

УТВЕРЖДАЮ
ИП Протасова А.А.

А.А. Протасова

О.И. № 30459062730543
ИН 590605587360

ПРОВЕРЕНО
Инженер -технолог

Ю.Р. Протасова

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "Савинская средняя
школа" с/п, д.Ванюки
«Савинский детский сад «Созвездие»

О.Г. Модзгвришвили

ТИПОВОЕ МЕНЮ

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ
от 3 до 7 лет

НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
В ДОШКОЛЬНОМ СТРУКТУРНОМ ПОДРАЗДЕЛЕНИИ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Пермь – 2024-25г.

Служебная записка

Примерное (базовое) 10-дневное план-меню для организации питания детей 3 - 7 лет разработано для применения в пищеблоках при дошкольных учреждениях, заключивших контракты с ИП Протасов Р.О.:

МАОУ «Савинская средняя школа» структурные подразделения:

- д. Ванюки, «Савинский детский сад «Созвездие»
- пос. Сокол, «Савинский детский сад «Филиппок»

ПРИМЕРНОЕ (БАЗОВОЕ)
10-ти ДНЕВНОЕ ПЛАН-МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 3 - 7 ЛЕТ

Детский сад 3-7 лет 10-дневное

1 день понедельник		2 день вторник		3 день среда		4 день четверг		5 день пятница	
				Завтрак					
Повидло, джем, варенье (порциями)	10	Масло сливочное.	10	Сыр (порциями)	10	Масло сливочное.	10	Сыр (порциями)	10
Каша манная молочная жидкая	150	Каша молочная кукурузная жидкая	150	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" жидкая	150	Каша "Дружба".	150	Каша рчневая вязкая	150
Кофейный напиток с молоком	200	Чай с молоком	200	Чай с лимонном	200	Какао с молоком (1-й вариант)	200	Чай каркаде.	200
Батон нарезной	30	Батон нарезной	30	Батон нарезной	30	Батон нарезной	30	Батон нарезной	30
Обед									
Салат витаминный	50	Салат из свежкы отварной	50	Овощи натуральные (помидоры)	50	Салат из белокочанной капусты с яблоками	50	Овощи натуральные (огурцы)	50
Сул картофельный с бобовыми(1-й вариант)	180	Щи из свежей капусты с картофелем	180	Рассольник ленинградский	180	Борщ с капустой и картофелем	180	Сул картофельный с макаронными изделиями	180
Тэфтели из говядины с рисом - "ёжики"	70	Сметана	5	Сметана	5	Сметана	5	Кнели из птицы с рисом/2018	70
Соус томатный/2018	30	Картофельная запеканка с мясом	200	Котлеты рыбные любительские	70	Фрикадельки из кур	70	Капуста тушеная	150
Макаронные изделия отварные	150	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	30	Рис отварной	150	Каша гречневая рассыпчатая	150	Компот из изюма.	200
Компот из смеси сухофруктов	200	Компот из яблок с лимонном	200	Напиток из шиповника	200	Компот из смеси сухофруктов	200	Хлеб ржаной	40
Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40
2. Завтрак									
Сок фруктовый	200	Фрукты свежие(яблоки).	100	Сок фруктовый	200	Фрукты свежие(яблоки).	100	Сок фруктовый	200
Уплотненный полдник									
Рагу из овощей	150	Яйца вареные	40	Запеканка из творога	150	Рагу из овощей	150	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	50
Печенье	40	Капуста тушеная	150	Молоко стученное	20	Печенье	40	Картофель отварной	150
Чай с молоком	200	Булочка домашняя	60	Пряники	40	Чай с молоком	200	Вафли	40
Хлеб пшеничный	30	Чай с сахаром/2018	200	Кефир	200	Хлеб пшеничный	40	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200
		Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30			Хлеб пшеничный	30

1 неделя

6 День понедельник		7 День вторник		8 День среда Завтрак		9 День четверг		10 День пятница	
Повидло, джем, варенье (порциями)	10	Масло сливочное.	10	Сыр (порциями)	10	Повидло (порц.)	10	Масло сливочное	100
Каша манная вязкая	150	Каша пшениная молочная жидкая	150	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" жидкая	150	Суп молочный с макаронными изделиями	180	Каша рисовая молочная жидкая.	150
Какао с молоком (1-й вариант)	200	Чай с сахаром/2018	200	Батон нарезной	30	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	Чай каркаде.	200
Батон нарезной	30	Батон нарезной	30	Кофейный напиток с молоком	200	Батон нарезной	30	Батон нарезной	30
Обед									
Салат из моркови	50	Салат из капусты белокочанной	50	Салат картофельный с огурцами солеными	50	Салат из свежих огурцов	50	Салат из свежлы отварной	50
Рассольник домашний	180	Свекольник	180	Суп крестьянский с крупой	180	Суп-пюре из разных овощей, 250	180	Суп с рыбными консервами	180
Сметана	5	Сметана	5	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	30	Гренки из пшеничного хлеба	20	Плов из отварной птицы, 150гр	150
Котлеты из говядины	70	Биточки из птицы припущенные	70	Котлеты рыбные.	70	Котлеты из говядины	70	Компот из изюма.	200
Макаронные изделия отварные	150	Соус томатный,	30	Картофельное пюре	150	Каша гречневая рассыпчатая	150	Хлеб ржаной	40
Напиток из шиповника	200	Рис отварной	150	Компот из плодов сушеных (курага)	200	Напиток из шиповника	200		
Хлеб ржаной	40	Компот из яблок с лимоном	200	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40		
2 Завтрак									
Сок фруктовый	200	Плоды свежие(яблоки).	100	Сок фруктовый	200	Плоды свежие(яблоки).	100	Сок фруктовый	200
Уплотненный полдник									
Рагу из овощей	150	Макаронны отварные с овощами	150	Запеканка рисовая с творогом	150	Омлет натуральный	150	Запеканка из макарон с творогом	150
Печенье	40	Булочка домашняя	60	Молоко стуженное	20	Булочка домашняя	60	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	20
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	Молоко кипяченое	200	Печенье	40	Чай с лимоном	200	Печенье	40
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Йогурт	200	Хлеб пшеничный	30	Чай с сахаром.	200
				Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30

2 неделя

ИП Протасова А.А.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Детский сад 3-7 лет 10-дневное Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Повидло, джем, варенье (порциями)	10			7	26,2	86
	Каша манная молочная жидкая	150	5	6	23	161,6	262
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79	514
	Батон нарезной	30	2	1	15	78,6	117
	Итого за Завтрак		10	10	61	345,4	
2 Завтрак	Сок фруктовый	200	1			92	518
	Итого за 2 Завтрак		1			92	
Обед	Салат витаминный	50	1	5	5	68,4	2
	Суп картофельный с бобовыми(1-й вариант)	180	2	3	11	77,8	149
	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	70	9	15	11	221	390
	Соус томатный/2018	30		1	1	15,7	419
	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	144,9	297
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	527
	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6	115
	Итого за Обед		22	25	97	707,4	
Уплотненные	Рагу из овощей	150	3	8	13	135	201
	Печенье	40	3	4	30	166,8	609
	Чай с молоком	200	2	1	17	87	507
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5	114
	Итого за Уплотненный полдник		10	13	75	459,3	
Итого за день		43	48	233	1604,1		

Рацион: Детский сад 3-7 лет 10-дневное Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное.	10		8		74,8	111
	Каша молочная кукурузная жидкая	150	5	6	28	180	271
	Чай с молоком	200	2	1	17	87	507
	Батон нарезной	30	2	1	15	78,6	117
Итого за Завтрак			9	16	60	420,4	
2 Завтрак							
	Плоды свежие(яблоки).	100			10	47	118
Итого за 2 Завтрак					10	47	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	50	1	3	4	44,5	51
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1	4	6	59,8	147
	Сметана	5		1		8,1	488
	Картофельная запеканка с мясом	200	23	24	19	380	377
	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	30	1	2	2	29,8	445
	Компот из яблок с лимоном	200			25	103	528
	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6	115
Итого за Обед			29	34	69	694,8	
Уплотненный							
	Яйца вареные	40	5	5		63	306
	Капуста тушеная	150	6	5	6	94,5	428
	Булочка домашняя	60	5	8	36	233	583
	Чай с сахаром/2018	200			9	38	457
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5	114
Итого за Уплотненный полдник			18	18	66	499	
Итого за день			56	68	205	1661,2	

Рацион: Детский сад 3-7 лет 10-дневное Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	10	3	3		34,3	106
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" жидкая	150	5	7	22	171,3	266
	Чай с лимоном	200			15	61	505
	Батон нарезной	30	2	1	15	78,6	117
	Итого за Завтрак		10	11	52	345,2	
2 Завтрак	Сок фруктовый	200	1			92	518
	Итого за 2 Завтрак		1			92	
Обед	Овощи натуральные (помидоры)	50	1		2	12	112
	Рассольник ленинградский	180	1	4	12	87,3	139
	Сметана	5		1		8,1	488
	Котлеты рыбные любительские	70	9	3	4	74,2	346
	Рис отварной	150	4	6	34	204,6	419
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	538
	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6	115
	Итого за Обед		19	14	88	552,8	
Уплотненный	Запеканка из творога	150	24	25	24	425	319
	Молоко сгущенное	20	1	2	11	65,6	490
	Пряники	40	2	2	30	146,4	608
	Кефир	200	6	5	8	100	535
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5	114
	Итого за Уплотненный полдник		35	34	88	807,5	
Итого за день		65	59	228	1797,5		

Рацион: Детский сад 3-7 лет 10-дневное Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное.	10		8		74,8	111
	Каша "Дружба".	150	4	9	19	169,7	260
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	4	3	25	144	508
	Батон нарезной	30	2	1	15	78,6	117
Итого за Завтрак			10	21	59	467,1	
2 Завтрак	Плоды свежие(яблоки).	100			10	47	118
	Итого за 2 Завтрак					10	47
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками	50	1	5	5	68,4	6
	Борщ с капустой и картофелем	180	1	4	8	68,4	133
	Сметана	5		1		8,1	488
	Фрикадельки из кур	70	10	9	5	139,1	415
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	37	253,1	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	527
	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6	115
	Итого за Обед			25	27	95	716,7
Уплотненный	Рагу из овощей	150	3	8	13	135	201
	Печенье	40	3	4	30	166,8	609
	Чай с молоком	200	2	1	17	87	507
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
Итого за Уплотненный полдник			11	13	80	482,8	
Итого за день			46	61	244	1713,6	

Рацион: Детский сад 3-7 лет 10-дневное Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	10	3	3		34,3	106
	Каша ячневая вязкая	150	5	9	27	203,4	261
	Чай каркаде.	200			14	56	461
	Батон нарезной	30	2	1	15	78,6	117
	Итого за Завтрак		10	13	56	372,3	
2 Завтрак	Сок фруктовый	200	1			92	518
	Итого за 2 Завтрак		1			92	
Обед	Овощи натуральные (огурцы)	50			1	7	112
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2	2	14	80,1	152
	Кнели из птицы с рисом/2018	70	12	13	5	187	371
	Капуста тушеная	150	6	5	6	94,5	428
	Компот из изюма.	200			20	81	531
	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6	115
	Итого за Обед		23	20	59	519,2	
Уплотненный	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	50	1	2	3	31,9	157
	Картофель отварной	150	3	7	19	153	431
	Вафли	40	1	1	31	140	607
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1		29	122	503
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5	114
	Итого за Уплотненный полдник		8	10	97	517,4	
Итого за день		42	43	212	1500,9		

Рацион: Детский сад 3-7 лет 10-дневное Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Повидло, джем, варенье (порциями)	10			7	26,2	86
	Каша манная вязкая	150	6	9	27	209,6	256
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	4	3	25	144	508
	Батон нарезной	30	2	1	15	78,6	117
			12	13	74	458,4	
Итого за Завтрак						46	518
2 Завтрак	Сок фруктовый	200	1			46	
Итого за 2 Завтрак							
Обед	Салат из моркови	50	1	3	6	52	7
	Рассольник домашний	180	1	4	9	76,5	137
	Сметана	5		1		8,1	488
	Котлеты из говядины	70	12	12	10	200,2	386
	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	144,9	297
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	538
	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6	115
			24	21	90	648,3	
Итого за Обед							
Уплотненный	Рагу из овощей	150	3	8	13	135	201
	Печенье	40	3	4	30	166,8	609
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1		29	122	503
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5	114
			9	12	87	494,3	
Итого за Уплотненный полдник							
Итого за день			46	46	251	1647	

Рацион: Детский сад 3-7 лет 10-дневное Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное.	10		8		74,8	111
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6	7	27	212,7	273
	Чай с сахаром/2018	200			9	38	457
	Батон нарезной	30	2	1	15	78,6	117
			8	16	51	404,1	
Итого за Завтрак							
2 Завтрак	Плоды свежие(яблоки).	100			10	47	118
					10	47	
Итого за 2 Завтрак							
Обед	Салат из капусты белокочанной	50	1	5	5	73,3	1
	Свекольник	180	2	3	9	69,8	136
	Сметана	5		1		8,1	488
	Биточки из птицы припущенные	70	11	7	6	128	372
	Соус томатный,	30		1	2	19,7	462
	Рис отварной	150	4	6	34	204,6	419
	Компот из яблок с лимоном	200			25	103	528
	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6	115
			21	23	94	676,1	
Итого за Обед							
Уплотненный	Макароны отварные с овощами	150	3	8	23	174	300
	Булочка домашняя	60	2	4	18	116,5	583
	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106	534
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5	114
			13	17	66	467	
Итого за Уплотненный полдник							
Итого за день							
			42	56	221	1594,2	

Рацион: Детский сад 3-7 лет 10-дневное Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	10	3	3		34,3	106
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" жидкая	150	5	7	22	171,3	266
	Батон нарезной	30	2	1	15	78,6	117
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79	514
	Итого за Завтрак			13	14	53	363,2
2 Завтрак	Сок фруктовый	200	1			92	518
	Итого за 2 Завтрак		1			92	
Обед	Салат картофельный с огурцами солеными	50	1	3	5	48	65
	Суп крестьянский с крупой	180	2	4	10	81	160
	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	30	1	2	2	29,8	445
	Котлеты рыбные.	70	10	1	7	79,1	345
	Картофельное пюре	150	3	7	16	138	434
	Компот из плодов сушеных (курага)	200			18	72	494
	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6	115
	Итого за Обед		20	17	71	517,5	
Уплотненный	Запеканка рисовая с творогом	150	9	8	38	261	322
	Молоко сгущенное	20	1	2	11	65,6	490
	Печенье	30	2	3	22	125,1	609
	Йогурт	200	10	6	17	174	536
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5	114
	Итого за Уплотненный полдник		24	19	103	696,2	
Итого за день			58	50	227	1668,9	

Рацион: Детский сад 3-7 лет 10-дневное Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Повидло (порц.)	10		1	1	12	105,01
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5	5	17	131,4	171
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5	4	18	124	467
	Батон нарезной	30	2	1	15	78,6	117
	Итого за Завтрак		12	11	51	346	
2 Завтрак	Плоды свежие(яблоки).	100			10	47	118
	Итого за 2 Завтрак				10	47	
Обед	Салат из свежих огурцов	50		5	1	51	17
	Суп-пюре из разных овощей,250	180	2	4	10	79,4	161,01
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		14	66,8	170
	Котлеты из говядины	70	12	12	10	200,2	386
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	37	253,1	243
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	538
	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6	115
	Итого за Обед		29	29	108	817,1	
Уплотненный	Омлет натуральный	150	13	20	3	244,6	307
	Булочка домашняя	60	5	8	36	233	583
	Чай с лимоном	200			15	61	505
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5	114
	Итого за Уплотненный полдник		20	28	69	609,1	
Итого за день		61	68	238	1819,2		

Рацион: Детский сад 3-7 лет 10-дневное Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	100		6	24	172,1	105
	Каша рисовая молочная жидкая.	150	4				274
	Чай каркаде.	200		1	15	56	461
	Батон нарезной	30	2	7	53	78,6	117
	Итого за Завтрак		6			306,7	
2 Завтрак	Сок фруктовый	200	1			46	518
	Итого за 2 Завтрак		1			46	
Обед	Салат из свеклы отварной	50	1	3	4	44,5	51
	Суп с рыбными консервами	180	7	5	12	119,7	159
	Плов из отварной птицы. 150гр	150	15	17	20	291,4	375,02
	Компот из изюма.	200			20	81	531
	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6	115
	Итого за Обед		26	25	69	606,2	
Уплотненный	Запеканка из макарон с творогом	150	10	9	25	220,2	305
	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	20	1	1	2	19,8	445
	Печенье	30	2	3	22	125,1	609
	Чай с сахаром.	200			15	60	493
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5	114
	Итого за Уплотненный полдник		15	13	79	495,6	
Итого за день		48	45	201	1454,5		
Итого за период		507	544	2260	16461,1		
Среднее значение за период		50,7	54,4	226	1646,1		

Составил _____ Протас

Утвердил _____

Структура пищевой ценности по приемам пищи и дням
Калорийность. Структура по дням

Недѣ	День	Всего (I)		2 Завтрак (5%)		Завтрак (20%)		Обед (35%)		Полдник (15%)		Ужин (25%)							
		Значение	% сут. нормы	% сут. знач.	Значение	% сут. нормы	% сут. знач.	Значение	% сут. нормы	% сут. знач.	Значение	% сут. нормы	% сут. знач.	Значение	% сут. нормы				
																Значение	% сут. нормы	% сут. знач.	Значение
1	1	2108,5	117,1	100,0	43,0	2,4	2,0	504,2	28,0	23,9	790,3	43,9	37,5	518,0	28,8	24,6	253,0	14,1	12,0
1	2	1662,7	92,4	100,0	92,0	5,1	5,5	370,2	20,6	22,3	612,8	34,0	36,9	320,0	17,8	19,2	267,7	14,9	16,1
1	3	1877,2	104,3	100,0	47,0	2,6	2,5	661,9	36,8	35,3	598,5	33,3	31,9	275,2	15,3	14,7	294,5	16,4	15,7
1	4	1542,9	85,7	100,0	92,0	5,1	6,0	256,6	14,3	16,6	632,2	35,1	41,0	240,2	13,3	15,6	321,9	17,9	20,9
1	5	1851,7	102,9	100,0	47,0	2,6	2,5	586,2	32,6	31,7	666,6	37,0	36,0	292,0	16,2	15,8	259,9	14,4	14,0
1	среднее	1808,6	100,5	100,0	64,2	3,6	3,5	475,8	26,4	26,3	660,1	36,7	36,5	329,1	18,3	18,2	279,4	15,5	15,4
2	1	2219,0	123,3	100,0	47,0	2,6	2,1	648,7	36,0	29,2	807,0	44,8	36,4	260,2	14,5	11,7	456,0	25,3	20,6
2	2	1604,5	89,1	100,0	92,0	5,1	5,7	343,2	19,1	21,4	772,0	42,9	48,1	264,9	14,7	16,5	132,4	7,4	8,3
2	3	1259,9	70,0	100,0	47,0	2,6	3,7	180,7	10,0	14,3	549,7	30,5	43,6	217,9	12,1	17,3	264,6	14,7	21,0
2	4	2214,4	123,0	100,0	92,0	5,1	4,2	718,0	39,9	32,4	726,0	40,3	32,8	247,4	13,7	11,2	431,0	23,9	19,5
2	5	1806,0	100,3	100,0	38,0	2,1	2,1	318,0	17,7	17,6	635,2	35,3	35,2	267,9	14,0	14,8	547,0	30,4	30,3
2	среднее	1820,8	101,2	100,0	63,2	3,5	3,5	441,7	24,5	24,3	698,0	38,8	38,3	251,7	14,0	13,8	366,2	20,3	20,1
2	периодическое	1814,7	100,8	100,0	63,7	3,5	3,5	458,8	25,5	25,3	679,0	37,7	37,4	290,4	16,1	16,0	322,8	17,9	17,8

Белки. Структура по дням

Недѣ	День	Всего (I)		2 Завтрак (5%)		Завтрак (20%)		Обед (35%)		Полдник (15%)		Ужин (25%)						
		Значение	% сут. нормы	% сут. знач.	Значение	% сут. нормы	% сут. знач.	Значение	% сут. нормы	% сут. знач.	Значение	% сут. нормы	% сут. знач.					
														Значение	% сут. нормы	% сут. знач.	Значение	% сут. нормы
1	1	56,1	103,9	100,0	0,9	1,7	8,4	15,5	14,9	26,2	48,6	46,8	13,3	23,7	7,3	13,6	13,0	
1	2	56,0	103,8	100,0	1,0	1,9	17,8	33,0	31,8	17,9	33,1	31,9	12,1	22,4	7,3	13,5	13,0	
1	3	83,6	154,8	100,0	0,4	0,7	31,8	58,8	38,0	22,2	41,0	26,5	14,9	27,6	14,4	26,6	17,2	
1	4	51,5	95,4	100,0	1,0	1,9	6,1	11,2	11,8	28,1	51,9	54,4	9,7	18,0	6,7	12,4	12,4	
1	5	44,3	82,1	100,0	0,4	0,7	9,9	18,1	16,9	22,7	42,0	51,2	4,1	7,6	5,2	9,6	11,7	
1	среднее	58,3	108,0	100,0	0,7	1,4	15,2	28,1	26,9	23,4	43,3	40,1	10,8	20,1	8,6	15,1	14,0	
2	1	88,9	164,6	100,0	0,4	0,7	23,5	43,4	26,4	27,1	50,1	30,5	13,9	25,8	15,7	24,1	44,5	27,1
2	2	56,2	104,0	100,0	1,0	1,9	3,6	6,7	10,2	19,4	29,3	54,3	4,7	8,8	3,1	5,8	5,5	
2	3	35,4	65,5	100,0	0,4	0,7	26,3	48,7	35,2	23,4	43,3	31,2	8,2	15,1	10,9	15,9	29,5	20,5
2	4	74,8	138,5	100,0	1,0	1,9	10,6	19,5	14,9	23,3	43,2	33,0	10,1	18,7	14,3	25,8	47,9	36,6
2	5	70,7	130,8	100,0	0,8	1,5	15,3	28,4	23,5	24,5	45,4	37,6	9,4	17,4	14,4	15,2	28,2	23,4
2	среднее	65,2	120,7	100,0	0,7	1,3	15,2	28,2	24,7	23,9	44,4	38,8	10,1	18,7	16,4	21,7	19,0	
2	периодическое	61,8	114,4	100,0	0,7	1,4	15,2	28,2	24,7	23,9	44,4	38,8	10,1	18,7	16,4	21,7	19,0	

Жиры. Структура по дням

Недѣ	День	Всего (I)		2 Завтрак (5%)		Завтрак (20%)		Обед (35%)		Полдник (15%)		Ужин (25%)						
		Значение	% сут. нормы	% сут. знач.	Значение	% сут. нормы	% сут. знач.	Значение	% сут. нормы	% сут. знач.	Значение	% сут. нормы	% сут. знач.					
														Значение	% сут. нормы	% сут. знач.	Значение	% сут. нормы
1	1	72,7	121,2	100,0	0,2	0,3	29,7	49,4	40,8	22,6	37,7	31,1	14,8	24,7	20,4	5,4	9,0	7,5
1	2	63,5	105,9	100,0	0,2	0,3	36,8	61,4	44,8	20,8	34,6	32,7	11,2	18,7	17,6	7,1	11,9	11,2
1	3	82,2	136,9	100,0	0,3	0,5	7,8	13,0	15,5	25,1	41,9	49,6	9,4	15,6	18,5	8,1	13,5	16,0
1	4	50,6	84,4	100,0	0,2	0,3	31,2	52,0	39,6	26,9	44,8	34,1	11,7	19,5	14,9	8,6	14,4	10,9
1	5	78,9	131,5	100,0	0,4	0,7	48,6	81,1	55,5	31,1	51,8	29,1	10,8	18,0	16,4	16,0	26,7	15,0
1	среднее	69,6	116,0	100,0	0,3	0,4	19,0	31,7	33,7	27,3	45,5	48,3	9,3	15,5	10,1	0,7	1,2	1,3
2	1	106,9	178,2	100,0	0,2	0,3	6,1	10,1	16,8	20,2	33,6	56,0	2,4	4,0	6,6	7,1	11,9	19,8
2	2	56,6	94,3	100,0	0,3	0,5	37,7	62,8	41,4	24,9	41,5	27,3	6,9	11,5	7,5	21,5	35,8	23,6
2	3	36,0	60,1	100,0	0,2	0,3	17,3	28,8	21,5	27,5	45,9	34,4	8,4	14,0	10,4	26,8	44,6	33,4
2	4	91,1	151,9	100,0	0,2	0,3	25,7	42,9	34,7	26,2	43,7	35,3	7,5	12,6	10,2	14,4	24,0	19,4
2	5	80,1	133,5	100,0	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4
2	среднее	74,2	123,6	100,0	0,3	0,4	25,8	43,1	36,0	24,9	41,5	34,6	9,5	15,8	13,2	11,4	14,4	19,0
2	периодическое	71,9	119,8	100,0	0,3	0,4	25,8	43,1	36,0	24,9	41,5	34,6	9,5	15,8	13,2	11,4	14,4	19,0

И

Углеводы. Структура по дням

Недѣ	День	Всего ()			2 Завтрак (5%)			Завтрак (20%)			Обѣд (35%)			Полдник (15%)			Ужин (25%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	305,6	117,1	100,0	8,1	3,1	2,7	51,0	19,5	16,7	120,3	46,1	39,4	82,4	31,6	27,0	43,8	16,8	14,3
1	2	200,0	76,6	100,0	0,2	0,1	0,1	25,6	9,8	12,8	88,3	33,8	44,1	42,8	16,4	21,4	43,1	16,5	21,6
1	3	197,8	75,8	100,0	10,3	3,9	5,2	49,1	18,8	24,8	76,4	29,3	38,6	31,2	11,9	15,8	30,8	11,8	15,6
1	4	198,7	76,1	100,0	0,2	0,1	0,1	40,4	15,5	20,3	73,7	28,2	37,1	29,4	11,3	14,8	55,1	21,1	27,7
1	5	217,5	83,3	100,0	9,8	3,8	4,5	64,1	24,6	29,5	82,4	31,6	37,9	21,1	8,1	9,7	40,1	15,4	18,4
1	среднее	223,9	85,8	100,0	5,7	2,2	2,6	46,0	17,6	20,6	88,2	33,8	39,4	41,4	15,8	18,5	42,6	16,3	19,0
2	1	223,1	85,5	100,0	9,8	3,8	4,4	29,1	11,2	13,1	104,6	40,1	46,9	26,8	10,3	12,0	52,8	20,2	23,7
2	2	202,4	77,6	100,0	0,2	0,1	0,1	35,3	13,5	17,4	102,1	39,1	50,4	35,3	13,5	17,4	29,6	11,3	14,6
2	3	176,2	67,5	100,0	10,3	3,9	5,8	27,9	10,7	15,8	72,4	27,7	41,1	23,1	8,8	13,1	42,6	16,3	24,2
2	4	251,8	96,5	100,0	0,2	0,1	0,1	68,4	26,2	27,1	101,9	39,1	40,5	38,0	14,6	15,1	43,3	16,6	17,2
2	5	176,4	67,6	100,0	7,5	2,9	4,3	29,7	11,4	16,8	51,9	19,9	29,4	38,2	14,6	21,7	49,1	18,8	27,8
2	среднее	206,0	78,9	100,0	5,6	2,1	2,7	38,1	14,6	18,5	86,6	33,2	42,0	32,3	12,4	15,7	43,5	16,7	21,1
пери	среднее	214,9	82,4	100,0	5,7	2,2	2,6	42,1	16,1	19,6	87,4	33,5	40,7	36,8	14,1	17,1	43,0	16,5	20,0