

МАДОУ ЦРР -детский сад №31 г.Белорецк

Меню для детей от 3 до 7 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,24	9,15	39,27	272,97	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	14	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	2,25	2,40	16,72	99,33	396	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,25	12,55	60,00		
Итого за прием пищи:	380	12,43	15,93	68,58	469,70		
II Завтрак							
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	5,22	5,76	7,20	106,20	435	2008
кондитерские изделия	20	1,50	1,96	14,88	83,40		
Итого за прием пищи:	200	6,72	7,72	22,08	189,60		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ВАРЁНОЙ	50	0,42	0,10	7,15	29,66	41	2012
СВЕКОЛЬНИК	180	1,22	4,89	8,71	84,43	56	2012
КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)	70	15,58	7,88	4,38	150,50	319	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	1,99	11,59	13,56	167,00	143	2011
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	26,40	108,00	438	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,20	10,04	48,00		
Итого за прием пищи:	670	22,16	24,94	78,72	628,38		
Полдник							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	130	17,18	9,28	27,08	274,41	234	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,20	10,04	48,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2008
Итого за прием пищи:	370	20,23	9,76	60,60	423,20		
Всего за день:		61,54	58,35	229,98	1710,88		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ	200	5,92	5,54	34,45	216,85	416	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	15	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,99	1,85	7,13	55,51	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,20	10,04	48,00		
Итого за прием пищи:	430	11,76	10,54	51,62	356,76		
II Завтрак							
МОЛОКО	180	5,22	5,76	8,46	108,00	435	2008
Итого за прием пищи:	180	5,22	5,76	8,46	108,00		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,65	2,10	4,67	40,34	45	2012
СУП С КРУПОЙ ПШЕННОЙ	180	1,77	2,29	10,74	71,26	115	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70	5,77	5,25	8,10	106,86	298	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,13	4,00	32,80	179,22	323	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,15	0,41	18,07	77,79	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,20	10,04	48,00		
Итого за прием пищи:	670	14,32	14,43	92,90	564,26		
Полдник							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,65	15,93	1,82	189,32	214	2008
кондитерские изделия	20	1,50	1,96	14,88	83,40		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,20	10,04	48,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2008
Итого за прием пищи:	360	14,20	18,37	50,22	421,51		
Всего за день:		45,50	49,10	203,20	1450,53		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,22	8,24	31,93	230,48	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	14	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,12	0,01	5,23	23,07	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,20	10,04	48,00		
Итого за прием пищи:	425	8,90	12,58	47,24	338,95		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,70	70,50	747	2008
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,60	14,70	70,50		
Обед							
САЛАТ "СТЕПНОЙ"	50	1,80	5,10	3,90	68,50	30	2008
БОРЩ	180	0,91	1,87	7,26	48,65	56	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	12,42	3,63	29,66	203,87	304	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,63	0,27	21,96	92,70	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,20	10,04	48,00		
Итого за прием пищи:	600	18,61	11,25	81,30	502,51		
Полдник							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	10,38	10,73	30,78	271,30	206	2012
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,50	1,96	14,88	83,40		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,20	10,04	48,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2008
Итого за прием пищи:	410	14,93	13,17	79,18	503,49		
Всего за день:		43,04	37,60	222,42	1415,45		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВСЯНОЙ	180	4,51	5,20	17,21	137,61	94	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	213	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,20	10,04	48,00		
Итого за прием пищи:	440	11,34	10,10	42,55	308,61		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	21,42	93,60	399	2012
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,18	21,42	93,60		
Обед							
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	50	4,00	5,05	7,60	92,00	50	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,19	2,17	14,89	89,37	103	2011
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	11,12	10,70	10,56	183,04	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,99	4,79	19,96	138,16	321	2012
КИСЕЛЬ	180	0,09	0,09	25,11	101,70	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,20	10,04	48,00		
Итого за прием пищи:	650	23,24	23,18	96,64	693,06		
Полдник							
ОЛАДЫ С СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ	100	6,80	6,00	39,35	239,58	444	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,15	0,41	18,07	77,79	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,20	10,04	48,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2008
Итого за прием пищи:	340	9,80	6,79	75,94	406,16		
Всего за день:		45,28	40,25	236,55	1501,43		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА"	200	6,18	9,98	26,73	223,44	190	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	15	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2,70	2,88	20,07	119,20	396	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,30	15,05	72,00		
Итого за прием пищи:	420	13,49	16,11	61,85	451,04		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,70	70,50	747	2008
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,60	14,70	70,50		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50	2,17	4,70	3,49	66,79	31	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,57	3,86	12,18	91,07	76	2012
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	70	10,34	23,17	3,67	266,46	268	2011
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	13,99	5,04	29,22	222,50	199	2011
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,09	0,09	23,76	97,20	438	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,20	10,04	48,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2008
Итого за прием пищи:	650	31,01	37,24	90,84	832,81		
Полдник							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	120	21,33	10,87	21,87	284,90	231	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	430	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,50	1,96	14,88	83,40		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,20	10,04	48,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2008
Итого за прием пищи:	380	25,88	13,31	70,27	517,09		
Всего за день:		70,98	67,26	237,66	1871,44		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ	200	5,92	5,54	34,45	216,85	416	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,99	1,85	7,13	55,51	382	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	14	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,20	10,04	48,00		
Итого за прием пищи:	425	9,47	11,72	51,66	357,76		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	21,42	93,60	399	2012
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,18	21,42	93,60		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	50	0,58	2,58	5,80	49,63	35	2012
СУП С КРУПОЙ ПШЁННОЙ	180	1,77	2,29	10,74	71,26	115	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,89	6,81	17,87	207,79	259	2011
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,15	0,41	18,07	77,79	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,20	10,04	48,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2008
Итого за прием пищи:	620	23,24	12,47	71,00	495,26		
Полдник							
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	9,97	7,37	1,43	130,35	255	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,72	4,05	26,88	163,45	209	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,12	0,01	5,23	23,07	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,20	10,04	48,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2008
Итого за прием пищи:	440	17,66	11,81	52,06	405,66		
Всего за день:		51,27	36,18	196,14	1352,28		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,22	6,01	16,62	146,37	93	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,20	10,04	48,00		
Итого за прием пищи:	440	12,05	10,91	41,96	317,37		
II Завтрак							
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	5,22	5,76	7,20	106,20	435	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,50	1,96	14,88	83,40		
Итого за прием пищи:	200	6,72	7,72	22,08	189,60		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ВАРЁНОЙ	50	0,42	0,10	7,15	29,66	41	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	1,73	2,13	14,29	84,38	77	2012
ГУЛЯШ	70	9,61	9,30	2,34	141,24	260	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,91	4,51	27,61	166,08	181	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,09	0,09	23,76	97,20	438	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,20	10,04	48,00		
Итого за прием пищи:	650	18,61	16,51	93,67	607,35		
Полдник							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,56	6,84	25,91	191,64	184	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	15	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,63	0,27	21,96	92,70	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,20	10,04	48,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2008
Итого за прием пищи:	380	12,36	10,44	66,39	409,53		
Всего за день:		49,74	45,58	224,10	1523,85		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,24	9,15	39,27	272,97	184	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	15	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,20	10,04	48,00		
Итого за прием пищи:	430	12,29	12,40	64,31	417,37		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,70	70,50	747	2008
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,60	14,70	70,50		
Обед							
ИКРА МОРКОВНАЯ	50	2,10	4,05	5,05	65,00	56	2008
СУП С БОБОВЫМИ	180	4,42	2,24	18,49	113,37	119	2011
ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	150	13,28	4,83	13,01	151,56	274	2012
КИСЕЛЬ	180	0,09	0,09	25,11	101,70	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,20	10,04	48,00		
Итого за прием пищи:	600	22,74	11,59	80,18	520,42		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	110	11,83	8,36	30,02	251,77	238	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,20	10,04	48,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2008
Итого за прием пищи:	350	14,88	8,84	63,54	400,56		
Всего за день:		50,51	33,43	222,73	1408,85		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,68	8,00	38,31	248,97	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	14	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,99	1,85	7,13	55,51	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,20	10,04	48,00		
Итого за прием пищи:	425	9,23	14,18	55,52	389,88		
II Завтрак							
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,50	1,96	14,88	83,40		
МОЛОКО	180	5,38	0,18	7,18	55,57	435	2008
Итого за прием пищи:	200	6,88	2,14	22,06	138,97		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,65	2,10	4,67	40,34	45	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,06	2,14	7,09	50,36	88	2011
ФРИКАСЕ	70	10,61	2,50	3,34	79,88	599	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,70	4,03	26,80	162,96	209	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,63	0,27	21,96	92,70	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,20	10,04	48,00		
Итого за прием пищи:	650	20,50	11,42	82,38	515,03		
Полдник							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,67	17,60	2,01	209,20	214	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,20	10,04	48,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2008
Итого за прием пищи:	350	13,72	18,08	35,53	357,99		
Всего за день:		50,33	45,82	195,49	1401,87		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	8,00	10,19	33,15	256,71	184	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	15	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,20	10,04	48,00		
Итого за прием пищи:	430	12,05	13,44	58,19	401,11		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	21,42	93,60	399	2012
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,18	21,42	93,60		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50	2,17	4,70	3,49	66,79	31	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,19	2,17	14,89	89,37	103	2011
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	11,12	10,70	10,56	183,04	239	2008
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР:КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С КАПУСТОЙ ТУШЁНОЙ	150	2,90	8,41	18,68	162,43	128	2011
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,09	0,09	23,76	97,20	438	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,20	10,04	48,00		
Итого за прием пищи:	670	21,32	26,45	89,90	687,62		
Полдник							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,42	2,94	13,02	93,00	112	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00	430	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,50	1,96	14,88	83,40		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,20	10,04	48,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2008
Итого за прием пищи:	410	7,97	5,38	61,42	325,19		
Всего за день:		42,24	45,45	230,93	1507,52		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	510,43	459,02	2199,20	15144,10
Среднее значение за период	51,04	45,90	219,92	1514,41
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.48	27.28	59.24	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Категория питающихся	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
3-7 лет	425	177	643	379