

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий Муниципального
бюджетного дошкольного
образовательного учреждения «Детский
сад общеразвивающего вида № 7» ПГО


В.Т. Анненкова

ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 7» ПГО

«Утверждаю»
Заведующий ДОУ МБДОУ "Детский сад №7" ПГО
Ф.И.О.

Меню приготавливаемых блюд, в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд							
Возрастная категория: 3-7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1 (Понедельник)							
Завтрак	Каша манная молочная (крупа манная, молоко 2,5%, соль йодир., сахар, масло сливочное 72,5%)	160/5	4,59	5,09	23,39	157,65	ТК №173
	Бутерброд с повидлом (батон, повидло фруктовое)	40/15	3,08	1,16	31,30	146,20	ТК №2
	Чай с молоком с сахаром (чай-заварка, молоко 2,5%, сахар)	200	1,84	1,46	10,37	61,97	ТК №394
Итого за завтрак:		420	9,51	7,71	65,06	365,82	
Второй завтрак:	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ТК №368
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	ТК №13
	Суп картофельный с бобовыми с курицей (курица 1 кат., картофель, горох, морковь, лук репч., масло подсолнечное, соль йодир.)	200/10	7,37	7,84	14,24	156,97	ТК №81
	Кнели из курицы с рисом (курица 1 кат., крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, молоко 2,5%, соль йодир.)	70/5	6,20	12,00	4,27	150,79	ТК №312
	Капуста тушеная (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста, мука пшеничная, соль йодир.)	140	3,01	5,44	12,74	111,93	ТК №336
	Кисель из концентрата (кисель из концентрата, сахар)	200	0,14	0,09	13,78	56,50	ТК №378
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,38	14,30	70,00	ТК №9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	ТК №6
Итого за обед:		740	21,66	26,04	75,04	622,19	
Полдник	Сырники из творога с молочным соусом (творог 5%, яйца, мука пшеничная, сахар, масло подсолнечное, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%)	90/30	18,09	7,52	21,53	226,17	ТК №272
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,04	0,01	7,55	30,41	ТК № 392
	Итого за полдник:	320	18,13	7,53	29,08	256,58	
Итого за день:		1580	49,70	41,68	178,98	1291,59	

День 2 (Вторник)							
Завтрак	Каша пшенная с изюмом Боярская (крупа пшено, молоко 2,5%, изюм, сахар, соль йодир., масло сливочное 72,5%)	160/5	6,44	6,45	33,98	219,73	TK № 177
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов)	25/15	5,36	5,15	12,85	120,10	TK №3
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,04	0,01	7,55	30,41	TK № 392
Итого за завтрак:		405	11,84	11,61	54,38	370,24	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,1	82,8	TK №399
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	50	0,55	0,1	1,9	12	TK №13
	Щи из св. капусты с курицей со сметаной (курица 1 кат., картофель, капуста, морковь, лук репч., томатная паста, масло подсолнечное, соль йодир., сметана 15%)	200/10/ 10	5,04	8,68	7,2	127,34	TK №67
	Котлета рыбная с маслом сливочным (минтай, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодир., масло сливочное 72,5%)	70/5	9,26	9,00	6,45	143,86	TK №255
	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	140	2,86	4,01	18,71	122,37	TK №321
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,38	14,30	70,00	TK №9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	TK №6
	Компот из плодов суш. (смесь сухофруктов, сахар)	200	0,62	0,06	22,5	93,05	TK №376
Итого за обед:		750	22,92	22,47	85,82	639,12	
Полдник	Снежок 2,5%	200	5,51	5,10	22,03	161,16	TK №401
	Печенье песочное	60	1,53	4,03	16,44	108,24	
Итого за полдник:		260	7,04	9,13	38,47	269,4	
Итого за день 2:		1565	42,70	43,39	196,77	1361,56	

День 3 (Среда)							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (молоко 2,5%, вермишель, масло сливочное 72,5%, сахар)	160	4,39	3,63	14,11	106,68	TK №93
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	TK №6
	Яйцо отварное	1 шт. (40 г.)	4,77	4,05	0,25	56,55	TK №213
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко 2,5%, сахар)	200	2,77	2,34	14,75	91,16	TK №395
	Итого за завтрак:	440	14,97	10,34	48,79	348,39	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,1	82,8	TK №399
Обед:	Салат из свеклы с сыром (свекла, сыр твердых (полутвердых) сортов, масло подсолнечное, соль йодир.)	50	2,23	4,47	3,24	62,08	TK №31
	Суп картофельный с рыбными консервами (консервы рыбные, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодир.)	200/20	4,90	7,31	14,84	144,76	TK №87
	Печень, тушеная в соусе (печень говяжья, мука пшеничная, масло подсолнечное, чеснок, сметана 15%, томатная паста, соль йодир.)	70	9,23	6,23	6,62	119,43	TK №635
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	130	5,72	4,52	25,00	163,57	TK №313
	Компот из плодов суш. (смесь сухофруктов, сахар)	200	0,62	0,06	22,5	93,05	TK №376
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,38	14,30	70,00	TK №9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	TK №6
	Итого за обед:	735	27,29	23,21	101,26	661,31	
Полдник	Ватрушка с творогом (творог 5%, мука пш., яйцо, сахар, дрожжи, масло подсол., масло сливочное 72,5%, соль йодир., ванилин)	50	6,94	2,81	20,73	135,95	TK №560
	Молоко кипяченое 2,5%	200	5,80	5,00	9,40	124,00	TK №401
	Итого за полдник:	250	12,74	7,81	30,13	259,95	
Итого за день:		1605	55,9	41,54	198,28	1352,45	

День 4 (Четверг)							
Завтрак	Омлет натуральный (яйца, молоко 2,5%, сливочное масло 72,5%, соль йодир.)	130/5	12,29	16,83	2,23	209,51	TK №215
	Закуска порционная (горошек консервированный)	50	1,55	0,10	3,25	20,00	TK №10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	TK №6
	Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)	200	0,04	0,01	7,55	30,41	TK № 392
Итого за завтрак:		425	16,92	17,26	32,71	353,92	
Второй завтрак	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	TK №368
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	50	0,55	0,1	1,9	12	TK №13
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с курицей (курица 1 кат., картофель, капуста, морковь, лук репч., томатная паста, масло подсолн., соль йодир, сметана 15%)	200/10/ 10	4,40	7,21	9,75	121,47	TK №57
	Бефстроганов из говядины (говядина 1 кат., сметана 15%, масло сливочное 72,5%, морковь, лук репчатый, мука пшенич., томатная паста)	70	10,55	9,47	2,87	138,86	TK №278
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%)	130	4,73	2,75	29,23	150,63	TK №204
	Кисель из концентрата (кисель из концентрата, сахар)	200	0,14	0,09	13,78	56,50	TK №378
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,38	14,30	70,00	TK №9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	TK №6
Итого за обед:		735	24,96	20,24	86,59	619,96	
Полдник	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,04	0,01	7,55	30,41	TK № 392
	Блинчики с повидлом (мука пшеничная, яйца, сахар йодир, соль, масло растительное, повидло фруктовое)	50/20	4,01	1,31	52,06	231,07	TK №447
Итого за полдник:		270	4,05	1,32	59,61	261,48	
Итого за день 4:		1530	46,33	39,12	189,21	1282,36	

День 5 (Пятница)							
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая (крупа гречневая, молоко 2,5%, сахар, соль йодир.)	200	5,91	2,87	23,77	144,54	TK №170
	Батон с маслом (батон, масло сливочное 72,5%)	35/15	2,33	8,12	15,55	144,70	TK №1
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 2,5%, сахар)	200	2,69	2,04	13,16	81,75	TK №397
Итого за завтрак:		450	10,93	13,03	52,48	370,99	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,1	82,8	TK №399
Обед	Закуска порционная (огурцы соленые)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	TK №11
	Суп картофельный с вермишелью с фрикадельками из свинины (свинина 1 кат., вермишель, картофель, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, лук репчатый, яйцо, соль йодир.)	200/20	6,36	5,81	15,29	138,90	TK №82/121
	Биточки рубленые из курицы (курица 1 кат., хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодир.)	70	10,80	12,87	6,48	184,98	TK №306
	Рагу из овощей с соусом (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло подсолнечное, сметана 15%, чеснок, мука пшеничная, соль йодир.)	130	2,59	5,22	14,27	112,40	TK №137
	Компот из плодов суш. (смесь сухофруктов, сахар)	200	0,62	0,06	22,5	93,05	TK №376
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,38	14,30	70,00	TK №9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	TK №6
Итого за обед		735	25,36	24,63	88,45	660,33	
Полдник	Пирожки печеные с повидлом (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, яйца, соль йодир., дрожжи прессованные, повидло фруктовое)	60	3,61	2,71	31,57	165,13	TK №454
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №368
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,04	0,01	7,55	30,41	TK № 392
Итого за полдник:		360	4,05	3,12	48,92	262,36	
Итого за день 5:		1725	41,24	40,96	207,95	1376,48	

Неделя 2

День 6

Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" (овсяные хлопья «Геркулес», молоко 2,5%, сахар, соль йодир., масло сливочное 72,5%)	200/5	6,64	7,28	27,15	200,68	TK №185
	Батон с маслом (батон, масло сливочное 72,5%)	35/15	2,33	8,12	15,55	144,70	TK №1
	Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)	200	0,04	0,01	7,55	30,41	TK №393
	Итого за завтрак:	455	9,01	15,41	50,25	375,79	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,1	82,8	TK №399
		50	0,35	0,05	0,95	5,5	TK №13
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)						
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (свинина 1 кат., картофель, морковь, лук репч., масло подсолнечное, соль йодир.)	200/20	6,10	5,47	14,61	132,08	TK №77
	Плов из курицы (курица 1 категории потрошенная, масло подсолн., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодир.)	200	14,00	13,25	23,00	267,25	TK №304
	Кисель из концентрата (кисель из концентрата, сахар)	200	0,14	0,09	13,78	56,50	TK №378
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,38	14,30	70,00	TK №9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	TK №6
Итого за обед		735	25,18	19,48	81,40	601,83	
Полдник	Сырники из творога с молочным соусом (творог 5%, яйца, мука пшеничная, сахар, масло подсолнечное, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%)	90/30	18,09	7,52	21,53	226,17	TK №272
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №368
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,04	0,01	7,55	30,41	TK № 392
Итого за полдник:		420	18,49	7,92	31,33	273,17	
Итого за день 6:		1790	53,58	42,99	181,08	1333,59	

День 7							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая (крупа пшено, молоко 2,5%, сахар, соль йодир., масло сливочное 72,5%)	160/5	5,68	5,88	25,12	176,09	TK №167
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов)	25/15	5,36	5,15	12,85	120,10	TK №3
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,04	0,01	7,55	30,41	TK № 392
		405	11,08	11,04	45,52	345,60	
Итого за завтрак:		100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №368
Второй завтрак	Яблоко свежее	50	0,55	0,1	1,9	12	TK №13
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)						
	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной (курица 1 кат, крупа перловая, лук репч., огурцы консерв., масло подсолн., соль йодир., картофель, морковь, сметана 15%)	200/10/10	4,78	7,71	12,65	139,13	TK №76
	Котлета рыбная с маслом сливочным (минтай, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодир., масло сливочное 72,5%)	70/5	9,26	9,00	6,45	143,86	TK №255
	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	140	2,86	4,01	18,71	122,37	TK №321
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,38	14,30	70,00	TK №9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	TK №6
	Компот из плодов суш. (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,62	0,06	22,5	93,05	TK №376
		750	22,66	21,50	91,27	650,91	
Итого за обед:		200	5,51	5,10	22,03	161,16	TK №401
Полдник	Снежок 2,5%	60	1,53	4,03	16,44	120,24	
	Печенье песочное	260	7,04	9,13	38,47	281,40	
Итого за полдник:		1515	41,18	42,07	185,06	1324,91	
Итого за 7 день:							

День 8							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (молоко 2,5%, вермишель, масло сливочное 72,5%, сахар)	160	4,39	3,63	14,11	106,68	TK №93
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	TK №6
	Яйцо отварное	1 шт. (40 г.)	4,77	4,05	0,25	56,55	TK №213
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко 2,5%, сахар)	200	2,77	2,34	14,75	91,16	TK №395
Итого за завтрак:		440	14,97	10,34	48,79	348,39	
Второй завтрак:	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	TK №368
Обед	Закуска порционная (огурцы соленые)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	TK №11
	Суп с пшенной крупой "Полевой" (курица 1 кат., картофель, крупа пшенная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодир.)	200/10	6,31	5,77	12,42	139,82	TK №77
	Капуста тушеная (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста, мука пшеничная, соль йодир.)	140	3,01	5,44	12,74	111,93	TK №336
	Тефтели из свинины с рисом "Ежики" (свинина 1 кат., крупа рисовая, масло подсолн., лук репчатый, мука пшеничная, соль йодир.)	70	8,89	10,15	8,38	170,46	TK №287
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,04	0,01	7,55	30,41	TK № 392
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,38	14,30	70,00	TK №9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	TK №6
Итого за обед:		735	23,24	22,04	71,00	599,62	
Полдник	Молоко кипяченое 2,5%	200	5,80	5,00	9,40	124,00	TK №401
	Блинчики с повидлом (мука пшеничная, яйца, сахар йодир, соль, масло растительное, повидло фруктовое)	50/20	2,18	1,14	26,30	121,68	TK №447
Итого за полдник:		270	7,98	6,14	35,70	245,68	
Итого за день 8:		1545	46,59	38,82	165,79	1240,69	

День 9							
Завтрак	Омлет натуральный (яйца, молоко 2,5%, сливочное масло 72,5%, соль йодир.)	130/5	12,29	16,83	2,23	209,51	TK №215
	Закуска порционная (горошек консервированный)	50	1,55	0,10	3,25	20,00	TK №10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	TK №6
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,04	0,01	7,55	30,41	TK № 392
		425	16,92	17,26	32,71	353,92	
Итого за завтрак:		180	0,9	0,18	18,1	82,8	TK №399
Второй завтрак	Сок фруктовый	50	0,40	0,05	0,85	6,50	TK №11
Обед	Закуска порционная (помидоры соленые)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	
	Свекольник с мясом со сметаной (курица 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло сливочное, сметана 15%, соль йодир.)	200/10/10	4,90	7,20	7,26	113,38	TK №65
	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	140	2,86	4,01	18,71	122,37	TK №321
	Оладьи из печени (печень говяжья, хлеб пшеничный, масло подсолн., соль йодир.)	70	12,53	9,12	8,08	164,52	TK №284
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,38	14,30	70,00	TK №9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	TK №6
	Компот из плодов суш. (смесь сухофруктов, сахар)	200	0,62	0,06	22,5	93,05	TK №376
		745	25,90	21,06	86,46	640,32	
Итого за обед:							
Полдник	Ватрушка с творогом (творог 5%, мука пш., яйцо, сахар, дрожжи, масло подсол., масло сливочное 72,5%, соль йодир., ванилин)	50	6,94	2,81	20,73	135,95	TK №560
	Молоко кипяченое 2,5%	200	5,80	5,00	9,40	124,00	TK №401
		250	12,74	7,81	30,13	259,95	
Итого за полдник:							
Итого за день 9:		1600	56,46	46,31	167,4	1336,99	

День 8							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (молоко 2,5%, вермишель, масло сливочное 72,5%, сахар)	160	4,39	3,63	14,11	106,68	TK №93
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	TK №6
	Яйцо отварное	1 шт. (40 г.)	4,77	4,05	0,25	56,55	TK №213
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко 2,5%, сахар)	200	2,77	2,34	14,75	91,16	TK №395
Итого за завтрак:		440	14,97	10,34	48,79	348,39	
Второй завтрак:	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	TK №368
Обед	Закуска порционная (огурцы соленые)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	TK №11
	Суп с пшенной крупой "Полевой" (курица 1 кат., картофель, крупа пшенная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодир.)	200/10	6,31	5,77	12,42	139,82	TK №77
	Капуста тушеная (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста, мука пшеничная, соль йодир.)	140	3,01	5,44	12,74	111,93	TK №336
	Тефтели из свинины с рисом "Ежики" (свинина 1 кат., крупа рисовая, масло подсолн., лук репчатый, мука пшеничная, соль йодир.)	70	8,89	10,15	8,38	170,46	TK №287
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,04	0,01	7,55	30,41	TK № 392
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,38	14,30	70,00	TK №9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	TK №6
Итого за обед:		735	23,24	22,04	71,00	599,62	
Полдник	Молоко кипяченое 2,5%	200	5,80	5,00	9,40	124,00	TK №401
	Блинчики с повидлом (мука пшеничная, яйца, сахар йодир, соль, масло растительное, повидло фруктовое)	50/20	2,18	1,14	26,30	121,68	TK №447
Итого за полдник:		270	7,98	6,14	35,70	245,68	
Итого за день 8:		1545	46,59	38,82	165,79	1240,69	

День 10							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая (крупа рисовая, молоко 2,5%, сахар, соль йодир.)	200	5,00	2,67	25,40	145,62	TK №180
	Батон с маслом (батон, масло сливочное 72,5%)	35/15	2,33	8,12	15,55	144,70	TK №1
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 2,5%, сахар)	200	2,69	2,04	13,16	81,75	TK №397
Итого за завтрак:		450	10,02	12,83	54,11	372,07	
Второй завтрак:	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №368
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,71	3,33	2,88	44,60	TK №53
	Суп картофельный с мясом с клецками (курица 1 кат., картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолн., соль йодир., мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, яйца, молоко 2,5%)	200/10/ 10	5,59	4,83	19,56	144,02	TK №85/120
	Рыба, запеченная с картофелем (минтай, картофель, сыр, масло сливочное, мука, масло растительное, соль йодир.)	230	19,09	11,16	23,60	271,23	TK №250
	Кисель из концентрата (кисель из концентрата, сахар)	200	0,14	0,09	13,78	56,50	TK №378
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,38	14,30	70,00	TK №9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	TK №6
Итого за обед:		765	30,12	20,03	88,88	656,85	
Полдник	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,04	0,01	7,55	30,41	TK № 392
	Хачапури из дрожжевого теста (мука пшеничная, молоко 2,5%, сахар-песок, масло сливочное, яйца, дрожжи прессованные, сыр твердых сортов, соль йодир.)	60	9,81	11,25	17,49	210,52	TK №672
Итого за полдник:		260	9,85	11,26	25,04	240,93	
Итого за день 10:		1575	50,39	44,52	177,83	1316,85	

Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/-5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, по каждому приему пищи.							
Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	3-7 лет 1350 ккал диапазон ±5 (1282 – 1417,5)					
Завтрак	20% ±5	360					
		(342-374)					
Второй завтрак	5% ±5	90					
		(85,5-94,5)					
Обед	35% ±5	630					
		(598-661)					
Полдник	15% ±5	270					
		(256-283)					
Среднее значение за период по завтракам:		431,50	12,62	12,68	48,48	360,51	
Среднее значение за период по обедам:		742,50	24,93	22,07	85,62	635,24	
Среднее значение за период по полдникам:		292,00	10,21	7,12	36,69	261,09	
Среднее значение за период по дням:		1603,00	48,41	42,14	184,84	1321,75	