

## Сводная таблица десятидневного перспективного меню МБДОУ

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
		Б	Ж	У	
	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3
<b>День 1</b>					
Завтрак	309,00	7,83	8,84	51,97	309,35
Второй завтрак	170,00	0,85	0,00	17,17	78,20
Обед	591,00	18,06	21,29	50,65	489,26
Полдник	220,00	7,36	8,12	31,36	218,03
<b>Итого за первый день</b>	<b>1290,00</b>	<b>34,10</b>	<b>38,25</b>	<b>151,15</b>	<b>1094,84</b>
<b>День 2</b>					
Завтрак	324,00	21,79	18,65	55,01	487,28
Второй завтрак	170,00	0,85	0,00	17,17	78,20
Обед	560,00	15,13	14,58	78,78	443,22
Полдник	240,00	9,78	4,81	23,71	177,37
<b>Итого за второй день</b>	<b>1294,00</b>	<b>47,55</b>	<b>38,04</b>	<b>174,67</b>	<b>1186,07</b>
<b>День 3</b>					
Завтрак	308,00	7,93	11,40	36,07	290,18
Второй завтрак	170,00	0,85	0,00	17,17	78,20
Обед	579,00	16,17	20,49	58,51	495,03
Полдник	220,00	8,65	5,90	44,27	291,58
<b>Итого за третий день</b>	<b>1277,00</b>	<b>33,60</b>	<b>37,79</b>	<b>156,02</b>	<b>1154,99</b>
<b>День 4</b>					
Завтрак	308,00	7,45	6,55	64,19	351,26
Второй завтрак	170,00	0,85	0,00	17,17	78,20
Обед	555,00	22,33	30,64	58,13	619,05
Полдник	220	6,56	5,16	36,13	217,29
<b>Итого за четвертый день</b>	<b>1253,00</b>	<b>37,19</b>	<b>42,35</b>	<b>175,62</b>	<b>1265,80</b>
<b>День 5</b>					
Завтрак	344,00	12,49	14,65	47,91	383,45
Второй завтрак	170,00	0,85	0,00	17,17	78,20
Обед	561,00	15,29	21,60	48,10	483,25
Полдник	230,00	7,24	6,23	42,58	256,21
<b>Итого за пятый день</b>	<b>1305,00</b>	<b>35,87</b>	<b>42,48</b>	<b>155,76</b>	<b>1201,11</b>
<b>День 6</b>					
Завтрак	309,00	8,85	9,87	53,81	362,72
Второй завтрак	170,00	0,85	0,00	17,17	78,20
Обед	565,00	18,77	20,34	54,62	451,96
Полдник	220,00	6,03	10,25	34,42	252,16
<b>Итого за шестой день</b>	<b>1094,00</b>	<b>33,65</b>	<b>40,46</b>	<b>142,85</b>	<b>1066,84</b>
<b>День 7</b>					
Завтрак	328,00	12,50	9,29	67,19	395,93
Второй завтрак	170,00	0,85	0,00	17,17	78,20

Обед	571,00	17,38	22,87	49,15	473,76
Полдник	240,00	9,78	4,81	23,71	177,37
<b>Итого за седьмой день</b>	<b>1309,00</b>	<b>40,51</b>	<b>36,97</b>	<b>157,22</b>	<b>1125,26</b>
<b>День 8</b>					
Завтрак	344	11,67	13,59	50,27	379,98
Второй завтрак	170,00	0,85	0,00	17,17	78,20
Обед	595,00	15,81	19,87	68,99	563,68
Полдник	220,00	8,62	6,65	35,91	245,37
<b>Итого за восьмой день</b>	<b>1329,00</b>	<b>36,95</b>	<b>40,11</b>	<b>172,34</b>	<b>1267,23</b>
<b>День 9</b>					
Завтрак	309,00	6,68	6,25	51,63	300,90
Второй завтрак	170,00	0,85	0,00	17,17	78,20
Обед	555,00	18,53	18,20	64,47	525,15
Полдник	220,00	7,19	8,70	37,32	256,89
<b>Итого за девятый день</b>	<b>1254,00</b>	<b>33,25</b>	<b>33,15</b>	<b>170,59</b>	<b>1161,14</b>
<b>День 10</b>					
Завтрак	309,00	12,10	16,85	34,47	379,03
Второй завтрак	170,00	0,85	0,00	17,17	78,20
Обед	555,00	16,04	22,71	69,94	540,60
Полдник	230,00	10,55	6,25	47,95	296,62
<b>Итого за десятый день</b>	<b>1264,00</b>	<b>39,54</b>	<b>45,81</b>	<b>169,53</b>	<b>1294,45</b>
		31,50	35,20	152,20	1050,00
<b>Итого за весь период</b>	<b>12669,00</b>	<b>372,21</b>	<b>395,41</b>	<b>1625,75</b>	<b>11817,73</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>1266,90</b>	<b>37,22</b>	<b>39,54</b>	<b>162,58</b>	<b>1181,77</b>
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>					