

Сводная таблица десятидневного перспективного меню МБДОУ

Прием пищи	Выход блюда 3-7	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 3-7
		Б 3-7	Ж 3-7	У 3-7	
День 1					
Завтрак	392	10,97	11,44	63,79	401,41
Второй завтрак	210,00	1,05	0,00	21,21	96,60
Обед	738,00	24,89	28,97	69,25	645,22
Полдник	250	8,99	9,91	38,82	250,53
Итого за первый день	1590	45,90	50,32	193,07	1393,76
День 2					
Завтрак	405,00	26,16	20,18	65,34	577,48
Второй завтрак	210,00	1,05	0,00	21,21	96,60
Обед	758,00	20,69	21,68	102,03	599,21
Полдник	260,00	10,62	5,48	24,94	191,54
Итого за второй день	1633,00	58,52	47,34	213,52	1464,83
День 3					
Завтрак	392,00	11,88	13,82	44,00	353,87
Второй завтрак	210,00	1,05	0,00	21,21	96,60
Обед	782,00	26,80	25,27	84,06	634,39
Полдник	250	10,45	7,14	52,20	330,45
Итого за третий день	1634,00	50,18	46,23	201,47	1415,31
День 4					
Завтрак	397,00	12,04	10,13	80,81	435,18
Второй завтрак	210,00	1,05	0,00	21,21	96,60
Обед	748,00	26,33	34,49	88,65	822,62
Полдник	240,00	7,40	5,82	37,36	231,46
Итого за четвертый день	1595,00	46,82	50,44	228,03	1585,86
День 5					
Завтрак	390,00	10,18	12,15	62,35	403,45
Второй завтрак	210,00	1,05	0,00	21,21	96,60
Обед	738,00	20,59	81,45	86,10	624,11
Полдник	250,00	8,08	7,19	44,27	274,22
Итого за пятый день	1588,00	39,90	100,79	213,93	1398,38
День 6					
Завтрак	396,00	11,62	11,86	68,49	438,56
Второй завтрак	210,00	1,05	0,00	21,21	96,60
Обед	738,00	23,65	27,13	81,72	613,90
Полдник	250,00	7,33	12,08	36,40	290,69
Итого за шестой день	1594,00	43,65	51,07	207,82	1439,75
День 7					
Завтрак	412	18,24	13,24	82,43	477,25
Второй завтрак	115,00	0,57	0,11	11,61	52,90

Обед	755,00	22,51	16,40	62,98	512,01
Полдник	380,00	11,18	6,03	39,50	254,54
Итого за седьмой день	1662,00	52,50	35,78	196,52	1296,70
День 8					
Завтрак	425,00	13,98	15,93	56,73	444,70
Второй завтрак	210,00	1,05	0,00	21,21	96,60
Обед	788,00	20,31	75,79	105,55	655,37
Полдник	250,00	10,90	8,08	44,25	292,69
Итого за восьмой день	1673,00	46,24	99,80	227,74	1489,36
День 9					
Завтрак	392	8,67	7,57	61,95	370,74
Второй завтрак	210,00	1,05	0,00	21,21	96,60
Обед	738,00	26,19	24,46	99,60	648,66
Полдник	250,00	8,78	10,64	46,27	316,60
Итого за девятый день	1590,00	44,69	42,67	229,03	1432,60
День 10					
Завтрак	392,00	17,56	21,44	42,87	486,59
Второй завтрак	210,00	1,05	0,00	21,21	96,60
Обед	698,00	20,40	83,16	93,54	633,61
Полдник	250,00	8,09	5,39	42,56	251,18
Итого за десятый день	1550,00	47,10	109,99	200,18	1467,98
норма		40,50	45,00	195,70	1350,00
		405,00	450,00	1957,00	13500,00
Итого за весь период	16109,00	475,50	634,43	2111,31	14384,53
Среднее значение за период	1610,90	47,55	63,44	211,13	1438,45
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности					