

МЕНЮ	№ тех. карты	Норма в гр.		Б, г		Ж, г		У, г		Ккал		С, мг	
		л/я	л/с	л/я	л/с	л/я	л/с	л/я	л/с	л/я	л/с	л/я	л/с
Завтрак													
1	Каша рисовая молочная	150	200	5,20	6,90	8,20	10,90	18,00	24,00	155,60	182,30	1,01	1,22
2	чай со стуж.молоком	150	200	3,00	4,00	3,00	4,00	14,00	18,00	90,00	115,00	0,00	0,00
3	хлеб с варен.сгущенкой	20/10	30/15	2,24	3,36	1,01	1,51	15,27	22,90	81,00	120,00	0,00	0,00
	10:30	330	445	10,44	14,26	12,21	16,41	47,27	64,90	326,60	417,30	1,01	1,22
	йогурт	115	115	0,05	0,05	0,00	0,00	8,04	8,04	71,30	93,00	0,00	0,00
Обед													
1	салат из консервированной кукурузы с яйцом	40	50	0,32	0,40	0,06	0,08	1,20	1,50	7,30	9,13	0,00	0,00
2	Суп Домашняя лапша на к/б	150	250	6,80	8,70	8,60	10,80	8,40	10,80	178,60	297,65	37,01	46,00
3	тефтели рыбная	80	100	5,95	7,44	7,40	9,25	9,21	11,50	138,33	172,90	0,12	0,15
4	соус томатный	30	50	0,32	0,54	1,12	1,86	2,08	3,46	20,07	33,46	0,46	0,77
5	картофельное пюре	100	150	2,70	3,91	2,50	3,10	3,70	4,65	52,90	64,20	14,25	18,21
6	Компот из сухофруктов	150	200	0,27	0,36	0,00	0,00	14,90	19,87	71,30	97,47	2,60	3,90
7	Хлеб ржаной	30	60	1,65	2,06	0,30	0,40	8,55	10,69	45,30	56,56	0,00	0,00
8	Хлеб пшеничный	25	35	1,84	3,07	0,64	1,07	12,56	20,93	64,30	107,20	38,00	38,00
		605	895	19,85	26,48	20,62	26,56	60,60	83,40	578,10	838,57	92,44	107,03
Уплотненный полдник													
1	манный биточки с молочной подливой	150	180	7,20	10,80	10,38	15,57	33,20	49,80	410,00	463,00	48,66	97,32
2	яблоко	80	90	0,10	0,30	0,00	0,00	17,50	22,90	70,00	90,00	8,00	10,40
3	сок	150	200	3,15	4,20	2,79	3,72	22,68	30,24	128,55	171,40	1,08	1,44
		380	470	10,45	15,30	13,17	19,29	73,38	102,94	608,55	724,40	57,74	109,16
	Итого за 1 день	1430	1925	40,79	56,09	46,00	62,26	189,29	259,28	1584,55	2073,27	151,19	217,41

№: вторник НЕДЕЛЯ: вторая СЕЗОН: весна-лето ВОЗРАСТНАЯ] возрастная категория: 1,5 - 3 лет; 3 - 7 лет

МЕНЮ	№ тех. карты	Норма в гр.		Б, г		Ж, г		У, г		Ккал		С, мг	
		л/я	д/с	л/я	д/с	л/я	д/с	л/я	д/с	л/я	д/с	л/я	д/с
Завтрак													
1	Каша Дружба молочная	200	250	5,58	7,44	6,05	8,07	26,46	35,28	130,0	153	1,5	2
3	какао	150	200	0,16	0,21	0,04	0,05	12,00	16,00	45,50	60,67	0,00	0,00
3	хлеб маслом	20/3	35/4	1,58	2,36	4,50	5,55	10,01	15,01	87,70	120,20	0,00	0,00
	10:30	373	489	7,32	10,01	10,59	13,67	48,47	66,29	263,2	333,87	1,5	2
	апельсин	110	120	0,99	1,1	0,22	0,24	10,5	11,5	44,0	48	0	0
Обед													
1	огурец свежий	40	60	0,4	0,6	0,1	0,12	1,7	2,6	9,2	13,67	0	0
2	Суп рассольник на к/б со сметаной	150	250	1,69	1,69	0,95	0,95	6,12	6,12	47,4	47,4	3,65	3,65
3	жаркое по-домашнему	175	200	19,69	26,26	14,78	19,71	1,35	6,96	202,2	229,53	0	0
4	Компот из свежих яблок	150	200	0,20	0,27	0,20	0,27	16,90	23,30	68,00	97,70	1,20	1,60
5	Хлеб ржаной	30	60	1,65	2,06	0,30	0,40	8,55	10,69	45,30	56,56	0,00	0,00
6	Хлеб пшеничный	25	35	1,84	3,07	0,64	1,07	12,56	20,93	64,30	107,30	38,00	38,00
		570	805	25,47	33,95	16,95	22,52	47,18	70,60	436,4	552,16	42,85	43,25
уплотненный полдник													
1	пирожок с рыбой	120	150	5,62	6,99	5,87	7,2	32,33	41	183,5	228	0,08	0,1
2	груши	60	80	1,52	2,66	0,18	0,32	9,34	16,35	42,72	74,76	0,00	0,00
3	кисель	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	6,70	59,00	78,60	0,15	0,20
		330	430	7,14	9,65	6,05	7,52	46,67	64,05	285,22	381,36	0,23	0,30
	Итого за II день	1383	1844	40,92	54,71	33,81	43,95	152,82	212,44	1028,79	1315,39	44,58	45,55

Дата: среда НЕДЕЛЯ: вторая СЕЗОН: весна-лето ВОЗРА: возрастная категория: 1,5 - 3 лет; 3-7 лет

МЕЛЮ	№ тех. карты	Норма в гр.		Б, г		Ж, г		У, г		Ккал		С, мг	
		д/я	д/с	д/я	д/с	д/я	д/с	д/я	д/с	д/я	д/с	д/я	д/с
Завтрак													
1	7	200	250	6,03	8,04	7,31	9,75	22,97	30,62	121,40	161,90	1,50	2,00
2	37	150	200	0,16	0,21	0,04	0,05	12,00	16,00	53,20	70,93	0,00	0,00
3	1	20/3	35	1,53	2,20	4,50	5,53	10,01	15,01	87,70	120,20	0,00	0,00
4	42	4	6	1,75	3,25	1,93	3,58	0,00	0,00	24,50	24,60	0,00	0,00
		377	495	9,47	13,70	13,78	18,91	44,98	61,63	286,80	377,63	1,50	2,00
		10:30											
		снежок	135	1,64	1,80	0,00	0,00	13,40	14,70	97,80	106,00	22,50	30,00
Обед													
1	73	40	60	0,40	0,60	0,10	0,12	1,70	2,60	9,20	13,67	0,00	0,00
2	14	150	250	8,59	11,00	8,87	10,55	10,10	13,47	85,70	122,80	15,95	21,27
3	49	50	70	10,47	13,09	9,75	12,19	19,20	27,00	163,50	204,30	0,27	0,34
4	72	100	150	4,27	5,34	3,28	4,94	32,55	42,83	153,60	192,00	1,25	1,56
5	122	150	200	0,15	0,33	0,00	0,00	17,50	19,89	68,10	75,78	0,35	0,47
6	148	30	60	1,65	2,06	0,30	0,40	8,55	10,69	45,30	56,56	0,00	0,00
7	147	25	35	1,84	3,07	0,64	1,07	12,56	20,93	64,30	107,20	38,00	38,00
		545	825	27,37	35,49	22,94	29,27	102,16	137,41	589,70	772,31	55,82	61,64
Уплотненный полдник													
1	71	100/20	120/30	9,81	12,26	8,41	10,51	34,04	42,55	258,80	300,00	0,00	0,00
2	32	150	200	0,06	0,08	0,02	0,03	16,52	18,85	64,34	73,68	0,02	0,03
4	157	100	100	0,20	0,20	0,80	0,80	7,50	7,50	38,00	38,00	38,00	38,00
		370	450	10,07	12,54	9,23	11,34	58,06	68,90	361,14	411,68	38,02	38,03
		1427	1920	48,55	63,53	45,95	59,52	218,60	282,64	1335,44	1667,62	117,84	131,67

IV ДЕНЬ: четверг НЕДЕЛЯ: вторая СЕЗОН: весна-лето ВОЗ: возрастная категория: 1,5-3 лет; 3-7 лет

	№ тех. карты	Норма в гр.		Б, г		Ж, г		У, г		Ккал		С, мг	
		д/я	д/с	д/я	д/с	д/я	д/с	д/я	д/с	д/я	д/с	д/я	д/с
Завтрак													
1	10	150	220	3,60	4,80	2,51	3,35	14,10	18,60	133,50	178,00	0,70	0,20
2	132	150	200	0,16	0,21	0,04	0,05	12,00	16,00	45,50	60,67	0,90	0,03
3	101	207	357	1,58	2,36	4,50	5,55	10,01	15,01	106,70	143,70	0,00	0,00
		327	442	5,34	7,37	7,05	8,95	36,11	49,61	285,70	382,37	3,66	0,23
		135	150	1,17	1,17	0,00	0,00	10,53	10,53	70,00	90,00	49,40	49,40
Обед													
1	58	40	60	1,88	2,49	1,90	2,40	1,60	2,30	10,70	16,05	1,28	1,92
2	17	150	250	3,08	3,85	4,40	5,50	19,90	24,90	116,10	159,30	3,96	5,28
3	28	60/30	80/50	5,77	7,90	7,90	10,60	14,30	19,00	168,40	224,50	4,42	5,90
4	47	100	150	4,40	5,18	4,24	4,90	21,60	26,90	135,60	169,50	0,00	0,00
5	51	150	200	0,20	0,27	0,20	0,27	16,90	23,30	68,10	90,70	1,20	1,60
6	148	30	60	1,65	2,06	0,30	0,40	8,55	10,69	45,30	56,56	0,00	0,00
7	147	25	35	1,84	3,07	0,67	1,07	12,56	20,93	64,30	107,20	38,00	38,00
		565	835	18,82	24,82	19,61	25,14	95,41	128,02	608,50	823,81	48,86	52,70
Уплотненный полдник													
1	609	60	60	4,50	4,50	5,88	5,88	44,64	44,64	250,20	250,20	0,00	0,00
2	48	150	180	6,70	10,20	8,90	12,10	25,40	34,00	211,60	283,00	0,60	0,74
3	399	150	200	3,15	4,20	2,79	3,72	22,68	32,24	128,55	171,40	1,08	1,44
		360	440	14,35	18,90	17,57	0,28	92,72	110,88	590,35	704,60	1,68	2,18
Итого за IV день		1387	1867	39,68	52,26	44,23	34,37	234,77	299,04	1554,55	2000,78	103,60	104,51

У ДЕНЬ: пятница НЕДЕЛЯ: вторая СЕЗОН: весна-лето ВОЗР: возрастная категория: 1,5-3 лет, 3-7 лет

	№ тех. карты	Норма в гр.		Б, г		Ж, г		У, г		Ккал		С, мг	
		д/я	д/с	д/я	д/с	д/я	д/с	д/я	д/с	д/я	д/с	д/я	д/с
Завтрак													
1	3	200	250	4,30	5,42	2,40	3,10	21,40	26,30	123,60	153,20	0,15	0,20
2	134	150	200	3,00	4,00	3,00	4,00	14,00	18,00	90,00	115,00	0,00	0,00
3	1	203	35/4	1,58	2,36	4,50	5,55	10,01	15,01	87,70	120,20	0,00	0,00
		373	489	8,88	11,78	9,90	12,65	45,41	59,31	301,30	388,40	0,15	0,20
10:30													
		135	150	3,98	4,43	3,42	3,79	5,68	6,31	70,00	77,73	8,00	10,40
Обед													
1	159	45	60	0,90	1,35	0,97	1,40	3,40	5,10	61,60	82,08	9,00	12,00
2	13	150	250	2,80	3,50	4,40	5,40	9,20	11,50	79,30	99,10	4,30	5,70
3	76	100	150	3,90	4,90	4,40	5,50	13,70	15,70	89,50	141,90	30,30	37,90
4	39	60	80	4,90	5,70	7,30	11,10	5,90	7,80	63,70	71,00	0,29	0,40
5	128	30	50	1,16	1,93	1,90	3,17	1,07	1,78	14,10	23,50	0,03	0,07
6	62	150	200	0,15	0,33	0,00	0,00	17,50	19,89	68,10	75,78	0,35	0,47
7	148	30	60	1,65	2,06	0,30	0,40	8,55	10,69	45,30	56,56	0,00	0,00
8	147	25	35	1,84	3,07	0,64	1,07	12,56	20,93	64,30	107,20	38,00	38,00
		590	885	17,30	22,84	19,91	28,04	71,88	93,39	485,90	657,12	82,27	94,54
Уплотненный полдник													
1	112	100	150	9,24	13,80	13,86	20,79	9,82	14,73	120,64	170,30	0,29	0,44
2	153	20	20	0,20	0,20	0,00	0,00	16,30	16,30	62,00	62,00	0,00	0,00
3	42	150	200	4,00	5,30	4,42	5,89	18,32	24,43	125,60	167,50	1,50	2,00
4	147	25	35	1,84	3,07	0,64	1,07	12,56	20,93	64,30	107,20	38,00	38,00
		295	405	15,28	22,37	18,92	0,28	57,00	76,39	372,54	507,00	39,79	40,44
Итого за V день		1208	1679	45,44	61,42	52,15	44,76	179,97	235,40	1229,74	1630,25	130,21	145,58