



Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих ДОО с 12-ти часовым пребыванием

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
23	Каша ячневая молочная с маслом	200	6,64	7,59	28,13	204	0,12	0,08	1,95	198,4	0,55
147	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,56	14,62	136	0,05	0,03	0	9,4	0,62
76	Чай с сахаром	200	0,06	0,04	14,33	40	0	0,003	0,03	10	0,28
	ИТОГО		9,15	15,19	57,08	380	0,17	0,113	1,98	217,8	1,45
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
130	Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
	ИТОГО		0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
ОБЕД											
45	Суп крестьянский со сметаной	250	3,025	2,025	6,5	115,1	0,125	0,075	8,85	47,75	1,15
####	суфле из отварной курицы	80	16,72	14,32	3,52	189,28	0,088	0,16	0,56	45,5	1,064
136	Рагу овощное	180	4,5	6,1	17,33	151,57	0,108	0,144	10,11	115,6	1,28
72	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,11
148	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0,048	0	21	2,34
	ИТОГО		29,245	23,17	74,35	667,79	0,4308	0,4324	19,88	258,5	6,944
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК											
21	Йогурт молочный фруктовый	180	5,27	2,7	20,28	126	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	запеканка творожная с изюмом сгущеном молоком	150	26,31	18,07	25,72	370,5	0,075	0,39	0,36	220	1,04
144		20	0,08	0	13	50	0,002	0,004	0,1	2,8	0,26
80	Какао	180	3,78	3,26	15,55	106,79	0,054	0,162	1,44	137,7	0,49
	Яблоко свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	ИТОГО		35,84	24,43	84,35	697,29	0,231	0,886	13,16	592,5	4,17
	Всего за день		74,735	62,89	225,9	1787,75	0,8418	1,4414	37,02	1076	13,964
	Рекомендуется		54	60	261	1800	0,9	1	50	900	12
	Отклонения (%)		38,40	4,81	-13,46	-0,68	-6,47	44,14	-25,96	19,53	16,37



Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих ДОО с 12-ти часовым пребыванием

День:	Среда										
Неделя:	первая										
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
107	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,4	7,48	36,5	243	0,144	0,184	1,34	136,2	1,92
79	Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,39	12,76	84	0,036	0,126	1,17	113,16	0,126
148	Бутерброд с сыром Российским	60	6,31	9,17	19,41	186,33	0,066	0,066	0,096	128,14	0,95
	ИТОГО		16,52	19,04	68,67	513,33	0,246	0,376	2,606	377,5	2,996
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
130	Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
	Печенье	15	1,25	1,77	11,23	62,56	0,053	0,054	0,07	96,1	0,71
	ИТОГО		1,55	0,1	21,33	105,23	0,063	0,064	0,27	105,5	2,11
ОБЕД											
2	Салат из свежих огурцов с	60	0,99	4,25	2,94	54,4	0	0,02	15,4	27,4	0,35
27	Борщ с капустой и картофелем	250	9,893	7,27	13,73	102,5	0,048	0,042	10,28	61,25	2,198
109	Плов из мяса	210	21	19,4	35,13	399	0,252	0,105	0,546	39,64	1,9
72	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,11
148	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0,048	0	21	2,34
	ИТОГО		36,88	31,64	98,8	767,74	0,4098	0,2204	26,586	177,92	7,898
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК											
1	консервированный	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,083	0,028	6,6	12,87	0,41
51	сельдь солёная	25	4,25	2,13	0	36	0,01	0,03	0	20	0,28
131	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,162	0,126	21,76	44,36	1,206
76	Чай с сахаром	200	0,06	0,04	14,33	40	0	0,003	0,03	10	0,28
149	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,16	116,66	0,08	0,03	0	11,66	1
	Бананы	100	0,9	0,1	9	41	0,03	0,06	10	28	0,7
	ИТОГО		14,62	11,64	75,77	448,52	0,365	0,277	38,39	126,89	3,876



Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих ДОО с 12-ти часовым пребыванием

День: Четверг											
Недел: первая											
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
100	Каша гречневая молочная	200	6,98	10,42	25	222,38	0,1	0,22	0,9	184,5	1,5
78	Чай с молоком	180	3,18	2,79	13,57	92,39	0,054	0,162	1,42	134,4	0,34
147	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,56	14,62	136	0,05	0,03	0	9,4	0,62
	ИТОГО		12,61	20,77	53,19	450,77	0,204	0,412	2,32	328,3	2,46
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
130	Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
	ИТОГО		0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
ОБЕД											
1000	Щи из свежей капусты с картофелем сметаной	250	2,2	1,925	9,25	98,82	0,1	0,125	24,675	72,75	0,875
58	Котлеты мясные рубленая	80	9,76	10,86	8,4	170,66	0,056	0,1	0,22	65,46	0,82
98	Отварные макаронные изделия	180	11,16	10,28	31,78	264	0,07	0,07	0,14	106	1,206
72	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,0018	0,005	0,36	28,63	1,11
148	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0,048	0	21	2,34
	ИТОГО		28,12	23,79	96,43	745,32	0,3358	0,348	25,395	293,84	6,351
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК											
4	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	0,03	4,2	24,6	0,42
12	Манные биточки	200	9,05	11,37	49,1	297	0,08	0,16	0,05	67,84	0,91
74	Кисель	180	0,5	0,54	27,18	111,24	0	0,018	0,99	14,13	0,34
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	ИТОГО		11,09	17,65	90,7	523,64	0,122	0,228	15,24	122,57	3,87
	Всего за день		52,32	62,31	250,42	1762,4	0,6718	0,998	44,955	751,71	14,081
	Рекомендуется		54	60	261	1800	0,9	1	50	900	12
	Отклонения(%)		-3,11	3,84	-4,05	-2,09	-25,36	-0,16	-10,09	-16,48	17,34



Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих ДОО с 12-ти часовым пребыванием

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
98	Макаронные изделия отварные с маслом с сыром	200	11,16	10,28	31,78	264	0,07	0,07	0,14	106	1,51
76	Чай с сахаром	200	0,06	0,04	14,33	40	0	0,003	0,03	10	0,28
	печенье	30	2,25	3,54	22,46	125,12	0,106	0,108	0,14	192,2	1,42
	ИТОГО		13,47	13,86	68,57	429,12	0,176	0,073	0,31	308,2	3,21
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
130	Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
	ИТОГО		0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
ОБЕД											
39	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,33	167,25	0,1	0,145	9,11	45,3	1,26
58	Котлета мясная запеченая с молочным соусом	80	9,76	10,86	8,4	170,66	0,056	0,1	0,22	45,3	1,26
135	Рис отварной с маслом	200	4,86	7,16	48,92	279,6	0,034	0,026	0	1,8	0,7
72	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,002	0,0054	0,36	28,63	1,11
148	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0,048	0	21	2,34
	ИТОГО		28,22	27,14	118,7	829,35	0,3	0,3244	9,69	142,03	6,67
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК											
2	Салат из кукурузы консервированной	60	1,72	3,7	4,82	59,58	0,06	0,028	5,58	11,19	0,39
103	Каша пшенная молочная с	200	6,8	10,42	25,86	224,94	0,1	0,2	0,9	185,86	0,72
80	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	0,054	0,162	1,44	137,65	0,49
147	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,16	116,66	0,08	0,03	0	11,66	1
	Яблоко свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	ИТОГО		16,65	18,28	80,19	551,97	0,324	0,44	17,92	362,36	4,8
	Всего за день		58,84	59,38	277,5	1853,11	0,81	0,8474	29,92	819,59	16,08
	Рекомендуется		54	60	261	1800	0,9	1	50	900	12
	Отклонения (%)		8,96	-1,03	6,33	2,95	-10,02	-15,26	-40,16	-8,93	34,00



Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих ДОО с 12-ти часовым пребыванием

День:	Вторник											
	Неделя		вторая									
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
ЗАВТРАК												
102	Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом жидкая	200	6,66	11	22,64	216,44	0,1	0,2	0,9	190,82	0,9	
77	Чай с сахаром	200	0,06	0,04	14,33	40	0	0,003	0,03	10	0,28	
147	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,56	14,62	136	0,05	0,03	0	9,4	0,62	
	ИТОГО		9,17	18,6	51,59	392,44	0,15	0,233	0,93	210,22	1,8	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
21	Кефир/ряженка	180	5,27	2,7	20,28	126	0,07	0,31	1,26	216	0,16	
	ИТОГО		5,27	2,7	20,28	126	0,07	0,31	1,26	216	0,16	
ОБЕД												
44	Рассольник на курином бульоне со сметаной	250	4,22	2,37	15,3	118,42	0,125	0,1	9,125	53,25	1,1	
108	Суфле из отварной курицы	80	16,72	14,32	3,52	189,28	0,088	0,16	0,56	45,5	1,064	
129	Капуста тушеная	180	3,726	5,83	16,97	135,18	0,054	0,072	30,88	99,81	1,45	
72	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,11	
148	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0,048	0	21	2,34	
	ИТОГО		29,666	23,24	82,79	654,72	0,3768	0,3854	40,925	248,19	7,064	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК												
130	сок	100	0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4	
144	Запеканка творожная с в.Ерм.	150	26,31	18,07	25,72	370,5	0,075	0,39	0,36	220,95	1,04	
		20	0,08	0	13	50	0,002	0,004	0,1	2,8	0,26	
147	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70	0,048	0,018	0	7	0,6	
78	Чай с молоком	180	3,18	2,79	13,57	92,39	0,054	0,162	1,42	134,4	0,34	
	Бананы	100	0,9	0,1	9	41	0,03	0,06	10	28	0,7	
	ИТОГО		33,34	21,36	85,89	666,56	0,219	0,644	13,88	400,15	4,34	
	Всего за день		77,446	65,9	240,55	1839,72	0,8158	1,5724	56,995	1074,6	13,364	
	Рекомендуется		54	60	261	1800	0,9	1	50	900	12	
	Отклонения(%)		43,419	9,833	-7,835	2,20667	-9,356	57,24	13,99	19,396	11,367	

МДОУ «Заволжский детский сад «Колосок»



Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих ДОО с 12-ти часовым пребыванием											
День:	Среда										
Неделя:	вторая										
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
100	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25	222,38	0,1	0,22	0,9	184,48	1,5
79	Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,39	12,76	84	0,036	0,126	1,17	113,16	0,126
148	Бутерброд с сыром Российским	60	6,31	9,17	19,41	186,33	0,066	0,066	0,096	128,14	0,95
	ИТОГО		16,098	21,98	57,17	492,71	0,202	0,412	2,166	425,78	2,576
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
130	Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
	ИТОГО		0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
ОБЕД											
35	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,25	134,75	0,22	0,07	5,8	38,075	2,02
3	Салат из свежих огурцов с растительным	60	0,46	3,66	1,43	40,38	0,015	0,023	5,7	13,11	0,35
118	Рыба запеченая	110	15,1	6,61	9,11	156,94	0,077	0,132	0,748	59,1	0,79
131	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,162	0,126	21,79	44,36	1,206
72	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,11
148	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0,048	0	21	2,34
	ИТОГО		29,72	22,02	98,32	708,61	0,5838	0,4044	34,398	204,28	7,816
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК											
21	Йогурт молочный фруктовый	180	5,27	2,7	20,28	126	0,07	0,31	1,26	216	0,18
138	Оладьи с повидлом	100	9,05	11,37	49,1	335	0,08	0,16	0,05	67,84	0,91
74	Кисель	180	0,5	0,54	27,18	111,24	0	0,018	0,99	14,13	0,34
	Бананы	100	0,9	0,1	9	41	0,03	0,06	10	28	0,7
	ИТОГО		14,82	14,61	96,56	572,24	0,15	0,488	2,3	297,97	1,43
	Всего за день		61,138	58,71	262,2	1816,23	0,9458	1,3144	40,864	935,03	13,222
	Рекомендуется		54	60	261	1800	0,9	1	50	900	12

Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих ДОО с 12-ти часовым пребыванием

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
99	Каша рисовая молочная	200	7,72	12,48	42,76	314,83	0,08	0	1,98	211,86	1,98
80	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	0,054	0,162	1,44	137,65	0,49
147	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,56	14,62	136	0,05	0,03	0	9,4	0,62
	ИТОГО		13,95	23,3	72,93	557,62	0,184	0,192	3,42	358,91	3,09
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
130	Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
	ИТОГО	100	0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
1,87											
13	Салат из свеклы	60	0,855	3,65	5,01	56,34	0,011	0,022	0,22	21,09	0,79
36	Суп с макаронными изделиями	250	4,35	0,675	18,15	107,05	0,1	0,1	3,7	29,48	0,725
54	Жаркое домашнему	200	10,62	10,86	19,4	243,74	0,16	0,14	4,1	29,1	2,36
72	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,11
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0,048	0	21	2,34
	ИТОГО		20,825	15,91	89,56	618,97	0,3808	0,3154	8,38	129,3	7,325
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК											
118	Рыба запечёная	85	11,35	5	6,8	117,7	0,058	0,99	0,5	44,3	0,26
153	Омлет натуральный	120	10,584	20,37	2,025	234,45	0,072	0,45	0,18	85,65	2,175
76	Чай с сахаром	200	0,06	0,04	14,33	40	0	0,003	0,03	10	0,28
147	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,16	116,66	0,08	0,03	0	11,66	1
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	ИТОГО		26,344	26,31	57,12	552,81	0,24	1,493	10,71	167,61	5,915
	Всего за день		61,619	65,62	229,7	1772,1	0,8148	2,0104	24,51	662,82	17,73
	Рекомендуется		54	60	261	1800	0,9	1	50	900	12
	Отклонения (%)		14,11	9,36	-11,99	-1,55	-9,47	101,04	-50,98	-26,35	47,75

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



МДОУ «Заволжский детский сад «Колосок»

Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих ДОО с 12-ти часовым пребыванием

День: Пятница												
Неделя: вторая												
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Fe		
ЗАВТРАК												
98	Каша пшеничная молочная с маслом	200	11,16	10,28	31,78	264	0,07	0,07	0,14	106	1,51	
76	Чай с сахаром	200	0,06	0,04	14,33	40	0	0,003	0,03	10	0,28	
147	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,56	14,62	136	0,05	0,03	0	9,4	0,62	
	ИТОГО		13,67	17,88	60,73	440	0,12	0,103	0,17	125,4	2,41	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
130	Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4	
	ИТОГО		0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4	
ОБЕД												
33	картофельный вегетарианский	250	1,655	5,593	13,93	93,5	0,075	0,063	9,328	37,3	0,798	
91	Биточки мясные	80	16,72	14,32	3,52	187,6	0,088	0,16	0,56	45,5	1,064	
98	Отварные макаронные изделия	180	11,16	10,28	31,78	264	0,07	0,07	0,14	106	1,206	
72	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,0018	0,005	0,36	28,63	1,11	
148	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0,048	0	21	2,34	
	ИТОГО		34,54	30,91	96,23	756,94	0,3428	0,346	10,39	238,4	6,518	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК												
4	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	0,03	4,2	24,6	0,42	
160	Манник со стухенным молоком	120/30	4,29	24,07	145,3	291	0,08	0,1	0,65	82,5	1,07	
74	Кисель	180	0,5	0,054	27,18	111,24	0	0,018	0,99	14,13	0,34	
	Груша свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5	19	2,3	
	ИТОГО		6,33	29,76	187,4	519,64	0,122	0,178	10,84	140,2	4,13	
	Всего за день		55,04	78,66	354,5	1759,25	0,5948	0,637	23,4	511,1	14,46	
	Рекомендуется		54	60	261	1800	0,9	1	50	900	12	
	Отклонения(%)		1,92	31,10	35,81	-2,26	-33,91	-36,26	-53,20	-43,22	20,48	





Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих ДОО с 12-ти часовым пребыванием

День: Четверг											
Недел: первая											
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
100	Каша гречневая молочная	200	6,98	10,42	25	222,38	0,1	0,22	0,9	184,5	1,5
78	Чай с молоком	180	3,18	2,79	13,57	92,39	0,054	0,162	1,42	134,4	0,34
147	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,56	14,62	136	0,05	0,03	0	9,4	0,62
	ИТОГО		12,61	20,77	53,19	450,77	0,204	0,412	2,32	328,3	2,46
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
130	Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
	ИТОГО		0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
ОБЕД											
1000	Щи из свежей капусты с картофелем сметаной	250	2,2	1,925	9,25	98,82	0,1	0,125	24,675	72,75	0,875
58	Котлеты мясные рубленая	80	9,76	10,86	8,4	170,66	0,056	0,1	0,22	65,46	0,82
98	Отварные макаронные изделия	180	11,16	10,28	31,78	264	0,07	0,07	0,14	106	1,206
72	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,0018	0,005	0,36	28,63	1,11
148	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0,048	0	21	2,34
	ИТОГО		28,12	23,79	96,43	745,32	0,3358	0,348	25,395	293,84	6,351
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК											
4	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	0,03	4,2	24,6	0,42
12	Манные биточки	200	9,05	11,37	49,1	297	0,08	0,16	0,05	67,84	0,91
74	Кисель	180	0,5	0,54	27,18	111,24	0	0,018	0,99	14,13	0,34
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	ИТОГО		11,09	17,65	90,7	523,64	0,122	0,228	15,24	122,57	3,87
	Всего за день		52,32	62,31	250,42	1762,4	0,6718	0,998	44,955	751,71	14,081
	Рекомендуется		54	60	261	1800	0,9	1	50	900	12
	Отклонения(%)		-3,11	3,84	-4,05	-2,09	-25,36	-0,16	-10,09	-16,48	17,34

