

МДОУ "Усогорский детский сад Аленка" (ул.Привокзальная,д.9)

Приложение к приказу от 4 сентября 2024 г. № 01-10/367

Примерное двухнедельное меню для детей 1-3 года, 3-7 лет на 2024-2025 учебный год

| Прием пищи             | Наименование блюда           | Вес блюда<br>1-3 года | Вес блюда<br>3-7 лет | Пищевые вещества 1-3<br>года |               |              | Пищевые вещества 3-7<br>лет |               |              | Энергетическая<br>ценность<br>(Ккал) 1-3<br>года | Энергетическая<br>ценность<br>(Ккал) 3-7 | №<br>рецептуры |
|------------------------|------------------------------|-----------------------|----------------------|------------------------------|---------------|--------------|-----------------------------|---------------|--------------|--|--|----------------|
|                        |                              |                       |                      | Б                            | Ж             | У            | Б                           | Ж             | У            |  |  |                |
| День 1 (понедельник)   | Каша овсяная жидкая с маслом | 150                   | 200                  | 2,75                         | 4,84          | 13,82        | 3,67                        | 6,46          | 18,43        | 110,32   | 147,09                                   | 185            |
| Завтрак                | Бутерброд с маслом сливочным | 35                    | 35                   | 2,13                         | 6,6           | 12,78        | 2,13                        | 6,6           | 12,78        | 119  | 119                                      | 1              |
|                        | Кофейный напиток             | 165                   | 180                  | 2,57                         | 2,19          | 11,69        | 2,8                         | 2,38          | 12,75        | 77   | 84                                       | 395            |
|                        | <b>Итого завтрак</b>         | <b>350</b>            | <b>415</b>           | <b>7,45</b>                  | <b>13,63</b>  | <b>38,29</b> | <b>8,6</b>                  | <b>15,44</b>  | <b>43,96</b> | <b>306,32</b>                                    | <b>350,09</b>                            |                |
| Второй завтрак         | Сок вишневый                 | 100                   | 100                  | 0,7                          | 0,2           | 11,4         | 0,7                         | 0,2           | 11,4         | 50   | 50                                       | 399            |
|                        | <b>Итого второй завтрак</b>  | <b>100</b>            | <b>100</b>           | <b>0,7</b>                   | <b>0,2</b>    | <b>11,4</b>  | <b>0,7</b>                  | <b>0,2</b>    | <b>11,4</b>  | <b>50</b>  | <b>50</b>                                |                |
| Обед                   | Салат из свежих огурцов      | 30                    | 50                   | 0,86                         | 1,85          | 0,7          | 1,44                        | 3,09          | 1,18         | 20,19  | 33,65                                    | 13             |
|                        | Щи из свежей капусты         | 150                   | 180                  | 1,02                         | 2,89          | 4,01         | 1,22                        | 3,46          | 4,81         | 46,2   | 55,44                                    | 66             |
|                        | Картофель отварной           | 110                   | 130                  | 2,14                         | 4,14          | 16,88        | 2,52                        | 4,89          | 19,94        | 113,14   | 133,71                                   | 125            |
|                        | Рыба отварная                | 50                    | 70                   | 8,77                         | 0,34          | 0,39         | 12,2                        | 0,47          | 0,54         | 40   | 56                                       | 242            |
|                        | Компот из изюма              | 150                   | 180                  | 0,33                         | 0,015         | 20,82        | 0,39                        | 0,018         | 24,98        | 84,75  | 101,7                                    | 376            |
|                        | Хлеб ржаной                  | 30                    | 35                   | 1,98                         | 0,36          | 10,02        | 2,31                        | 0,42          | 11,69        | 52   | 60,66                                    |                |
|                        | Хлеб пшеничный               | 15                    | 30                   | 1,19                         | 0,15          | 7,25         | 2,38                        | 0,3           | 14,5         | 35   | 70                                       |                |
|                        | <b>Итого обед</b>            | <b>535</b>            | <b>675</b>           | <b>16,29</b>                 | <b>9,745</b>  | <b>60,07</b> | <b>22,46</b>                | <b>12,648</b> | <b>77,64</b> | <b>391,28</b>                                    | <b>511,16</b>                            |                |
| Полдник                | Сырники творожные с джемом   | 35                    | 40                   | 6,51                         | 4,42          | 3,76         | 7,44                        | 5,06          | 4,3          | 81,2   | 92,8                                     | 231            |
|                        | Чай с молоком                | 150                   | 180                  | 2,65                         | 2,33          | 11,31        | 3,17                        | 2,79          | 13,57        | 77   | 92,39                                    | 394            |
|                        | Яблоки свежие                | 95                    | 100                  | 0,38                         | 0,38          | 9,31         | 0,4                         | 0,4           | 9,8          | 41,8   | 44                                       | 368            |
|                        | <b>Итого полдник</b>         | <b>280</b>            | <b>320</b>           | <b>9,54</b>                  | <b>7,13</b>   | <b>24,38</b> | <b>11,01</b>                | <b>8,25</b>   | <b>27,67</b> | <b>200</b>                                       | <b>229,19</b>                            |                |
| <b>Итого за 1 день</b> | <b>1265</b>                  | <b>1510</b>           | <b>33,98</b>         | <b>30,705</b>                | <b>134,14</b> | <b>42,77</b> | <b>36,538</b>               | <b>160,67</b> | <b>947,6</b> | <b>1140,44</b>                                   |  |                |

| Прием пищи       | Наименование блюда                         | Вес блюда<br>1-3 года | Вес блюда<br>3-7 лет | Пищевые вещества 1-3<br>года |             |              | Пищевые вещества 3-7<br>лет |              |              | Энергетическая<br>ценность<br>(Ккал) 1-3<br>года | Энергетическая<br>ценность<br>(Ккал) 3-7 | №<br>рецептуры |
|------------------|--|-----------------------|----------------------|------------------------------|-------------|--------------|-----------------------------|--------------|--------------|--|--|----------------|
|                  |  |                       |                      | Б                            | Ж           | У            | Б                           | Ж            | У            |  |  |                |
| День 2 (вторник) | Каша пшенная жидкая с маслом               | 150                   | 200                  | 3,34                         | 4,42        | 19,12        | 4,46                        | 5,89         | 25,49        | 129,67   | 172,9                                    | 185            |
| Завтрак          | Бутерброд с сыром                          | 35                    | 35                   | 3,67                         | 5,35        | 11,32        | 3,67                        | 5,35         | 11,32        | 108,11   | 108,11                                   | 3              |
|                  | Чай с сахаром                              | 165                   | 180                  | 0,04                         | 0,01        | 7,68         | 0,04                        | 0,01         | 8,38         | 30,79  | 33,59                                    | 392            |
|                  | <b>Итого завтрак</b>                       | <b>350</b>            | <b>415</b>           | <b>7,05</b>                  | <b>9,78</b> | <b>38,12</b> | <b>8,17</b>                 | <b>11,25</b> | <b>45,19</b> | <b>268,57</b>                                    | <b>314,6</b>                             |                |
| Второй завтрак   | Сок яблочный                               | 100                   | 100                  | 0,5                          | 0           | 10,1         | 0,5                         | 0            | 10,1         | 42,66  | 42,66                                    | 399            |
|                  | <b>Итого второй завтрак</b>                | <b>100</b>            | <b>100</b>           | <b>0,5</b>                   | <b>0</b>    | <b>10,1</b>  | <b>0,5</b>                  | <b>0</b>     | <b>10,1</b>  | <b>42,66</b>                                     | <b>42,66</b>                             |                |
| Обед             | Салат из свежих помидоров с луком репчатым | 30                    | 50                   | 0,336                        | 1,85        | 1,41         | 0,56                        | 3,09         | 2,36         | 23,73  | 39,55                                    | 14             |

|                |  |             |             |               |               |               |              |               |               |               |                |     |
|----------------|--|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----|
|                | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150         | 180         | 3,98          | 3,1           | 9,26          | 4,77         | 3,71          | 11,11         | 81            | 97,2           | 83  |
|                | Рагу овощное                             | 110         | 130         | 2,14          | 4,72          | 9,84          | 2,52         | 5,57          | 11,62         | 90,42         | 106,86         | 342 |
|                | Печень говяжья по-строгановски           | 50          | 70          | 8,18          | 6,31          | 1,95          | 11,45        | 8,78          | 2,73          | 96,81         | 135,54         | 403 |
|                | Компот из сухофруктов                    | 150         | 180         | 0,33          | 0,015         | 20,82         | 0,39         | 0,018         | 24,98         | 84,75         | 101,7          | 376 |
|                | Хлеб ржаной                              | 30          | 35          | 1,98          | 0,36          | 10,02         | 2,31         | 0,42          | 11,69         | 52            | 60,66          |     |
|                | Хлеб пшеничный                           | 15          | 30          | 1,19          | 0,15          | 7,25          | 2,38         | 0,3           | 14,5          | 35            | 70             |     |
|                | <b>Итого обед</b>                        | <b>535</b>  | <b>675</b>  | <b>16,946</b> | <b>16,355</b> | <b>53,3</b>   | <b>22</b>    | <b>21,588</b> | <b>64,49</b>  | <b>428,71</b> | <b>611,51</b>  |     |
| <b>Полдник</b> | Булочка творожная                        | 35          | 40          | 4,57          | 2,12          | 17,35         | 5,23         | 2,42          | 19,83         | 107,1         | 122,4          | 483 |
|                | Кефир                                    | 150         | 180         | 4,35          | 3,75          | 6             | 5,22         | 4,5           | 7,2           | 75            | 90             | 401 |
|                | Конфеты шоколадные                       | 15          | 25          | 0,36          | 1,5           | 11,7          | 0,6          | 2,5           | 19,5          | 61,5          | 102,5          |     |
|                | <b>Итого полдник</b>                     | <b>200</b>  | <b>245</b>  | <b>9,28</b>   | <b>7,37</b>   | <b>35,05</b>  | <b>11,05</b> | <b>9,42</b>   | <b>46,53</b>  | <b>243,6</b>  | <b>314,9</b>   |     |
|                | <b>Итого за 2 день</b>                   | <b>1185</b> | <b>1435</b> | <b>33,776</b> | <b>33,505</b> | <b>136,57</b> | <b>41,72</b> | <b>42,258</b> | <b>166,31</b> | <b>983,54</b> | <b>1283,67</b> |     |

| Прием пищи     | Наименование блюда           | Вес блюда<br>1-3 года | Вес блюда<br>3-7 лет | Пищевые вещества 1-3<br>года |               |              | Пищевые вещества 3-7<br>лет |               |               | Энергетическая<br>ценность<br>(Ккал) 1-3<br>года | Энергетическая<br>ценность<br>(Ккал) 3-7<br>лет | №<br>рецептуры |
|----------------|------------------------------|-----------------------|----------------------|------------------------------|---------------|--------------|-----------------------------|---------------|---------------|--|---|----------------|
|                |                              |                       |                      | Б                            | Ж             | У            | Б                           | Ж             | У             |  |   |                |
| День 3 (среда) | Каша ячневая вязкая с маслом | 150                   | 200                  | 3,19                         | 3,92          | 20,55        | 4,25                        | 5,41          | 3,4           | 130,64   | 174,19  | 168            |
| Завтрак        | Бутерброд с джемом           | 35                    | 35                   | 1,57                         | 2,49          | 17,53        | 1,57                        | 2,49          | 17,53         | 99,26  | 99,26   | 2              |
|                | Кофейный напиток             | 165                   | 180                  | 2,57                         | 2,19          | 11,69        | 2,8                         | 2,38          | 12,75         | 77   | 84  | 395            |
|                | <b>Итого завтрак</b>         | <b>350</b>            | <b>415</b>           | <b>7,33</b>                  | <b>8,6</b>    | <b>49,77</b> | <b>8,62</b>                 | <b>10,28</b>  | <b>33,68</b>  | <b>306,9</b>                                     | <b>357,45</b>                                   |                |
| Второй завтрак | Сок томатный                 | 100                   | 100                  | 1                            | 0,1           | 2,9          | 1                           | 0,1           | 2,9           | 16,66  | 16,66   | 399            |
|                | <b>Итого второй завтрак</b>  | <b>100</b>            | <b>100</b>           | <b>1</b>                     | <b>0,1</b>    | <b>2,9</b>   | <b>1</b>                    | <b>0,1</b>    | <b>2,9</b>    | <b>16,66</b>                                     | <b>16,66</b>                                    |                |
| Обед           | Салат из свеклы с сыром      | 30                    | 50                   | 1,54                         | 2,71          | 2,13         | 2,58                        | 4,53          | 3,56          | 39,21  | 65,35   | 31             |
|                | Рассольник ленинградский     | 150                   | 180                  | 1,26                         | 3,06          | 9,95         | 1,51                        | 3,67          | 11,94         | 72,45  | 86,94   | 76             |
|                | <b>Жаркое по домашнему</b>   | <b>110</b>            | <b>130</b>           | <b>2,27</b>                  | <b>3,56</b>   | <b>10,37</b> | <b>2,68</b>                 | <b>4,2</b>    | <b>12,25</b>  | <b>82,61</b>                                     | <b>97,63</b>                                    | <b>336</b>     |
|                | Компот из кураги             | 150                   | 180                  | 0,33                         | 0,015         | 20,82        | 0,39                        | 0,018         | 24,98         | 84,75  | 101,7   | 376            |
|                | Хлеб ржаной                  | 30                    | 35                   | 1,98                         | 0,36          | 10,02        | 2,31                        | 0,42          | 11,69         | 52   | 60,66   |                |
|                | Хлеб пшеничный               | 15                    | 30                   | 1,19                         | 0,15          | 7,25         | 2,38                        | 0,3           | 14,5          | 35   | 70  |                |
|                | <b>Итого обед</b>            | <b>485</b>            | <b>605</b>           | <b>8,57</b>                  | <b>9,855</b>  | <b>60,54</b> | <b>11,85</b>                | <b>13,138</b> | <b>78,92</b>  | <b>366,02</b>                                    | <b>482,28</b>                                   |                |
| Полдник        | Ватрушка с повидлом          | 35                    | 40                   | 2,22                         | 1,48          | 22,05        | 2,53                        | 1,69          | 25,2          | 110,95   | 126,8   | 458            |
|                | Какао с молоком              | 150                   | 180                  | 3,15                         | 2,72          | 12,96        | 3,78                        | 3,26          | 15,55         | 89   | 106,79  | 397            |
|                | Груши свежие                 | 95                    | 100                  | 0,38                         | 0,28          | 9,78         | 0,4                         | 0,3           | 10,3          | 43,7   | 46  | 368            |
|                | <b>Итого полдник</b>         | <b>280</b>            | <b>320</b>           | <b>5,75</b>                  | <b>4,48</b>   | <b>44,79</b> | <b>6,71</b>                 | <b>5,25</b>   | <b>51,05</b>  | <b>243,65</b>                                    | <b>279,59</b>                                   |                |
|                | <b>Итого за 3 день</b>       | <b>1215</b>           | <b>1440</b>          | <b>22,65</b>                 | <b>23,035</b> | <b>158</b>   | <b>28,18</b>                | <b>28,768</b> | <b>166,55</b> | <b>933,23</b>                                    | <b>1135,98</b>                                  |                |

| Прием пищи       | Наименование блюда            | Вес блюда<br>1-3 года | Вес блюда<br>3-7 лет | Пищевые вещества 1-3<br>года |              |               | Пищевые вещества 3-7<br>лет |               |                | Энергетическая<br>ценность<br>(Ккал) 1-3<br>года | Энергетическая<br>ценность<br>(Ккал) 3-7<br>лет | №<br>рецептуры |
|------------------|-------------------------------|-----------------------|----------------------|------------------------------|--------------|---------------|-----------------------------|---------------|----------------|--|---|----------------|
|                  |                               |                       |                      | Б                            | Ж            | У             | Б                           | Ж             | У              |  |   |                |
| День 4 (четверг) | Каша рисовая жидкая с маслом  | 150                   | 200                  | 1,58                         | 3,69         | 16,35         | 2,11                        | 4,92          | 21,8           | 105,48   | 140,64  | 185            |
| Завтрак          | Бутерброд с маслом            | 35                    | 35                   | 2,13                         | 6,6          | 12,78         | 2,13                        | 6,6           | 12,78          | 119  | 119   | 1              |
|                  | Какао с молоком               | 165                   | 180                  | 3,46                         | 2,99         | 17,1          | 3,78                        | 3,26          | 15,55          | 97,89  | 106,79  | 397            |
|                  | <b>Итого завтрак</b>          | <b>350</b>            | <b>415</b>           | <b>7,17</b>                  | <b>13,28</b> | <b>46,23</b>  | <b>8,02</b>                 | <b>14,78</b>  | <b>50,13</b>   | <b>322,37</b>                                    | <b>366,43</b>                                   |                |
| Второй завтрак   | Сок морковный                 | 100                   | 100                  | 1,1                          | 0,1          | 12,6          | 1,1                         | 0,1           | 12,6           | 55,55  | 55,55   | 399            |
|                  | <b>Итого второй завтрак</b>   | <b>100</b>            | <b>100</b>           | <b>1,1</b>                   | <b>0,1</b>   | <b>12,6</b>   | <b>1,1</b>                  | <b>0,1</b>    | <b>12,6</b>    | <b>55,55</b>                                     | <b>55,55</b>                                    |                |
| Обед             | Салат из белокочанной капусты | 30                    | 50                   | 0,42                         | 1,51         | 2,7           | 0,7                         | 2,53          | 4,5            | 26,22  | 43,7  | 20             |
|                  | Борщ с мясом                  | 150                   | 180                  | 5,93                         | 4,36         | 8,23          | 7,11                        | 5,23          | 9,87           | 115,2  | 96  | 62             |
|                  | Пюре картофельное             | 110                   | 130                  | 2,24                         | 3,52         | 14,98         | 2,64                        | 4,16          | 17,7           | 100,65   | 118,95  | 321            |
|                  | Рыба припущенная              | 50                    | 70                   | 8,38                         | 0,32         | 0,13          | 11,74                       | 0,45          | 0,183          | 36,66  | 32,07   | 245            |
|                  | Компот из свежих ягод         | 150                   | 180                  | 0,22                         | 0,09         | 16,61         | 0,27                        | 0,108         | 19,93          | 68,1   | 81,72   | 375            |
|                  | Хлеб ржаной                   | 30                    | 35                   | 1,98                         | 0,36         | 10,02         | 2,31                        | 0,42          | 11,69          | 52   | 60,66   |                |
|                  | Хлеб пшеничный                | 15                    | 30                   | 1,19                         | 0,15         | 7,25          | 2,38                        | 0,3           | 14,5           | 35   | 70  |                |
|                  | <b>Итого обед</b>             | <b>535</b>            | <b>675</b>           | <b>20,36</b>                 | <b>10,31</b> | <b>59,92</b>  | <b>27,15</b>                | <b>13,198</b> | <b>78,373</b>  | <b>433,83</b>                                    | <b>503,1</b>                                    |                |
| Полдник          | Булочка ванильная             | 35                    | 40                   | 2,76                         | 2,83         | 19,05         | 3,16                        | 3,24          | 21,78          | 112,7  | 128,8   | 467            |
|                  | Кофейный напиток              | 150                   | 180                  | 2,34                         | 2            | 10,63         | 2,8                         | 2,38          | 12,75          | 70   | 84  | 395            |
|                  | Яйцо вареное                  | 40                    | 40                   | 5,08                         | 4,6          | 0,28          | 5,08                        | 4,6           | 0,28           | 63   | 63  | 213            |
|                  | <b>Итого полдник</b>          | <b>225</b>            | <b>260</b>           | <b>10,18</b>                 | <b>9,43</b>  | <b>29,96</b>  | <b>11,04</b>                | <b>10,22</b>  | <b>34,81</b>   | <b>245,7</b>                                     | <b>275,8</b>                                    |                |
|                  | <b>Итого за 4 день</b>        | <b>1210</b>           | <b>1450</b>          | <b>38,81</b>                 | <b>33,12</b> | <b>148,71</b> | <b>47,31</b>                | <b>38,298</b> | <b>175,913</b> | <b>1057,45</b>                                   | <b>1200,88</b>                                  |                |

| Прием пищи       | Наименование блюда                         | Вес блюда<br>1-3 года | Вес блюда<br>3-7 лет | Пищевые вещества 1-3<br>года |             |              | Пищевые вещества 3-7<br>лет |              |              | Энергетическая<br>ценность<br>(Ккал) 1-3<br>года | Энергетическая<br>ценность<br>(Ккал) 3-7<br>лет | №<br>рецептуры |
|------------------|--|-----------------------|----------------------|------------------------------|-------------|--------------|-----------------------------|--------------|--------------|--|---|----------------|
|                  |  |                       |                      | Б                            | Ж           | У            | Б                           | Ж            | У            |  |   |                |
| День 5 (пятница) | Каша гречневая вязкая с маслом             | 150                   | 200                  | 4,54                         | 3,86        | 20,41        | 6,05                        | 5,15         | 27,21        | 134,63   | 179,51  | 168            |
| Завтрак          | Бутерброд с сыром                          | 35                    | 35                   | 3,67                         | 5,35        | 11,32        | 3,67                        | 5,35         | 11,32        | 108,11   | 108,11  | 3              |
|                  | Кофейный напиток                           | 165                   | 180                  | 2,57                         | 2,19        | 11,69        | 2,8                         | 2,38         | 12,75        | 77   | 84  | 395            |
|                  | <b>Итого завтрак</b>                       | <b>350</b>            | <b>415</b>           | <b>10,78</b>                 | <b>11,4</b> | <b>43,42</b> | <b>12,52</b>                | <b>12,88</b> | <b>51,28</b> | <b>319,74</b>                                    | <b>371,62</b>                                   |                |
| Второй завтрак   | Сок виноградный                            | 100                   | 100                  | 0,3                          | 0,2         | 16,3         | 0,3                         | 0,2          | 16,3         | 68,33  | 68,33   | 399            |
|                  | <b>Итого второй завтрак</b>                | <b>100</b>            | <b>100</b>           | <b>0,3</b>                   | <b>0,2</b>  | <b>16,3</b>  | <b>0,3</b>                  | <b>0,2</b>   | <b>16,3</b>  | <b>68,33</b>                                     | <b>68,33</b>                                    |                |
| Обед             | Салат из свежих помидоров с луком репчатым | 30                    | 50                   | 0,336                        | 1,85        | 1,41         | 0,56                        | 3,09         | 2,36         | 23,73  | 39,55   | 14             |
|                  | Суп картофельный с бобовыми                | 150                   | 180                  | 3,28                         | 3,15        | 9,78         | 3,93                        | 3,78         | 11,73        | 80,85  | 97,02   | 81             |

|                |                                     |             |             |               |              |               |              |              |               |                |                |           |
|----------------|-------------------------------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|-----------|
|                | Макароны отварные с маслом          | 110         | 130         | 4,03          | 3,09         | 19,33         | 4,76         | 3,65         | 22,84         | 121,35         | 143,41         | 205       |
|                | Тефтели мясные                      | 50          | 70          | 3,55          | 3,97         | 4,65          | 4,98         | 5,57         | 6,52          | 68,75          | 96,25          | 286       |
|                | Кисель                              | 150         | 180         | 1,02          | 0            | 21,76         | 1,22         | 0            | 26,11         | 87,14          | 104,56         | (сб.2001) |
|                | Хлеб ржаной                         | 30          | 35          | 1,98          | 0,36         | 10,02         | 2,31         | 0,42         | 11,69         | 52             | 60,66          |           |
|                | Хлеб пшеничный                      | 15          | 30          | 1,19          | 0,15         | 7,25          | 2,38         | 0,3          | 14,5          | 35             | 70             |           |
|                | <b>Итого обед</b>                   | <b>535</b>  | <b>675</b>  | <b>15,386</b> | <b>12,57</b> | <b>74,2</b>   | <b>20,14</b> | <b>16,81</b> | <b>95,75</b>  | <b>468,82</b>  | <b>611,45</b>  |           |
| <b>Полдник</b> | Запеканка творожная со сгущ.молоком | 35          | 40          | 6,21          | 4,23         | 6,43          | 7,1          | 4,84         | 7,35          | 88,9           | 101,6          | 237       |
|                | Молоко кипяченое                    | 150         | 180         | 4,58          | 4,08         | 7,58          | 5,49         | 4,89         | 9,09          | 85             | 101,99         | 400       |
|                | Бананы свежие                       | 95          | 100         | 1,42          | 0,47         | 19,95         | 1,5          | 0,5          | 21            | 90,25          | 95             | 368       |
|                | <b>Итого полдник</b>                | <b>280</b>  | <b>320</b>  | <b>12,21</b>  | <b>8,78</b>  | <b>33,96</b>  | <b>14,09</b> | <b>10,23</b> | <b>37,44</b>  | <b>264,15</b>  | <b>298,59</b>  |           |
|                | <b>Итого за 5 день</b>              | <b>1265</b> | <b>1510</b> | <b>38,676</b> | <b>32,95</b> | <b>167,88</b> | <b>47,05</b> | <b>40,12</b> | <b>200,77</b> | <b>1121,04</b> | <b>1349,99</b> |           |

| Прием пищи           | Наименование блюда          | Вес блюда<br>1-3 года | Вес блюда<br>3-7 лет | Пищевые вещества 1-3<br>года |               |               | Пищевые вещества 3-7<br>лет |               |               | Энергетическая<br>ценность<br>(Ккал) 1-3<br>года | Энергетическая<br>ценность<br>(Ккал) 3-7<br>лет | №<br>рецептуры |
|----------------------|-----------------------------|-----------------------|----------------------|------------------------------|---------------|---------------|-----------------------------|---------------|---------------|--|---|----------------|
|                      |                             |                       |                      | Б                            | Ж             | У             | Б                           | Ж             | У             |  |   |                |
| День 6 (понедельник) | Каша манная жидкая с маслом | 150                   | 200                  | 2,32                         | 3,69          | 15,58         | 3,09                        | 4,92          | 20,77         | 104,51   | 139,35  | 185            |
| Завтрак              | Бутерброд с джемом          | 35                    | 35                   | 1,57                         | 2,49          | 17,53         | 1,57                        | 2,49          | 17,53         | 99,26  | 99,26   | 2              |
|                      | Кофейный напиток            | 165                   | 180                  | 2,57                         | 2,19          | 11,69         | 2,8                         | 2,38          | 12,75         | 77   | 84  | 395            |
|                      | <b>Итого завтрак</b>        | <b>350</b>            | <b>415</b>           | <b>6,46</b>                  | <b>8,37</b>   | <b>44,8</b>   | <b>7,46</b>                 | <b>9,79</b>   | <b>51,05</b>  | <b>280,77</b>                                    | <b>322,61</b>                                   |                |
| Второй завтрак       | Сок абрикосовый             | 100                   | 100                  | 0,5                          | 0             | 12,29         | 0,5                         | 0             | 12,29         | 52,66  | 52,66   | 399            |
|                      | <b>Итого второй завтрак</b> | <b>100</b>            | <b>100</b>           | <b>0,5</b>                   | <b>0</b>      | <b>12,29</b>  | <b>0,5</b>                  | <b>0</b>      | <b>12,29</b>  | <b>52,66</b>                                     | <b>52,66</b>                                    |                |
| Обед                 | Салат из моркови с яблоками | 30                    | 50                   | 0,32                         | 0,04          | 2,58          | 0,54                        | 0,08          | 4,31          | 12,12  | 20,2  | 38             |
|                      | Суп картофельный с рыбой    | 150                   | 180                  | 5,91                         | 2,89          | 9,09          | 7,09                        | 3,47          | 10,9          | 86,1   | 103,32  | 156            |
|                      | Овощи тушеные               | 110                   | 130                  | 5,37                         | 5,97          | 13,14         | 6,34                        | 7,05          | 15,52         | 127,6  | 150,8   | 406            |
|                      | Котлета рубленая            | 50                    | 70                   | 8,42                         | 3,25          | 8,03          | 11,79                       | 4,55          | 11,24         | 95   | 133   | 282            |
|                      | Компот из изюма             | 150                   | 180                  | 0,33                         | 0,015         | 20,82         | 0,39                        | 0,018         | 24,98         | 84,75  | 101,7   | 376            |
|                      | Хлеб ржаной                 | 30                    | 35                   | 1,98                         | 0,36          | 10,02         | 2,31                        | 0,42          | 11,69         | 52   | 60,66   |                |
|                      | Хлеб пшеничный              | 15                    | 30                   | 1,19                         | 0,15          | 7,25          | 2,38                        | 0,3           | 14,5          | 35   | 70  |                |
|                      | <b>Итого обед</b>           | <b>535</b>            | <b>675</b>           | <b>23,52</b>                 | <b>12,675</b> | <b>70,93</b>  | <b>30,84</b>                | <b>15,888</b> | <b>93,14</b>  | <b>492,57</b>                                    | <b>639,68</b>                                   |                |
| Полдник              | Омлет натуральный           | 65                    | 85                   | 5,73                         | 11,04         | 1,1           | 7,49                        | 14,43         | 1,43          | 127  | 166,07  | 215            |
|                      | Чай с сахаром               | 150                   | 180                  | 0,04                         | 0,01          | 6,99          | 0,04                        | 0,01          | 8,38          | 28   | 33,59   | 392            |
|                      | Конфеты шоколадные          | 15                    | 25                   | 0,36                         | 1,5           | 11,7          | 0,6                         | 2,5           | 19,5          | 61,5   | 102,5   |                |
|                      | <b>Итого полдник</b>        | <b>230</b>            | <b>290</b>           | <b>6,13</b>                  | <b>12,55</b>  | <b>19,79</b>  | <b>8,13</b>                 | <b>16,94</b>  | <b>29,31</b>  | <b>216,5</b>                                     | <b>302,16</b>                                   |                |
|                      | <b>Итого за 6 день</b>      | <b>1215</b>           | <b>1480</b>          | <b>36,61</b>                 | <b>33,595</b> | <b>147,81</b> | <b>46,93</b>                | <b>42,618</b> | <b>185,79</b> | <b>1042,5</b>                                    | <b>1317,11</b>                                  |                |

| Прием пищи       | Наименование блюда                     | Вес блюда<br>1-3 года | Вес блюда<br>3-7 лет | Пищевые вещества 1-3<br>года |               |               | Пищевые вещества 3-7<br>лет |               |               | Энергетическая<br>ценность<br>(Ккал) 1-3<br>года | Энергетическая<br>ценность<br>(Ккал) 3-7<br>лет | №<br>рецептуры |
|------------------|--|-----------------------|----------------------|------------------------------|---------------|---------------|-----------------------------|---------------|---------------|--|---|----------------|
|                  |  |                       |                      | Б                            | Ж             | У             | Б                           | Ж             | У             |  |   |                |
| День 7 (вторник) | Каша пшеничная вязкая с маслом         | 150                   | 200                  | 3,94                         | 3,94          | 24,24         | 5,26                        | 5,26          | 32,32         | 148,06   | 197,41  | 168            |
| Завтрак          | Бутерброд с маслом                     | 35                    | 35                   | 2,13                         | 6,6           | 12,78         | 2,13                        | 6,6           | 12,78         | 119  | 119   | 1              |
|                  | Какао с молоком                        | 165                   | 180                  | 3,46                         | 2,99          | 17,1          | 3,78                        | 3,26          | 15,55         | 97,89  | 106,79  | 397            |
|                  | <b>Итого завтрак</b>                   | <b>350</b>            | <b>415</b>           | <b>9,53</b>                  | <b>13,53</b>  | <b>54,12</b>  | <b>11,17</b>                | <b>15,12</b>  | <b>60,65</b>  | <b>364,95</b>                                    | <b>423,2</b>                                    |                |
| Второй завтрак   | Сок сливовый                           | 100                   | 100                  | 0,3                          | 0,1           | 15,2          | 0,3                         | 0,1           | 15,2          | 62,66  | 62,66   | 399            |
|                  | <b>Итого второй завтрак</b>            | <b>100</b>            | <b>100</b>           | <b>0,3</b>                   | <b>0,1</b>    | <b>15,2</b>   | <b>0,3</b>                  | <b>0,1</b>    | <b>15,2</b>   | <b>62,66</b>                                     | <b>62,66</b>                                    |                |
| Обед             | Салат летний                           | 30                    | 50                   | 0,36                         | 1,55          | 1,93          | 0,61                        | 2,59          | 3,22          | 23,25  | 38,75   | 16             |
|                  | Борщ со свежей капустой и картофелем   | 150                   | 180                  | 1,08                         | 2,94          | 7,63          | 1,29                        | 3,52          | 9,15          | 61,5   | 73,8  | 57             |
|                  | Пюре картофельное                      | 110                   | 130                  | 2,24                         | 3,52          | 14,98         | 2,64                        | 4,16          | 17,7          | 100,65   | 118,95  | 321            |
|                  | Печень, тушенная в соусе               | 60                    | 80                   | 15,96                        | 9,24          | 6,6           | 21,28                       | 12,32         | 8,8           | 172,8  | 230,4   | 406            |
|                  | Компот из сухофруктов                  | 150                   | 180                  | 0,33                         | 0,015         | 20,82         | 0,39                        | 0,018         | 24,98         | 84,75  | 101,7   | 376            |
|                  | Хлеб ржаной                            | 30                    | 35                   | 1,98                         | 0,36          | 10,02         | 2,31                        | 0,42          | 11,69         | 52   | 60,66   |                |
|                  | Хлеб пшеничный                         | 15                    | 30                   | 1,19                         | 0,15          | 7,25          | 2,38                        | 0,3           | 14,5          | 35   | 70  |                |
|                  | <b>Итого обед</b>                      | <b>545</b>            | <b>685</b>           | <b>23,14</b>                 | <b>17,775</b> | <b>69,23</b>  | <b>30,9</b>                 | <b>23,328</b> | <b>90,04</b>  | <b>529,95</b>                                    | <b>694,26</b>                                   |                |
| Полдник          | Оладьи из творога со сгущенным молоком | 60                    | 80                   | 8,34                         | 6,36          | 13,82         | 11,12                       | 8,48          | 18,42         | 146,4  | 195,2   | 239            |
|                  | Йогурт                                 | 150                   | 180                  | 4,35                         | 3,75          | 6,3           | 5,22                        | 4,5           | 7,56          | 76   | 91,19   | 401            |
|                  | Яблоки свежие                          | 95                    | 100                  | 0,38                         | 0,38          | 9,31          | 0,4                         | 0,4           | 9,8           | 41,8   | 44  | 368            |
|                  | <b>Итого полдник</b>                   | <b>305</b>            | <b>360</b>           | <b>13,07</b>                 | <b>10,49</b>  | <b>29,43</b>  | <b>16,74</b>                | <b>13,38</b>  | <b>35,78</b>  | <b>264,2</b>                                     | <b>330,39</b>                                   |                |
|                  | <b>Итого за 7 день</b>                 | <b>1300</b>           | <b>1560</b>          | <b>46,04</b>                 | <b>41,895</b> | <b>167,98</b> | <b>59,11</b>                | <b>51,928</b> | <b>201,67</b> | <b>1221,76</b>                                   | <b>1510,51</b>                                  |                |

| Прием пищи     | Наименование блюда                | Вес блюда<br>1-3 года | Вес блюда<br>3-7 лет | Пищевые вещества 1-3<br>года |              |              | Пищевые вещества 3-7<br>лет |              |              | Энергетическая<br>ценность<br>(Ккал) 1-3<br>года | Энергетическая<br>ценность<br>(Ккал) 3-7<br>лет | №<br>рецептуры |
|----------------|-----------------------------------|-----------------------|----------------------|------------------------------|--------------|--------------|-----------------------------|--------------|--------------|--|---|----------------|
|                |                                   |                       |                      | Б                            | Ж            | У            | Б                           | Ж            | У            |  |   |                |
| День 8 (среда) | Каша кукурузная вязкая с маслом   | 150                   | 200                  | 3,94                         | 3,94         | 24,24        | 5,26                        | 5,26         | 32,32        | 148,06   | 197,41  | 168            |
| Завтрак        | Бутерброд с сыром                 | 35                    | 35                   | 3,67                         | 5,35         | 11,32        | 3,67                        | 5,35         | 11,32        | 108,11   | 108,11  | 3              |
|                | Кофейный напиток                  | 165                   | 180                  | 2,57                         | 2,19         | 11,69        | 2,8                         | 2,38         | 12,75        | 77   | 84  | 395            |
|                | <b>Итого завтрак</b>              | <b>350</b>            | <b>415</b>           | <b>10,18</b>                 | <b>11,48</b> | <b>47,25</b> | <b>11,73</b>                | <b>12,99</b> | <b>56,39</b> | <b>333,17</b>                                    | <b>389,52</b>                                   |                |
| Второй завтрак | Сок вишневый                      | 100                   | 100                  | 0,7                          | 0,2          | 11,4         | 0,7                         | 0,2          | 11,4         | 50   | 50  | 399            |
|                | <b>Итого второй завтрак</b>       | <b>100</b>            | <b>100</b>           | <b>0,7</b>                   | <b>0,2</b>   | <b>11,4</b>  | <b>0,7</b>                  | <b>0,2</b>   | <b>11,4</b>  | <b>50</b>  | <b>50</b>                                       |                |
| Обед           | Салат из свеклы                   | 30                    | 50                   | 0,42                         | 1,81         | 2,5          | 0,71                        | 3,03         | 4,18         | 28,17  | 46,95   | 33             |
|                | Щи из свежей капусты с картофелем | 150                   | 180                  | 1,03                         | 2,92         | 5,08         | 1,23                        | 3,5          | 6,09         | 50,85  | 61,02   | 67             |

|                |                            |             |             |              |               |               |              |               |               |                |                |     |
|----------------|----------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-----|
|                | Макароны отварные с маслом | 110         | 130         | 4,03         | 3,09          | 19,33         | 4,76         | 3,65          | 22,84         | 121,35         | 143,41         | 205 |
|                | Гуляш из отварного мяса    | 60          | 80          | 7,7          | 6,19          | 1,98          | 10,27        | 8,26          | 2,64          | 94,5           | 126            | 277 |
|                | Компот из кураги           | 150         | 180         | 0,33         | 0,015         | 20,82         | 0,39         | 0,018         | 24,98         | 84,75          | 101,7          | 376 |
|                | Хлеб ржаной                | 30          | 35          | 1,98         | 0,36          | 10,02         | 2,31         | 0,42          | 11,69         | 52             | 60,66          |     |
|                | Хлеб пшеничный             | 15          | 30          | 1,19         | 0,15          | 7,25          | 2,38         | 0,3           | 14,5          | 35             | 70             |     |
|                | <b>Итого обед</b>          | <b>545</b>  | <b>685</b>  | <b>16,68</b> | <b>14,535</b> | <b>66,98</b>  | <b>22,05</b> | <b>19,178</b> | <b>86,92</b>  | <b>466,62</b>  | <b>609,74</b>  |     |
| <b>Полдник</b> | Ватрушка с творогом        | 35          | 40          | 2,22         | 1,48          | 22,05         | 2,53         | 1,69          | 25,2          | 110,95         | 126,8          | 458 |
|                | Кефир                      | 150         | 180         | 4,35         | 3,75          | 6             | 5,22         | 4,5           | 7,2           | 75             | 90             | 401 |
|                | Груши свежие               | 95          | 100         | 0,38         | 0,28          | 9,78          | 0,4          | 0,3           | 10,3          | 43,7           | 46             | 368 |
|                | <b>Итого полдник</b>       | <b>280</b>  | <b>320</b>  | <b>6,95</b>  | <b>5,51</b>   | <b>37,83</b>  | <b>8,15</b>  | <b>6,49</b>   | <b>42,7</b>   | <b>229,65</b>  | <b>262,8</b>   |     |
|                | <b>Итого за 8 день</b>     | <b>1275</b> | <b>1520</b> | <b>34,51</b> | <b>31,725</b> | <b>163,46</b> | <b>42,63</b> | <b>38,858</b> | <b>197,41</b> | <b>1079,44</b> | <b>1312,06</b> |     |

| Прием пищи       | Наименование блюда                       | Вес блюда<br>1-3 года | Вес блюда<br>3-7 лет | Пищевые вещества 1-3<br>года |               |               | Пищевые вещества 3-7<br>лет |               |               | Энергетическая<br>ценность<br>(Ккал) 1-3<br>года | Энергетическая<br>ценность<br>(Ккал) 3-7<br>лет | №<br>рецептуры |
|------------------|--|-----------------------|----------------------|------------------------------|---------------|---------------|-----------------------------|---------------|---------------|--|---|----------------|
|                  |  |                       |                      | Б                            | Ж             | У             | Б                           | Ж             | У             |  |   |                |
| День 9 (четверг) | Каша рисовая вязкая с маслом             | 150                   | 200                  | 2,24                         | 3,83          | 23,3          | 2,99                        | 4,59          | 27,96         | 136,45   | 188   | 168            |
| Завтрак          | Бутерброд с джемом                       | 35                    | 35                   | 1,57                         | 2,49          | 17,53         | 1,57                        | 2,49          | 17,53         | 99,26  | 99,26   | 2              |
|                  | Чай с молоком                            | 165                   | 180                  | 3,46                         | 2,99          | 17,1          | 3,78                        | 3,26          | 15,55         | 97,89  | 106,79  | 397            |
|                  | <b>Итого завтрак</b>                     | <b>350</b>            | <b>415</b>           | <b>7,27</b>                  | <b>9,31</b>   | <b>57,93</b>  | <b>8,34</b>                 | <b>10,34</b>  | <b>61,04</b>  | <b>333,6</b>                                     | <b>394,05</b>                                   |                |
| Второй завтрак   | Сок томатный                             | 100                   | 100                  | 1                            | 0,1           | 2,9           | 1                           | 0,1           | 2,9           | 16,66  | 16,66   | 399            |
|                  | <b>Итого второй завтрак</b>              | <b>100</b>            | <b>100</b>           | <b>1</b>                     | <b>0,1</b>    | <b>2,9</b>    | <b>1</b>                    | <b>0,1</b>    | <b>2,9</b>    | <b>16,66</b>                                     | <b>16,66</b>                                    |                |
| Обед             | Салат из моркови с сахаром               | 30                    | 50                   | 0,43                         | 0,03          | 4,3           | 0,73                        | 0,05          | 7,17          | 19,26  | 32,1  | 42             |
|                  | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150                   | 180                  | 1,6                          | 1,69          | 10,27         | 1,92                        | 2,02          | 12,32         | 62,8   | 75,36   | 82             |
|                  | Рис отварной                             | 110                   | 130                  | 2,67                         | 3,94          | 26,9          | 3,16                        | 4,65          | 31,79         | 153,78   | 181,74  | 315            |
|                  | Щицели рубленые                          | 50                    | 70                   | 8,42                         | 3,25          | 8,03          | 11,79                       | 4,55          | 11,24         | 95   | 133   | 282            |
|                  | Компот из чернослива                     | 150                   | 180                  | 0,33                         | 0,015         | 20,82         | 0,39                        | 0,018         | 24,98         | 84,75  | 101,7   | 376            |
|                  | Хлеб ржаной                              | 30                    | 35                   | 1,98                         | 0,36          | 10,02         | 2,31                        | 0,42          | 11,69         | 52   | 60,66   |                |
|                  | Хлеб пшеничный                           | 15                    | 30                   | 1,19                         | 0,15          | 7,25          | 2,38                        | 0,3           | 14,5          | 35   | 70  |                |
|                  | <b>Итого обед</b>                        | <b>535</b>            | <b>675</b>           | <b>16,62</b>                 | <b>9,435</b>  | <b>87,59</b>  | <b>22,68</b>                | <b>12,008</b> | <b>113,69</b> | <b>502,59</b>                                    | <b>654,56</b>                                   |                |
| Полдник          | Омлет с сыром                            | 65                    | 85                   | 6,95                         | 12,87         | 1,07          | 9,1                         | 15,8          | 1,4           | 148  | 184   | 216            |
|                  | Кофейный напиток                         | 150                   | 180                  | 2,34                         | 2             | 10,63         | 2,8                         | 2,38          | 12,75         | 70   | 84  | 395            |
|                  | Бананы свежие                            | 95                    | 100                  | 1,42                         | 0,47          | 19,95         | 1,5                         | 0,5           | 21            | 90,25  | 95  | 368            |
|                  | <b>Итого полдник</b>                     | <b>310</b>            | <b>365</b>           | <b>10,71</b>                 | <b>15,34</b>  | <b>31,65</b>  | <b>13,4</b>                 | <b>18,68</b>  | <b>35,15</b>  | <b>308,25</b>                                    | <b>363</b>                                      |                |
|                  | <b>Итого за 9 день</b>                   | <b>1295</b>           | <b>1555</b>          | <b>35,6</b>                  | <b>34,185</b> | <b>180,07</b> | <b>45,42</b>                | <b>41,128</b> | <b>212,78</b> | <b>1161,1</b>                                    | <b>1428,27</b>                                  |                |

| Прием пищи        | Наименование блюда                  | Вес блюда<br>1-3 года | Вес блюда<br>3-7 лет | Пищевые вещества 1-3<br>года |              |               | Пищевые вещества 3-7<br>лет |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(Ккал) 1-3<br>года | Энергетическая<br>ценность<br>(Ккал) 3-7<br>лет | №<br>рецептуры |
|-------------------|-------------------------------------|-----------------------|----------------------|------------------------------|--------------|---------------|-----------------------------|--------------|---------------|--|---|----------------|
|                   |                                     |                       |                      | Б                            | Ж            | У             | Б                           | Ж            | У             |  |   |                |
| День 10 (пятница) | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150                   | 200                  | 8,57                         | 5,78         | 38,52         | 11,43                       | 7,71         | 51,36         | 240  | 320   | 165            |
| Завтрак           | Бутерброд с маслом                  | 35                    | 35                   | 2,13                         | 6,6          | 12,78         | 2,13                        | 6,6          | 12,78         | 119  | 119   | 1              |
|                   | Чай с молоком                       | 165                   | 180                  | 2,65                         | 2,33         | 11,31         | 3,17                        | 2,79         | 13,57         | 77   | 92,39   | 394            |
|                   | <b>Итого завтрак</b>                | <b>350</b>            | <b>415</b>           | <b>13,35</b>                 | <b>14,71</b> | <b>62,61</b>  | <b>16,73</b>                | <b>17,1</b>  | <b>77,71</b>  | <b>436</b>                                       | <b>531,39</b>                                   |                |
| Второй завтрак    | Сок виноградный                     | 100                   | 100                  | 0,3                          | 0,2          | 16,3          | 0,3                         | 0,2          | 16,3          | 68,33  | 68,33   | 399            |
|                   | <b>Итого второй завтрак</b>         | <b>100</b>            | <b>100</b>           | <b>0,3</b>                   | <b>0,2</b>   | <b>16,3</b>   | <b>0,3</b>                  | <b>0,2</b>   | <b>16,3</b>   | <b>68,33</b>                                     | <b>68,33</b>                                    |                |
| Обед              | Салат овощной с яблоками            | 30                    | 50                   | 0,42                         | 1,57         | 2,63          | 0,7                         | 2,61         | 4,38          | 26,46  | 44,1  | 18             |
|                   | Суп картофельный с крупой           | 150                   | 180                  | 1,18                         | 1,64         | 8,74          | 1,41                        | 1,96         | 10,48         | 54,45  | 65,34   | 80             |
|                   | Капуста тушеная                     | 110                   | 130                  | 2,27                         | 3,56         | 10,37         | 2,68                        | 4,2          | 12,25         | 82,61  | 97,63   | 336            |
|                   | Рыба, тушенная с овощами            | 60                    | 80                   | 5,74                         | 2,89         | 1,54          | 7,65                        | 3,85         | 2,05          | 55   | 73,33   | 247            |
|                   | Кисель                              | 150                   | 180                  | 1,02                         | 0            | 21,76         | 1,22                        | 0            | 26,11         | 87,14  | 104,56  | (сб.2001)      |
|                   | Хлеб ржаной                         | 30                    | 35                   | 1,98                         | 0,36         | 10,02         | 2,31                        | 0,42         | 11,69         | 52   | 60,66   |                |
|                   | Хлеб пшеничный                      | 15                    | 30                   | 1,19                         | 0,15         | 7,25          | 2,38                        | 0,3          | 14,5          | 35   | 70  |                |
|                   | <b>Итого обед</b>                   | <b>545</b>            | <b>685</b>           | <b>13,8</b>                  | <b>10,17</b> | <b>62,31</b>  | <b>18,35</b>                | <b>13,34</b> | <b>81,46</b>  | <b>392,66</b>                                    | <b>515,62</b>                                   |                |
| Полдник           | Пудинг из творога запеченный        | 50                    | 60                   | 7,57                         | 5,38         | 12,17         | 18,16                       | 12,91        | 29,19         | 127  | 152,4   | 235            |
|                   | Какао с молоком                     | 150                   | 180                  | 3,16                         | 2,72         | 12,96         | 3,78                        | 3,26         | 15,55         | 89   | 106,79  | 397            |
|                   | Яйцо вареное                        | 40                    | 40                   | 5,08                         | 4,6          | 0,28          | 5,08                        | 4,6          | 0,28          | 63   | 63  | 213            |
|                   | <b>Итого полдник</b>                | <b>240</b>            | <b>280</b>           | <b>15,81</b>                 | <b>12,7</b>  | <b>25,41</b>  | <b>27,02</b>                | <b>20,77</b> | <b>45,02</b>  | <b>279</b>                                       | <b>322,19</b>                                   |                |
|                   | <b>Итого за 10 день</b>             | <b>1235</b>           | <b>1480</b>          | <b>43,26</b>                 | <b>37,78</b> | <b>166,63</b> | <b>62,4</b>                 | <b>51,41</b> | <b>220,49</b> | <b>1175,99</b>                                   | <b>1437,53</b>                                  |                |

Среднее значение  
за период

363,91 332,5 1571,3 463,5 411,92 1888,4















