



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
				Б		Ж		У		ккал		с	
1	2	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
	Аскорбиновая кислота на 10 дней	0,35	0,5										

Вариант 1

Сборник рецептов М.П Могильного и В.А.Тутельяна 2011, сборник

Завтрак

рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

210	омлет натуральный	58	58	5,39	5,39	9,6	9,6	1,02	1,02	112	112	0,1	0,1
1	бутерброд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
376	чай с сахаром	180	180	0,06	0,06	0,01	0,01	13,5	13,5	54	54	0,3	0,3
	Итого	273	273	7,87	7,87	12,74	12,74	24,322	24,322	285	285	0,4	0,4

Обед

70	овощи по сезону	20	20	0,16	0,16	0,02	0,02	1,52	1,52	2	2	0,7	0,7
103	суп картофельный с макаронными изд	150	180	2,03	2,43	1,95	2,34	14,18	17,01	83,25	99,90	4,95	5,94
268	котлеты биточки, шницели	50	50	7,92	7,92	11,27	11,27	6,61	6,61	161	161	0,05	0,05
199	пюре из гороха	110	110	9,09	9,09	4,57	4,57	23,35	22,35	170,00	170,00	0,00	0,00
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,092	85,95	103,14	0,675	0,81
702	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	4,90	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
	Итого	520	580	21,785	22,21	18,63	23,44	79,67	88,132	572,74	606,58	6,375	7,5

Полдник

376	чай с сахаром	180	200	0,06	0,07	0,01	0,02	13,5	15	54	60	0,3	0,3
п.т	пряник	35	35	5,10	5,10	5,30	5,30	26,10	26,10	174,00	174,00	0,03	0,03
	Итого	215	235	5,16	5,17	5,31	5,32	39,6	41,1	228	234	0,33	0,33
	Всего на день	1008,0	1088,0	34,8	35,3	36,7	41,5	143,6	153,6	1085,7	1125,6	7,1	8,2

Соль йодированная

Норма по СанПин 75%+- 5%

3,0

5,0

29,4-33,6

37,8-43,2

32,9-37,6

42-48

142,1-162,4

182,7-208,8

980-1120

1260-1440



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3- 7 лет

[illegible]

Вариант 2

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А.Тутельяна 2011, сборник

Завтрак

рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

120	суп молочный с мак изд	150	150	4,20	4,70	4,74	4,74	14,82	14,82	84,60	84,60	0,00	0,00
1	бутерброд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
377	чай с лимоном	180	180	0,20	0,20	0,10	0,10	13,90	13,90	55,80	55,80	1,12	1,12
	Итого	365	365	6,82	7,32	7,97	7,97	38,52	38,52	259,40	259,40	1,12	1,12

Обед

101	икра кабачковая	20	20	0,24	0,24	1,4	1,4	1,48	1,48	19,4	19,4	1,05	1,05
88	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150/5	180/5	1,35	1,59	3,58	4,10	6,15	7,35	63,30	73,66	5,34	6,40
294	котлеты рубленные из птицы	50	50	10,10	10,10	12,45	12,45	6,40	6,40	177,00	177,00	0,50	0,50
305	рис припущенный	110	110	2,64	2,64	6,60	6,60	26,18	26,18	146,63	146,63	0,00	0,00
331	соус сметанный	20	20	0,28	0,28	0,99	0,99	1,17	1,17	14,82	14,82	0,01	0,01
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	24,00	28,80	99,60	119,52	0,55	0,65
702	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	4,90	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
	Итого	390	420	17,58	17,92	25,79	30,72	78,48	86,93	591,29	621,57	7,45	8,61

Полдник

п.т	печенье	28	28	4,30	4,35	16,95	16,95	15,60	15,60	117,00	117,00	0,00	0,00
376	чай с сахаром	180	200	0,06	0,07	0,01	0,02	13,5	15	54	60	0,3	0,3
	Итого	208,0	228,0	4,4	4,4	17,0	17,0	29,1	30,6	171,0	177,0	0,3	0,3
	Всего на день	963,0	1013,0	28,8	29,7	50,7	55,7	146,1	156,1	1021,7	1058,0	8,9	10,0

Соль йодированная
Норма по СанПин 75%+- 5%



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
				Б		Ж		У		ккал		с	
1	2	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет

Вариант 3

Сборник рецептур М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011, сборник

Завтрак

рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

181	каша жидкая молочная из манной крупы	150	150	4,50	4,50	6,13	6,13	21,98	21,98	179,30	179,30	0,42	0,42
1	бутерброд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
376	чай с сахаром	180	180	0,06	0,06	0,01	0,01	13,5	13,5	54	54	0,3	0,3
	Итого	365,0	365,0	7,0	7,0	9,3	9,3	45,3	45,3	352,3	352,3	0,7	0,7

Обед

70	овощи по сезону	20	20	0,16	0,16	0,02	0,02	1,52	1,52	2	2	0,7	0,7
102	суп картофельный с бобовыми (горох)	150	180	3,29	3,95	3,16	3,79	9,92	11,90	88,95	106,74	4,27	5,12
292	курица тушеная в соусе с овощами	150	150	13,05	13,05	11,55	11,55	9,45	9,45	198	198	0,00	0,00
360	кисель из повидла	150	180	0,05	0,07	0,03	0,04	17,28	20,73	83,70	100,44	1,35	1,62
702	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	4,90	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
	Итого	510	570	19,028	19,695	15,462	20,496	51,27	59,15	443,19	477,72	6,32	7,44

Полдник

376	чай с сахаром	180	200	0,06	0,07	0,01	0,02	13,5	15	54	60	0,3	0,3
п.т	вафли	30	30	5,10	5,10	5,30	5,30	26,10	26,10	174,00	174,00	0,03	0,03
	Итого	210	230	5,16	5,17	5,31	5,32	39,60	41,10	228,00	234,00	0,33	0,33
	Всего на день	1085,0	1165,0	31,2	31,8	30,0	35,1	136,1	145,5	1023,5	1064,0	7,4	8,5
	Соль йодированная	3,0	5,0										

Норма по СанПин 75%+- 5%

29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440		
-----------	-----------	-----------	-------	-------------	-------------	----------	-----------	--	--



Утверждено
Директор ООО «Питание
Консалтинг»
/Кортоножко Е.Ю.



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3- 7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
				Б		Ж		У		ккал		с	
1	2	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет

Вариант 4

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011, сборник

Завтрак

рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

182	каша жидкая молочная овсяная	150	150	5,40	5,40	8,06	8,06	24,10	24,10	203,60	203,60	0,42	0,42
3	бутерброд с сыром	42	42	4,9	4,9	18,2	18,2	12,46	12,46	131,88	131,88	0,04	0,04
7	сыр порция	7	7	1,62	1,62	3,68	3,68	0	0	25,2	25,2	0,4	0,4
376	чай с сахаром	180	180	0,06	0,06	0,01	0,01	13,5	13,5	54	54	0,3	0,3
	Итого	379	379	11,98	11,98	29,95	29,95	50,06	50,06	414,68	414,68	1,16	1,16

Обед

70	овощи по сезону	20	20	0,16	0,16	0,02	0,02	1,52	1,52	2	2	0,7	0,7
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	155	185	1,35	1,59	3,58	4,10	6,15	7,35	63,30	73,66	5,34	6,40
203	макароны отварные с маслом	105	105	3,82	3,82	4,05	4,05	21,32	21,32	137,00	137,00		
240	фрикадельки рыбные	50	50	4,17	4,17	1,50	1,50	4,60	4,60	46,25	46,25	0,70	0,70
326	соус молочный	20	20	0,41	0,41	1,05	1,05	1,42	1,42	16,76	16,76	0,07	0,07
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,092	85,95	103,14	0,675	0,81
702	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	4,90	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
	Итого	540	600	12,50	12,76	11,02	15,96	69,02	76,85	421,80	449,35	7,49	8,68

Полдник

401	оладьи с повидлом	60	60,00	4,12	4,12	4,17	4,17	25,92	25,92	158,19	158,19	0,00	0,00
376	чай с сахаром	180	180	0,06	0,06	0,01	0,01	13,5	13,5	54	54	0,3	0,3
	Итого	240	240	4,18	4,18	4,18	4,18	39,42	39,42	212,19	212,19	0,30	0,30
	Всего на день	1159,0	1219,0	28,7	28,9	45,2	50,1	158,5	166,3	1048,7	1076,2	8,9	10,1
	Соль йодированная	3,0	5,0										

Норма по СанПин 75%+- 5%

29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440		
-----------	-----------	-----------	-------	-------------	-------------	----------	-----------	--	--

Согласовано:



Утверждено:

Директор ООО Питание

Картоножко Е.Ю.



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3- 7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
				Б		Ж		У		ккал		с	
1	2	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет

Вариант 5

Сборник рецептов М.П Могильного и В.А.Тутельяна 2011, сборник

Завтрак

рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

182	каша жидкая молочная пшеничная	150	150	4,22	4,22	4,99	4,99	12,90	12,90	203,60	203,00	0,42	0,42
1	бутерброд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
377	чай с лимоном	150	180	0,16	0,20	0,08	0,10	11,58	13,90	46,50	55,80	1,12	1,12
	Итого	335,0	365,0	6,8	6,8	8,2	8,2	34,3	36,6	369,1	377,8	1,5	1,5

Обед

101	икра кабачковая	20	20	0,24	0,24	1,4	1,4	1,48	1,48	19,4	19,4	1,05	1,05
101	суп картофельный с крупой	150	180	1,50	1,80	1,80	2,16	10,98	13,18	67,80	81,36	5,88	7,06
171	каша рассыпчатая пшеничная	110	110,00	4,89	4,89	6,73	6,73	28,76	28,76	195,00	195,00	8,20	8,20
297	фрикадельки куриные	50	50	7,45	7,45	5,70	5,70	6,45	6,45	107,50	107,50	3,37	3,37
332	соус сметанный	20	20	0,41	0,41	1,05	1,05	1,42	1,42	16,76	16,76	0,07	0,07
349	компот из смеси сухофруктов с витамином	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	24,00	28,80	99,60	119,52	0,55	0,65
702	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	4,90	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
	Итого	540	600	17,46	17,86	17,45	22,221	86,19	95,636	576,6	610,08	19,115	20,396

Полдник

п.т	пряник	35	35	5,10	5,10	5,30	5,30	26,10	26,10	174,00	174,00	0,03	0,03
376	чай с сахаром	180	180	0,06	0,06	0,01	0,01	13,5	13,5	54	54	0,3	0,3
	Итого	215	215	5,16	5,16	5,31	5,31	39,60	39,60	228,00	228,00	0,33	0,33
	Всего на день	1090,0	1180,0	29,4	29,9	31,0	35,8	160,1	171,8	1173,7	1215,9	21,0	22,3
	Соль йодированная	3,0	5,0										

Норма по СанПин 75%+- 5%

29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440		
-----------	-----------	-----------	-------	-------------	-------------	----------	-----------	--	--



Вариант 6

Завтрак

Обед

Полдник

Норма по СанПин 75%+- 5%

29.4-33.6	37.8-43.2	32.9-37.6	42-48	142.1-162.4	182.7-208.8	980-1120	1260-1440		
-----------	-----------	-----------	-------	-------------	-------------	----------	-----------	--	--

Согласовано:



Утверждено:

Директор ООО Питание

Жертоножко Е.Ю.



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		1-3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		ккал		с	
1	2	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет

Вариант 8

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011, сборник

Завтрак

рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

181	каша жидкая молочная из манной крупы	150	150	4,50	4,50	6,13	6,13	21,98	21,98	179,30	179,30	0,42	0,42
1	бутерброд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
376	чай с сахаром	180	180	0,06	0,06	0,01	0,01	13,5	13,5	54	54	5,4	5,4
	Итого	365	365	6,98	6,98	9,27	9,27	45,277	45,282	352,3	352,3	5,82	5,82

Обед

101	икра кабачковая	20	20	0,24	0,24	1,4	1,4	1,48	1,48	19,4	19,4	1,05	1,05
88	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150/5	180/5	1,35	1,59	3,58	4,10	6,15	7,35	63,30	73,66	5,34	6,40
77/4	Котлета « Печеночная» П/Ф	50	50	6,25	6,25	4,25	4,25	2,22	2,22	93,75	93,75	14,77	14,77
171	каша рассыпчатая пшеничная	110	110,00	4,89	4,89	6,73	6,73	28,76	28,76	195,00	195,00	8,20	8,20
349	компот из смеси сухофруктов с витамином	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	24,00	28,80	99,60	119,52	0,55	0,65
702	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	4,90	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
	Итого	555	695	15,70	16,04	16,73	21,66	75,71	84,16	541,59	571,87	29,91	31,07

Полдник

376	чай с сахаром	180	180	0,06	0,06	0,01	0,01	13,5	13,5	54	54	0,3	0,3
п.т	пряник	35	35	5,10	5,10	5,30	5,30	26,10	26,10	174,00	174,00	0,03	0,03
	Итого	215	215	5,16	5,16	5,31	5,31	39,60	39,60	228,00	228,00	0,33	0,33
	Всего на день	1135	1275	27,84	28,18	31,31	36,24	160,59	169,04	1121,89	1152,17	36,06	37,22
	Соль йодированная	3,0	5,0										

Норма по СанПин 75%+- 5%

29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440		
-----------	-----------	-----------	-------	-------------	-------------	----------	-----------	--	--

Согласовано:

Утверждено

Директор ООО Питание

Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3- 7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
				Б		Ж		У		ккал		с	
1	2	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет

Вариан 9

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011, сборник

Завтрак

рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

182	каша жидкая молочная овсяная	165	165	5,94	5,94	10,58	10,58	19,02	19,02	235,12	235,12	0,42	0,42
2	бутерброд с повидлом	45	45	2,5	2,5	3,94	3,94	28,9	28,9	127,6	127,6	0,48	0,48
376	чай с сахаром	180	200	0,06	0,07	0,01	0,02	13,5	15	54	60	0,3	0,3
	Итого	390	410	8,5	8,51	14,53	14,54	61,42	62,92	416,72	422,72	1,2	1,2

Обед

70	овощи по сезону	20	20	0,16	0,16	0,02	0,02	1,52	1,52	2	2	0,7	0,7
103	суп картофельный с макаронными изд	150	180	2,03	2,43	1,95	2,34	14,18	17,01	83,25	99,90	4,95	5,94
291	плов из птицы	180	180	15,12	15,12	27,00	27,00	18,54	18,54	376,20	376,20	0,45	0,45
360	кисель из повидла с витамином С	150	180	0,05	0,07	0,03	0,04	17,28	20,73	83,70	100,44	1,35	1,62
702	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	4,90	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
	Итого	540	600	19,829	20,245	29,7	34,496	64,62	73,35	615,69	649,08	7,45	8,71

401	оладьи с повидлом	60	60,00	4,12	4,12	4,17	4,17	25,92	25,92	158,19	158,19	0,00	0,00
376	чай с сахаром	180	180	0,06	0,06	0,01	0,01	13,5	13,5	54	54	0,3	0,3
	Итого	240	240	4,18	4,18	4,18	4,18	39,42	39,42	212,19	212,19	0,3	0,3
	Всего на день	1 170,00	1 250,00	32,51	32,94	48,41	53,22	165,46	175,69	1 244,60	1 283,99	8,95	10,21

Норма по СанГин 75%+- 5%

29,4-33,6 37,8-43,2 32,9-37,6 42-48 142,1-162,4 162,7-208,8 980-1120 1260-1440

Согласовано:

Л.С. Могильный

Д.А. Тутельяна

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

Утверждено

Директор ООО «Питание»

Кортоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ОСНОВНОЙ ДОКУМЕНТ

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

ИНН 34601785

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/r/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
				Б		Ж		У		ккал		с	
1	2	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет

Вариант 10

Сборник рецептов М.П Могильного и В.А.Тутельяна 2011, сборник

Завтрак

рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

120	суп молочный с мак изд	150	150	4,20	4,20	4,74	4,74	14,82	14,82	84,60	84,60	0,00	0,00
1	бутерброд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
377	чай с лимоном	150	180	0,17	0,20	0,08	0,10	11,60	13,90	45,80	55,00	0,93	1,12
	Итого	335	365	6,79	6,82	7,95	7,97	36,222	38,522	249,4	258,6	0,93	1,12

Обед

70	овощи по сезону	20	20	0,16	0,16	0,02	0,02	1,52	1,52	2	2	0,7	0,7
138	Суп картофельный с крупой (пшено)	150	180	1,21	1,45	3,05	3,66	7,18	8,62	64,35	77,22	4,95	5,94
199	пюре из гороха	110	110	9,09	9,09	4,57	4,57	23,35	22,35	170,00	170,00	0,00	0,00
239	тефтели рыбные в соусе №331	80	80	6,61	6,61	6,44	6,44	9,41	9,41	122,00	122,00	4,70	4,70
342	компот из свежих плодов с витамино С	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,092	85,95	103,14	0,675	0,81
702	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	0,50	4,90	4,90	30,94	30,94	0,00	0,00
	Итого	560	680	19,66	19,92	14,904	19,93	75,47	82,542	514,84	544,90	11,025	12,15

Полдник

п.т	печенье	28	28	4,30	4,35	16,95	16,95	15,60	15,60	117,00	117,00	0,00	0,00
376	чай с сахаром	180	180	0,06	0,06	0,01	0,01	13,5	13,5	54	54	0,3	0,3
	Итого	208	208	4,36	4,41	16,96	16,96	29,10	29,10	171,00	171,00	0,30	0,30
	всего на день	1103,0	1253,0	30,8	31,2	39,8	44,9	140,8	150,2	935,2	974,5	12,3	13,6
	Соль йодированная	3,0	5,0										
	Всего за 10 дней	10 026,00	10 746,00	303,64	308,52	399,22	448,41	1501,65	1596,78	10782,85	11149,73	111,58	121,60
	Средний суточный рацион	1002,6	1074,6	30,36	30,85	39,92	44,84	150,16	159,68	1078,29	1114,97	11,16	12,16

Норма по СанПин 75%+- 5%

29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440		
-----------	-----------	-----------	-------	-------------	-------------	----------	-----------	--	--