

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ

«Детский сад №1»

Т.Ф. Коврякова

«01» августа 2015 года



**Примерное  
десятидневное меню  
с 12-ти часовым пребыванием  
детей от 3 до 7 лет**

Г. Вышний Волочёк

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак 1</b>	Каша геркулесовая молочная	200	6.07	6.68	29.02	200.0	0	№1
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№28
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	2.45	7.55	14.62	136.0	0	№29
	Сыр порционный	10	3.01	3.35	0	41.2	0	-
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>11.59</b>	<b>17.6</b>	<b>53.63</b>	<b>417.2</b>	<b>0.03</b>	<b>-</b>
<b>Завтрак 2</b>	яблоко	<b>100</b>	<b>0.68</b>	<b>0.54</b>	<b>11.29</b>	<b>54.98</b>	<b>17.08</b>	№75
<b>Обед</b>	Борщ с мясом (говядина) и сметаной	250	9.9	7.4	13.7	160	15.6	№2
	Рыба печёная	80	6.9	4.9	4.6	81	0	
	Пюре картофельное	150	3.06	5.88	19.25	141	5.29	№3
	Компот из смеси сухофруктов	200	1.04	0	26.95	107.47	0	№4
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	-
	Салат из солёных огурцов с луком	60	0.48	3	0.3	35.88	5.55	№30
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>24.68</b>	<b>21.78</b>	<b>81.5</b>	<b>612.35</b>	<b>26.44</b>	<b>-</b>
<b>Полдник</b>	Молоко	200	<b>6.00</b>	<b>5.00</b>	<b>9.40</b>	<b>106.60</b>	<b>2.73</b>	№31
<b>Ужин</b>	Сырники из творога со сгущённым молоком	150	23.78	16.28	50.20	443.2	0.27	№32
	Хлеб пшеничный	60	1.89	1.56	23.08	143.89	8.67	-
	Кисель	200	0.09	0.03	9.46	38.66	1.72	№5
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>25.76</b>	<b>17.87</b>	<b>82.74</b>	<b>625.75</b>	<b>10.66</b>	<b>-</b>
	<b>Итого за первый день</b>	<b>940</b>	<b>68.71</b>	<b>62.79</b>	<b>238.56</b>	<b>1816.88</b>	<b>56.94</b>	<b>-</b>

## День 2

<b>Завтрак 1</b>	Каша гречневая молочная	200	11.81	7.97	59.6	357.00	0	№6
	Кофейный напиток на молоке	200	3.12	2.66	14.17	93.33	1.30	№7
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	2.43	8.54	14.58	108.5	0	№29
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>17.36</b>	<b>19.17</b>	<b>88.35</b>	<b>558.83</b>	<b>1.3</b>	<b>-</b>
<b>Завтрак 2</b>	Напиток из плодов шиповника	<b>180</b>	<b>0.61</b>	<b>0.25</b>	<b>18.67</b>	<b>79</b>	<b>90</b>	№33
<b>Обед</b>	Суп рыбный	250	4.48	2.41	13.13	89.8	8.94	№8
	Сосиска	80	0.10	0.01	27.76	113.0	0.45	№34
	Макароны с томатным соусом	180	6.52	0.92	35.28	175.78	0	№35
	Компот из апельсинов	180	0.41	0.09	30.59	125	11.61	№9
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	-
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>14.81</b>	<b>4.03</b>	<b>123.46</b>	<b>590.58</b>	<b>21</b>	<b>-</b>
<b>Полдник</b>	Компот из сухофруктов	200	1.04	0	26.96	107.47	0.4	№4
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	-
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>3.41</b>	<b>0.3</b>	<b>41.45</b>	<b>178.47</b>	<b>0.4</b>	<b>-</b>
<b>Ужин</b>	Омлет	150	15.7	18.12	6.42	250	0.36	№10
	Салат из свёклы с зелёным горошком	70	1.19	2.94	5.6	53.9	1.0	№36
	Чай с сахаром	200	0.13	0	12.94	49.34	0	№28
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	-
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>19.39</b>	<b>21.36</b>	<b>39.45</b>	<b>424.24</b>	<b>1.36</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2040</b>	<b>55.58</b>	<b>45.11</b>	<b>311.38</b>	<b>1831.12</b>	<b>114.06</b>	

### День 3

<b>Завтрак 1</b>	Салат из капусты и моркови	100	1.41	5.08	9.02	87.4	32.45	№37
	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.44	137	18.16	№3
	Какао на молоке	200	4.20	3.62	16.8	118.6	1.60	№11
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2.43	8.54	14.58	108.5	0	№29
	Порционный сыр	10	3.01	3.35	0	41.2	0	№38
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>14.11</b>	<b>25.39</b>	<b>60.84</b>	<b>357.07</b>	<b>52.21</b>	-
<b>Завтрак 2</b>	Сок виноградный	<b>180</b>	<b>0.54</b>	<b>0.36</b>	<b>29.34</b>	<b>123</b>	<b>3.60</b>	№39
<b>Обед</b>	Салат из свёклы	60	0.9	3.66	5.04	56.34	5.7	№40
	Суп рассольник с мясом и сметаной	250	6.5	9.6	13.9	169.0	6.88	№12
	Печень по - строгановски	65/40	16.42	14.48	7.67	211.9	26	№13
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5.7	4.82	27.45	190.5	0	№14
	Компот из свежих яблок	180	0.18	0.18	21.6	87.84	1.62	№9
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	-
	<b>Итого</b>	<b>795</b>	<b>33.0</b>	<b>33.34</b>	<b>92.36</b>	<b>802.58</b>	<b>40.2</b>	-
<b>Полдник</b>	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№28
	Пирожок с рисом и яйцом	80	5.76	7.2	33.52	221.36	0.08	№41
	<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>5.82</b>	<b>7.22</b>	<b>43.51</b>	<b>261.36</b>	<b>0.11</b>	-
<b>Ужин</b>	Каша пшённная молочная с маслом	200/5	8.59	9.81	38	136.3	1.1	№15
	Кисель	200	0.09	0.03	9.46	38.66	0	№5
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	-
	<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>11.05</b>	<b>10.14</b>	<b>61.95</b>	<b>245.96</b>	<b>1.1</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2180</b>	<b>64.52</b>	<b>76.45</b>	<b>288</b>	<b>1789.97</b>	<b>97.22</b>	

**День 4**

<b>Завтрак 1</b>	Каша манная молочная с маслом	200/5	6.13	8.27	27.6	209.33	1.33	№42
	Кофейный напиток с молоком	200	3.12	2.66	14.17	93.33	1.3	№7
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2.43	8.54	14.58	108.5	0	№29
	<b>Итого</b>	<b>445</b>	<b>11.68</b>	<b>19.47</b>	<b>56.35</b>	<b>411.16</b>	<b>2.63</b>	<b>-</b>
<b>Завтрак 2</b>	<b>Сок яблочный</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18.18</b>	<b>76</b>	<b>3.6</b>	№43
<b>Обед</b>	Салат из моркови с сахаром	50	3.12	0.05	5.8	26	2.5	№44
	Суп гороховый с гречками	250/10	6.4	4.5	18.6	128.1	6	№45
	Рис рассыпчатый с маслом	155	3.72	4.16	38.72	207	0	№46
	Котлета из курицы	60	9.43	9.65	9.98	164	0.5	№47
	Соус молочный	30	0.62	1.57	2.13	25	0.1	№48
	Компот из смеси сухофруктов	200	1.04	0	26.95	107.47	0	№4
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	-
	<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>27.63</b>	<b>20.53</b>	<b>118.88</b>	<b>744.57</b>	<b>9.1</b>	
<b>Полдник</b>	Кисель	200	0.09	0.03	9.46	38.66	0	№5
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	-
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>2.46</b>	<b>0.33</b>	<b>23.95</b>	<b>109.66</b>	<b>0.005</b>	<b>-</b>
<b>Ужин</b>	Блины с джемом	100/15	9.35	8.65	81.4	440.6	1.33	№49
	Чай сладкий	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№28
	<b>Итого</b>	<b>305</b>	<b>18.76</b>	<b>17.32</b>	<b>172.79</b>	<b>480.6</b>	<b>2.69</b>	<b>-</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1965</b>	<b>61.43</b>	<b>57.65</b>	<b>390.15</b>	<b>1822</b>	<b>18.06</b>	<b>-</b>

**День 5**

<b>Завтрак 1</b>	Макароны с сыром	200	11.17	10.28	31.78	264	0.14	№ 16
	Какао с молоком	200	4.2	3.62	16.8	118.6	1.6	№ 11
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2.43	8.54	14.58	108.5	0	№29
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>18.33</b>	<b>22.44</b>	<b>63.16</b>	<b>491.1</b>	<b>1.74</b>	<b>-</b>
<b>Завтрак 2</b>	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	<b>1.04</b>	<b>0</b>	<b>26.95</b>	<b>107.47</b>	<b>0</b>	№ 4
<b>Обед</b>	Суп куриный с гречками	240/10	3.23	4.04	16.15	114	3.97	№50
	Ленивые голубцы с отварным мясом тушёные в сметане	200	15.32	17.14	21.61	386	2.14	№17
	Компот из изюма	160	0.42	0.09	22.5	92.8	0	№51
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	-
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>22.27</b>	<b>21.87</b>	<b>76.96</b>	<b>679.8</b>	<b>6.11</b>	<b>-</b>
<b>Полдник</b>	Молоко	180	5.48	4.88	9.07	102	2.46	<b>№31</b>
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	-
	<b>Итого</b>	<b>210</b>	<b>7.85</b>	<b>5.18</b>	<b>23.56</b>	<b>173</b>	<b>2.46</b>	
<b>Ужин</b>	Запеканка рисовая с изюмом с соусом молочным	180/30	9.78	8.53	27.33	225	10.78	№52 №53
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	90	№33
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	-
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>12.76</b>	<b>9.08</b>	<b>60.49</b>	<b>375</b>	<b>100.78</b>	<b>-</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2350</b>	<b>62.25</b>	<b>58.57</b>	<b>251.12</b>	<b>1826.37</b>	<b>111.09</b>	<b>-</b>

## День 6

<b>Завтрак 1</b>	Яйцо варёное	40	5.08	4.6	0	63	0	№54
	Салат из свёклы	100	1.5	6.1	8.4	93.9	9.5	№40
	Кофейный напиток	200	3.12	2.66	14.17	93.33	13	№7
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2.43	8.54	14.58	108.5	0	№29
	Сыр порционный	10	3.01	3.55	0	41.2	0	№38
	<b>Итого</b>	<b>390</b>	<b>15.14</b>	<b>25.45</b>	<b>37.15</b>	<b>399.93</b>	<b>22.5</b>	-
<b>Завтрак 2</b>	Груша	<b>85</b>	<b>0.4</b>	<b>0</b>	<b>10.7</b>	<b>47</b>	<b>6</b>	№76
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	250/5	6.47	7.91	10.49	166.3	18.5	№18
	Плов с мясом	200	20.51	15.3	33.46	350	0	№55
	Кисель плодово-ягодный (полуфабрикат)	200	0,1	0	22.2	88.1	0	№5
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	-
	<b>Итого</b>	<b>705</b>	<b>30.38</b>	<b>23.81</b>	<b>82.85</b>	<b>691.4</b>	<b>18.5</b>	-
<b>Полдник</b>	Чай с джемом	180/15	0.14	0.02	10.75	44	0.39	№56
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	-
	<b>Итого</b>	<b>225</b>	<b>2.51</b>	<b>0.32</b>	<b>25.24</b>	<b>115</b>	<b>0.39</b>	
<b>Ужин</b>	Запеканка творожная со сметаной	150/50	23.5	18.25	38.3	412	0.29	№19
	Чай сладкий с лимоном	200	0.22	4.06	13.5	58	4.06	№20
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	-
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>26.09</b>	<b>22.61</b>	<b>66.29</b>	<b>541</b>	<b>4.35</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1835</b>	<b>74.52</b>	<b>132.58</b>	<b>222.23</b>	<b>1794.33</b>	<b>51.74</b>	

**День 7**

<b>Завтрак 1</b>	Каша пшеничная молочная	200/5	5.2	8.4	28.8	212	1.33	№57
	Какао с молоком	200	4.2	3.62	16.8	118.6	1.6	№ 11
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2.43	8.54	14.58	108.5	0	№29
	<b>Итого</b>	<b>445</b>	<b>11.83</b>	<b>20.56</b>	<b>60.18</b>	<b>439.1</b>	<b>2.93</b>	<b>-</b>
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>0.15</b>	<b>14.85</b>	<b>64.5</b>	<b>0.01</b>	№58
<b>Обед</b>	Суп молочный рисовый	250	6.0	6.3	21	165.5	1.14	№ 21
	Фрикадельки из куры	60	8.89	9.26	5.95	143	0.3	№59
	Вермишель с маслом	150	5	6.2	32	207	0	№22
	Компот из свежих яблок	180	0.18	0.18	21.6	87.84	1.62	№9
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	-
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>23.37</b>	<b>22.54</b>	<b>97.25</b>	<b>690.34</b>	<b>3.06</b>	<b>-</b>
<b>Полдник</b>	Кисель	200	0.09	0.03	9.46	38.66	0	№5
	Печенье	25	0.7	0.8	18.6	85	0	-
	<b>Итого</b>	<b>225</b>	<b>0.79</b>	<b>0.83</b>	<b>28.6</b>	<b>123.66</b>	<b>0</b>	<b>-</b>
<b>Ужин</b>	Биточки пшённые с вишнёвым джемом	150/50	7.88	5.83	73.48	377.8	2.05	№60
	Чай сладкий	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№28
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	-
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>10.31</b>	<b>6.15</b>	<b>97.96</b>	<b>488.8</b>	<b>2.08</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1930</b>	<b>47.04</b>	<b>50.23</b>	<b>298.84</b>	<b>1806.4</b>	<b>8.08</b>	



## День 8

<b>Завтрак 1</b>	Молочная вермишель с маслом	200	6.07	6.68	29.02	200	0	№61
	Кофейный напиток	200	3.12	2.66	14.17	93.33	1.3	№7
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2.43	8.54	14.58	108.5	0	№28
	Сыр порционный	10	3.01	3.55	0	41.2	0	№38
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>14.63</b>	<b>21.43</b>	<b>57.77</b>	<b>443.03</b>	<b>1.3</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	<b>100</b>	<b>0.68</b>	<b>0.54</b>	<b>11.29</b>	<b>54.98</b>	<b>17.08</b>	-
<b>Обед</b>	Суп крестьянский с пшённой крупой с мясом и сметаной	230/15 5	8.46	11.3	11.82	122.55	12.9	№62
	Овощи тушёные с маслом	150	3.58	4.41	16.56	120	26.87	№23
	Котлета рыбная	70	25.35	0.89	6.47	177.8	0	№63
	Компот из груш	180	0.14	0.11	21.67	88	0.77	№9
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	-
<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>40.83</b>	<b>17.31</b>	<b>73.22</b>	<b>649.55</b>	<b>40.54</b>	<b>-</b>	
<b>Полдник</b>	Чай с молоком	200	2.96	2.6	15.9	98.9	1.3	№ 24
	Гренки	20	2.49	0.31	15.21	73.64	0	№64
	<b>Итого</b>	<b>220</b>	<b>5.45</b>	<b>2.91</b>	<b>31.11</b>	<b>172.54</b>	<b>1.3</b>	<b>-</b>
<b>Ужин</b>	Пудинг творожно- рисовый с джемом	170/30	22.65	15.5	18.89	309	0.89	№65
	Напиток из шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	90	№33
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	-
<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>25.63</b>	<b>16.05</b>	<b>52.05</b>	<b>459</b>	<b>90.89</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1880</b>	<b>87.22</b>	<b>58.24</b>	<b>225.44</b>	<b>1779.1</b>	<b>151.11</b>		

**День 9**

<b>Завтрак</b>	Каша молочная из пшена и риса «Дружба»	200	6.32	10.18	26.34	203.16	0.9	№25
	Какао с молоком	200	4.2	3.62	16.8	118.6	1.6	№11
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2.43	8.54	14.58	108.5	0	№29
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>12.95</b>	<b>22.34</b>	<b>57.72</b>	<b>430.26</b>	<b>2.5</b>	<b>-</b>
<b>Завтрак 2</b>	Компот из апельсинов	<b>180</b>	<b>0.41</b>	<b>0.09</b>	<b>30.59</b>	<b>120</b>	<b>11.61</b>	<b>№9</b>
<b>Обед</b>	Свекольник с курой со сметаной	250	1.45	3.92	10.18	82	8.22	№66
	Гуляш мясной	70	18.56	20.72	5.77	170.2	1	№67
	Картофельное пюре	150	3.06	5.88	19.25	141	5.29	№3
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	50	0.8	2.55	3.45	50	8	№68
	Компот из сухофруктов	200	1.04	0	26.95	107.47	0	№4
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>24.91</b>	<b>33.07</b>	<b>65.6</b>	<b>637.67</b>	<b>14.51</b>	<b>-</b>
<b>Полдник</b>	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№28
	Пирожок с яблоком	70	6.5	10.68	37.42	229	0.8	№26
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>6.56</b>	<b>10.7</b>	<b>47.41</b>	<b>269</b>	<b>0.83</b>	<b>-</b>
<b>Ужин</b>	Лапшевник с творогом	155/25	13.66	12.9	32.7	301.5	0.15	№69
	Кисель	200	0.09	0.03	9.46	38.66	0	№5
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	-
	<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>19.5</b>	<b>13.83</b>	<b>73.35</b>	<b>411.16</b>	<b>0.15</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2060</b>	<b>64.34</b>	<b>80.03</b>	<b>274.67</b>	<b>1868.09</b>	<b>29.6</b>	

**День 10**

<b>Завтрак 1</b>	Каша ячневая молочная	200	4.2	5.8	30.6	238.2	0	№70
	Кофейный напиток	200	3.12	2.66	14.17	93.33	1.3	№7
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2.43	8.54	14.58	108.5	0	№29
	Сыр порционный	20	6.02	4.7	0	82.4	0	№38
	<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>15.77</b>	<b>21.7</b>	<b>59.35</b>	<b>522.43</b>	<b>1.3</b>	-
<b>Завтрак 2</b>	Банан	<b>90</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>22.4</b>	<b>91</b>	<b>8</b>	<b>№77</b>
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.84	2.76	5.88	51.6	10.86	№37
<b>Обед</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220/30	8.49	5.92	20.9	143.7	0.16	№71
	Рыба запеченная в омлете	200	32.7	10.9	6.4	255	0.42	№72
	Соус томатный с овощами	30	0.44	2.12	3.78	36.0	0.7	№73
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	90	№33
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	-
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>46.38</b>	<b>22.55</b>	<b>72.33</b>	<b>652.3</b>	<b>102.1</b>	-
<b>Полдник</b>	Компот из сухофруктов	200	1.04	0	26.95	107.47	0	№4
	Пряник	25	1.62	2.05	17.1	93.2	0.002	№74
	<b>Итого</b>	<b>225</b>	<b>2.66</b>	<b>2.05</b>	<b>44.05</b>	<b>200.67</b>	<b>0.002</b>	-
<b>Ужин</b>	Винегрет овощной	200	3.25	4.75	17.7	127.5	25.8	№27
	Какао с молоком	200	4.2	3.62	16.8	118.6	1.6	№11
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	-
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>9.82</b>	<b>8.71</b>	<b>48.99</b>	<b>317.1</b>	<b>27.4</b>	-
	<b>Итого за день</b>	<b>1975</b>	<b>75.13</b>	<b>55.0</b>	<b>247.12</b>	<b>1783.5</b>	<b>138.8</b>	

<b>Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей от 3 до 7 лет</b>					
	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Эн/ц, ккал</b>	<b>Витамин С, мг</b>
<b>Итого за 10 дней</b>	<b>657.8</b>	<b>676.05</b>	<b>2730.81</b>	<b>18075.77</b>	<b>776.7</b>
<b>Итого за 1 день</b>	<b>65.8</b>	<b>67.6</b>	<b>273.08</b>	<b>1807.6</b>	<b>77.7</b>
<b>Суточная потребность</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>50</b>
<b>Процент удовлетворения</b>	<b>121.8%</b>	<b>112.7 %</b>	<b>105 %</b>	<b>100.4</b>	<b>155 %</b>

**Примечание:**

- в соответствии с СанПиН 2.4.1. 3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» в суточном рационе допускается отклонение калорийности на + 5 %

## **Используемая литература:**

**«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, сборник технических нормативов»**

**/под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна - 2012 г./**

## Распределение калорийности между приёмами пищи в %

<b>Завтрак</b>	<b>2 - завтрак</b>	<b>Обед</b>	<b>Полдник</b>	<b>Ужин</b>
<b>24,7%</b>	<b>4,5%</b>	<b>35,9%</b>	<b>10,5%</b>	<b>24,4%</b>