

Утверждаю

Директор департамента образования  
администрации г. Нижнего Новгорода



И.Б.Тарасова

19 февраля 2018г

**Примерное 10-ти дневное меню  
для организации питания детей  
1,5-3 лет, посещающих муниципальные  
дошкольные образовательные учреждения  
города Нижнего Новгорода  
с 12-ти часовым пребыванием**

## Первый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Завтрак</b>						
216	Омлет с сыром с маслом	80/5	9,1	15,8	1,4	184	0,13
	Помидора свежая	40	0,47	-	1,53	9	10
	Йогурт	100	1,7	1,03	15,3	77	0,6
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	13,6	82	0,98
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	<b>Итого</b>		<b>15,19</b>	<b>19,03</b>	<b>41,49</b>	<b>399</b>	<b>11,71</b>
	<b>2-й завтрак</b>						
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6
	<b>Итого</b>		<b>0,9</b>	<b>-</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>3,6</b>
	<b>Обед</b>						
35	Салат из свеклы с яблоками	60	0,67	3,1	6,86	58	5,58
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	1,39	3,91	6,79	68	14,77
278	Бефстроганов из отварного мяса	60/30	15,11	10,93	1,5	165	-
321	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	110	14,53
376	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	<b>Итого</b>		<b>22,59</b>	<b>22,28</b>	<b>65,69</b>	<b>556</b>	<b>35,18</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
449	Оладьи с джемом	60/10	4,58	4,06	31,64	181	0,4
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
368	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	1,18	53	12
	<b>Итого</b>		<b>9,64</b>	<b>8,62</b>	<b>40,40</b>	<b>319</b>	<b>14,45</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>48,32</b>	<b>49,93</b>	<b>165,76</b>	<b>1350</b>	<b>64,94</b>

## Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак</b>							
3	Бутерброд с сыром	10/5/30	4,73	6,88	14,56	139	0,07
185	Каша молочная жидкая манная с маслом	150/5	2,4	3,82	16,10	108	-
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	17,96	109	1,2
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	0,98	44	10
	Итого		10,68	13,82	49,60	400	11,27
<b>2-й завтрак</b>							
401	Кефир с сахарным сиропом	150/10	4,35	3,75	13	103	1,05
	Итого		4,35	3,75	13	103	1,05
<b>Обед</b>							
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,1	57	6,2
82	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками	10/200	4,06	3,28	13,71	101	6,6
298	Голубцы ленивые	190	14,52	10,54	22,02	241	20,03
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0,25	0	20,16	83	2,16
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого		22,29	18,00	74,35	552	34,99
<b>Уплотнённый полдник</b>							
255	Биточки рыбные запечённые	80	11,03	4,1	7,5	111	0,29
319	Картофель в молоке	120	2,81	2,98	15,79	101	12,93
	В/г помидора свежая	40	0,47	-	1,53	9	10
	Вафли	15	0,58	4,59	9,38	81	-
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		17,37	11,87	62,04	425	26,82
	<b>ВСЕГО</b>		<b>54,69</b>	<b>47,44</b>	<b>198,99</b>	<b>1480</b>	<b>74,13</b>

### Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак</b>							
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	80/20	21,74	11,72	25,21	296	0,58
368	Фрукты	100	0,4	0,4	0,98	44	10
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89	1,19
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		26,37	14,65	50,16	476	11,77
<b>2-й завтрак</b>							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4,05	3,75	16,2	118	1,35
	Итого		4,05	3,75	16,2	118	1,35
<b>Обед</b>							
87	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,47	134	7,29
431/2004	Печень по-строгановски	50/30	12,9	3,7	5,9	109	8,11
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,88	4,87	30,91	195	-
	Помидора свежая	40	0,47	-	1,53	9	10
376	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого		30,10	15,79	84,0	602	25,7
<b>Уплотнённый полдник</b>							
137	Рагу из овощей с маслом	150/5	1,79	9,24	11,7	135	8,27
	В/г огурец свежий	40	0,28	-	0,76	5	2,8
469	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	-
700/2004	Напиток клюквенный	150	0,15	-	18,58	77	1,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		7,44	15,70	67,66	443	12,87
	<b>ВСЕГО</b>		<b>67,96</b>	<b>49,89</b>	<b>218,02</b>	<b>1639</b>	<b>51,69</b>

## Четвёртый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак</b>							
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,51	3,93	28,88	161	0,48
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	150/5	2,85	5,01	14,29	114	-
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	13,6	82	0,98
	<b>Итого</b>		<b>7,7</b>	<b>10,94</b>	<b>56,77</b>	<b>357</b>	<b>1,46</b>
<b>2-й завтрак</b>							
401	Ряженка с сахарным сиропом	150/10	4,35	3,75	13,3	104	0,45
	<b>Итого</b>		<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>13,3</b>	<b>104</b>	<b>0,45</b>
<b>Обед</b>							
22	Салат из картофеля с соленым огурцом	60	0,82	3,13	5,14	52	7,2
57	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками со сметаной	10/200/10	3,5	5,69	12,5	116	8,3
286	Тефтели из говядины	60/30	8,14	8,05	9,42	143	0,79
315	Рис отварной	120	2,92	4,3	29,35	168	-
372	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	1,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	<b>Итого</b>		<b>18,14</b>	<b>21,77</b>	<b>87,68</b>	<b>622</b>	<b>17,59</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
249	Рыба запечённая в омлете	80	12,7	3,63	2,57	94	0,38
322	Пюре картофельное с морковью	120	2,29	3,7	14,42	100	12,6
	В /г огурец свежий	40	0,28	-	0,76	5	2,8
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65	-
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	10,1	41	1,42
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	<b>Итого</b>		<b>17,87</b>	<b>7,66</b>	<b>58,30</b>	<b>376</b>	<b>17,2</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>48,06</b>	<b>44,12</b>	<b>216,05</b>	<b>1459</b>	<b>36,7</b>

## Пятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак</b>							
3	Бутерброд с сыром	10/5/30	4,73	6,88	14,56	139	0,07
ТТК 229	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	150/5	2,55	4,19	18,33	122	-
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	17,96	109	1,2
368	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	1,18	53	12
	<b>Итого</b>		<b>10,91</b>	<b>14,27</b>	<b>52,03</b>	<b>423</b>	<b>13,27</b>
<b>2-й завтрак</b>							
401	Кефир с сахарным сиропом	150/10	4,35	3,75	13	103	1,05
	<b>Итого</b>		<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>13</b>	<b>103</b>	<b>1,05</b>
<b>Обед</b>							
85	Суп картофельный с клецками	200/25	2,5	3,4	13,8	96	4,7
305	Котлета рубленая из цыплят	60	9,63	8,68	9,98	157	0,54
132	Капуста тушёная	120	2,47	3,89	11,32	90	20,59
	Помидора свежая	40	0,47	-	1,53	9	10
376	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	<b>Итого</b>		<b>18,04</b>	<b>16,47</b>	<b>70,82</b>	<b>507</b>	<b>36,13</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
231	Сырники из творога со сгущенным молоком	80/20	15,9	11,7	20,32	251	0,4
400	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
454	Пирожок печёный с яблоками	60	3,5	3,85	28,87	164	0,25
	<b>Итого</b>		<b>23,98</b>	<b>19,63</b>	<b>56,77</b>	<b>500</b>	<b>2,7</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>57,28</b>	<b>54,12</b>	<b>192,62</b>	<b>1533</b>	<b>53,15</b>

## Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
185	Каша молочная жидкая рисовая с маслом	150/5	1,64	3,82	16,9	109	-
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	13,6	82	0,98
	Итого		6,43	13,37	45,12	327	0,98
<b>2-й завтрак</b>							
401	Йогурт питьевой	150	4,43	5,25	16,95	132	0,9
	Итого		4,43	5,25	16,95	132	0,9
<b>Обед</b>							
32	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	0,94	3,67	8,12	69	4,63
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	4,39	4,22	13,06	108	4,65
292	Макаронник с мясом	160	17,93	11,73	33,34	311	0,39
	В /г огурец свежий	40	0,28	-	0,76	5	2,8
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого		27,08	20,10	86,82	639	16,07
<b>Уплотнённый полдник</b>							
236/2004	Котлеты морковные со сгущённым молоком	150/30	8,38	11,27	30,21	301	0,92
	Печенье	10	0,48	1,25	5,15	34	
368	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	1,18	53	12
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	10,1	41	1,42
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		10,99	13,21	56,30	476	14,34
	<b>ВСЕГО</b>		<b>48,93</b>	<b>51,93</b>	<b>205,19</b>	<b>1574</b>	<b>32,29</b>

## Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак</b>							
3	Бутерброд с сыром	10/5/30	4,73	6,88	14,56	139	0,07
185	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	150/5	3,46	4,57	19,76	134	-
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	17,96	109	1,2
	<b>Итого</b>		<b>11,34</b>	<b>14,17</b>	<b>52,28</b>	<b>382</b>	<b>1,27</b>
<b>2-й завтрак</b>							
401	Кефир с сахарным сиропом	150/10	4,35	3,75	13	103	1,05
	<b>Итого</b>		<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>13</b>	<b>103</b>	<b>1,05</b>
<b>Обед</b>							
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	1,43	3,9	11,08	86	22,9
291	Запеканка картофельная с мясом	160	12,16	5,94	25,72	237	3,8
	Помидора свежая	40	0,47	-	1,53	9	10
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	<b>Итого</b>		<b>19,4</b>	<b>10,64</b>	<b>87,01</b>	<b>558</b>	<b>37</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
ТТК 205	Пудинг творожно-банановый со сгущенным молоком	80/20	12,4	10,2	24,8	242	1,1
400	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
	Пряник	25	1,47	1,17	18,75	92	-
	<b>Итого</b>		<b>18,45</b>	<b>15,45</b>	<b>51,13</b>	<b>419</b>	<b>3,15</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>53,54</b>	<b>44,01</b>	<b>203,42</b>	<b>1462</b>	<b>42,47</b>



## Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак</b>							
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,51	3,93	28,88	161	0,48
215	Омлет натуральный с маслом	80/5	7,52	13,46	1,51	157	0,15
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89	1,19
368	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	1,18	53	12
	<b>Итого</b>		<b>13,16</b>	<b>20,20</b>	<b>45,88</b>	<b>460</b>	<b>13,82</b>
<b>2-й завтрак</b>							
401	Ряженка с сахарным сиропом	150/10	4,35	3,75	13,3	104	0,45
	<b>Итого</b>		<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>13,3</b>	<b>104</b>	<b>0,45</b>
<b>Обед</b>							
45/2004	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,62	50	16
109	Бульон куриный с гречками	200/25	5,7	0,64	32,3	159	3,2
302	Цыплята тушёные в соусе с овощами	180	8,66	5,55	16,49	151	7,34
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0,25	0	20,16	83	2,16
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	<b>Итого</b>		<b>18,21</b>	<b>9,73</b>	<b>86,93</b>	<b>513</b>	<b>28,7</b>
<b>Полдник</b>							
252	Рыба запечённая в сметанном соусе	80	9,14	4,92	1,94	89	0,16
323	Пюре морковное	120	1,97	0,81	9,65	54	4,03
	В/г помидора свежая	40	0,47	-	1,53	9	10
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	<b>Итого</b>		<b>14,06</b>	<b>5,93</b>	<b>40,96</b>	<b>275</b>	<b>17,79</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>49,78</b>	<b>39,61</b>	<b>187,07</b>	<b>1352</b>	<b>60,76</b>

## Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак</b>							
237	Запеканка из творога с джемом	80/20	14,16	9,64	28,32	255	1
395	Кофейный напиток	150	2,34	2	13,6	82	0,98
368	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	1,18	53	12
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		18,56	12,32	52,76	437	13,98
<b>2-й завтрак</b>							
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
	Итого		4,58	4,08	7,58	85	2,05
<b>Обед</b>							
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,1	57	6,2
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	20/200	7,43	2,62	12,87	105	9,13
282	Шницель рубленный из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09
317	Рожки отварные	120	4,41	3,61	21,16	135	-
376	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого		24,95	17,50	82,96	591	15,72
<b>Полдник</b>							
288	Фрикадельки мясные в соусе	60/60	9,78	9,85	8,96	164	0,53
321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110	14,53
466	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	-
700/2004	Напиток клюквенный	150	0,15	-	18,58	77	1,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		17,84	16,25	79,70	539	16,86
	<b>ВСЕГО</b>		<b>65,93</b>	<b>50,15</b>	<b>223</b>	<b>1652</b>	<b>48,61</b>

## Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	150/5	2,85	5,01	14,29	114	-
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89	1,19
	Итого		7,95	14,89	43,22	339	1,19
<b>2-й завтрак</b>							
401	Бифидок с сахарным сиропом	150/10	4,35	3,75	13	103	1,05
	Итого		4,35	3,75	13	103	1,05
<b>Обед</b>							
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	60	1,18	3,14	5,9	56	9,4
76	Рассольник Ленинградский	200	1,69	4,5	13,28	101	6,03
308	Фрикадельки из цыплят	60	9,03	6,95	5,85	122	0,32
132	Капуста тушёная	120	2,47	3,89	11,32	90	20,59
372	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	1,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		18,71	19,28	77,28	559	37,64
<b>Полдник</b>							
268	Суфле рыбное	80	12,61	7,32	3,29	129	0,14
332	Овощи в молочном соусе	120	2,47	2,26	10,60	73	9,78
	Помидора свежая	40	0,47	-	1,53	9	10
458	Ватрушка с творогом	50	6,6	3,9	20,84	144	0,03
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		24,63	13,68	64,10	478	23,55
	<b>ИТОГО</b>		<b>54,98</b>	<b>48,28</b>	<b>200,78</b>	<b>1498</b>	<b>52,82</b>

Начальник технологического отдела по организации питания МП «Единый центр муниципального заказа» Решетникова Н.В.

**Накопительная ведомость расхода продуктов в день на одного ребёнка от 1,5 до 3 лет (по весу нетто в гр.)**

Наименование продуктов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого за 10 дней	Фактичес кое выполнен ие	Норма продукто в	% выполнени
Молоко	398	373	260	338	519	364	488	283	269	374	3666	367	390	94
в т.ч. кисломолочные продукты	100	150	150	150	150	150	150	150		150	1300	130	135	96
Творог			74		72		54		74	19	293	29	30	97
Сметана	17	8	21	18			3	17	18		102	10	9	111
Сыр	10	10			10		10	4			44	4	4	100
Говядина	97	71	74	50		55	40		90		477	48	50	96
Цыплята-бройлеры					68			69		68	205	21	20	105
Рыба (филе)		60	39	65				58	19	73	314	31	32	97
Колбасные изделия													-	-
Яйцо куриное	58	10	4	20	9	14	9	46	5	12	187	19	20	95
Картофель	127	165	104	123	40	40	139	77	198	109	1122	112	120	93
Овощи	138	208	171	176	204	254	106	264	66	309	1896	190	205	93
Фрукты свежие	136	123	119	34	145	124	17	147	139	30	1014	101	95	106
Фрукты сухие	15		15		15	12	15		15		87	9	9	100
Сок фруктовый	180	180				180		180		180	900	90	100	90
Крупы, бобовые		31	59	66	24	54	30			27	291	29	30	97
Хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	40	40	100
Хлеб пшеничный	20	64	40	68	41	50	60	89	60	81	573	57	60	95
Макаронные изделия		8				33			41		82	8	8	100
Мука пшеничная	36	3	45	9	49	12		5	48	35	237	24	25	96
Масло сливочное	13	20	15	26	13	20	17	13	21	21	179	18	18	100
Масло растительное	10	6	12	7	13	16	4	9	6	16	99	10	9	111
Кондитерские изделия		15		20		10	25				70	7	7	100
Чай			0,8	0,8		0,8		0,8		0,8	4	0,4	0,5	80
Какао-порошок		2			2		2				6	0,6	0,5	120
Кофейный напиток	2			2		2			2		8	0,8	1	80
Дрожжи хлебопекарные	1		0,9		1				0,6	0,8	4	0,4	0,4	100
Сахар	23	42	54	50	54	26	42	34	48	42	415	42	37	114
Соль пищевая	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	4	4	100

## Приложение к меню для детей от 1,5 до 3-х лет

**Таблица №1**

**Таблица химического состава меню**

День	Пищевые вещества			Калорийность	Витамин С
	белки (в гр.)	жиры (в гр.)	углеводы (в гр)		
1	48,32	49,93	165,76	1350	64,94
2	54,69	47,44	198,99	1480	74,13
3	67,96	49,89	218,02	1639	51,69
4	48,06	44,12	216,05	1459	36,7
5	57,28	54,12	192,62	1533	53,15
6	48,93	51,93	205,19	1574	32,29
7	53,54	44,01	203,42	1462	42,47
8	49,48	39,61	187,07	1352	60,79
9	65,93	50,15	223	1652	48,61
10	55,64	51,60	197,60	1479	63,43
Итого за 10 дней	549,83	482,8	2007,78	14980	528,2
<b>Фактически в день</b>	<b>54,98</b>	<b>48,3</b>	<b>200,78</b>	<b>1498</b>	<b>52,82</b>
	<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>3,7</b>		

**Таблица № 2**

**Распределение калорийности по приёмам пищи**

	завтрак	2-й завтрак	обед	уплотнённый полдник	Калорийность
1	399	76	556	319	1350
2	400	103	552	425	1480
3	476	118	602	443	1639
4	357	104	662	376	1459
5	423	103	507	500	1533
6	327	132	639	476	1574
7	382	103	558	419	1462
8	460	104	513	275	1352
9	437	85	591	539	1652
10	339	103	559	478	1479
Итого за 10 дней	3900	1031	5739	4250	14980
<b>В среднем в день</b>	<b>390</b>	<b>103</b>	<b>574</b>	<b>425</b>	<b>1498</b>
<b>Соотношение в %</b>	<b>26,2%</b>	<b>6,9%</b>	<b>38,4%</b>	<b>28,5%</b>	<b>100%</b>