

РЕСПУБЛИКА БУРЯТИЯ
Комитет по образованию г. Улан-Удэ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 113
«КАПИТОШКА» комбинированного вида
670011, г. Улан-Удэ, п.Энергетик, 15, телефон(факс) 42-92-77, ds_113@govrb.ru

Утверждаю
Серебрякова Л.А.



Перспективное 10-дневное меню

Сад (12 часов)

2024г

Типовое циклическое меню утверждаю заведующий Серебрякова ЛА

Рацион: Сад 12 часового пребывания

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 3-7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
168	Каша Манная молочная с маслом сливочным	200	7	10	27	234	0,03	0,01	2	219	
1	Батон с вареньем	70	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
397	чай с молоком	200	4	3	18	119				148	1
Итого за Завтрак1			13	19	55	458	0,07	0,03	2	372	1
Завтрак2											
401	сок фруктовый	120	3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Итого за Завтрак2			3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Обед											
78	Суп свекольник на мясном бульоне	200	6	7	12	152	0,06	0,04	9	34	1
282	тефтеля мясная	120	12	11	6	166	0,06	0,1		18	1
317	соус томатный	20	5	5	23	160	0,04	0,01		9	1
	Хлеб1 сорт	50	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
376,00	кисель	200	1		27	112				42	3
	Закуска- зелёный горошек	30	0		2	3	0,01	0,006	3	6	0
Итого за Обед			28	25	93	725	0,29	0,67	26	131	8
Полдник 15:00 чай с сахаром 150/200 фрукт 100/100											
231	суп молочный с вермишелью	180	12	5	20	250	0,05	0,24	1	228	1
394	Чай	200	3	2	4	50			1	110	
	"круассан детский"	100	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
Итого за Полдник			18	7	71	500	0,15	0,74	7	357	2
Итого за день			62	51	223	1713	0,55	1,61	36	986	11
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1800	0,90	1,00	50	900	9
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1350	0,68	0,75	38	675	7
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			21	6	27	363	-0,13	0,86	-2	311	4
Отклонение от нормы (+, - в %.)			51%	13%	14%	27%	-19%	115%	-5%	46%	57%

Страница 1

Страница 21

Типовое циклическое меню			Утверждаю Заведующий Серебрякова ЛА								
Рацион: Сад 12 часового пребывания			День: вторник			Сезон:					
			Неделя: 1			Возрастная категория: 3-7					
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
168	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	6	11	35	272	0,03	0,01	2	206	1
1	Бутерброд с маслом сливочным	45	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
392	чай с сахаром	200	0,2	2	16	61				5	
Итого за Завтрак1			8	19	61	438	0,07	0,03	2	216	1
Завтрак2											
	снежок	100	3	3	17	76	0,03	0,13	1	121	
Итого за Завтрак2			3	3	17	76	0,03	0,13	1	121	0
Обед											
56	суп гороховый на мясном бульоне	200	5	9	6	102	0,04	0,04	6	38	1
256	котлета рыбная	90	11	4	12	131	0,1	0,1	1	35	1
315	пюре картофельное	160	3	4	21	156	0,01	0,01		13	0,3
	Хлеб 1 сорт	50	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
378	компот из сухофруктов	200	0,3	1	35	136			59	10	
	закуска- "кукуруза конс "	30	1	0	3	90	0,1	0,5	4,4	14	1
Итого за Обед			26	18	113	795	0,45	1,65	79	138	5
Полдник 15:00 чай 200 ;фрукт 100											
93	купуста тушёная с мясом	180	5,30	3,40	19,00	160,00	1,00	0,20	1,00	162,00	0,50
	пряник	20									
392	Чай	200	0,2		16	61				5	
	Хлеб 1 сорт	40	0,3	1	35	136			59	10	
Итого за Полдник			6	4	70	357	1,00	0,20	60	177	1
Итого за день			43	44	261	1666	1,55	2,01	142	652	7
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1800	0,90	1,00	50	900	9
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1350	0,68	0,75	38	675	7
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			2	-1	65	316	0,87	1,26	104	-23	0
Отклонение от нормы (+, - в %.)			5%	-2%	33%	23%	128%	168%	274%	-3%	0%

Типовое циклическое меню			Утверждаю Заведующий Серебрякова ЛА								
Рацион: Сад 12 часового пребывания			День: среда			Сезон:					
			Неделя: 1			Возрастная категория: 3-7					
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
168	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	8	10	30	168	0,14	0,04	1	78	
1	бутерброд с повидлом	70	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
393	Чай	200			16	61			3	5	
Итого за Завтрак1			18	32	76	446	0,18	0,06	4	88	0
Завтрак2											
401	молоко	120	3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Итого за Завтрак2			3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Обед											
85	Суп с клецками на мясном бульоне	200	6,00	5,00	16,00	139,00			7,00	19,00	1,00
277,00	котлета мясная	80	12	11	3,5	140	0,13	0,03	0,9	14	1
314	макароны отварные	100	3	1	23	226	0,03	0,02		22	1
	Хлеб 1 сорт	50	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
372	Компот из сухофруктов	200			21	86			2	6	1
	закуска - салат морковный	30	3	13	8	90	0,1	0,5	4,4	14	1
Итого за Обед			27	30	90	771	0,36	1,05	19	89	6
Полдник 15:00 чай 200 / фрукт 100											
84	суп по польски с гречкой на мясном бульоне	200	2,40	0,40	12,50	360,00	0,10	0,07	8,90	25,40	1,00
	зефир	20	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
392	Чай	200			16	61				5	
Итого за Полдник			5	1	48	511	0,20	0,57	13	44	2
Итого за день			53	63	218	1758	0,78	1,85	37	347	8
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1800	0,90	1,00	50	900	9
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1350	0,68	0,75	38	675	7
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			12	18	22	408	0,10	1,10	-1	-328	1
Отклонение от нормы (+,- в %.)			29%	40%	11%	30%	15%	147%	-3%	-49%	14%

Типовое цикличное меню

Утверждаю Заведующий Серебрякова ЛА

Рацион: Сад 12 часового пребывания

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 3-7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
195	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6	9	28	220	0,03	0,01	2	185	1
1	баранка	50	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
392	чай с сахаром	200			16	61				5	1
Итого за Завтрак1			8	15	54	386	0,07	0,03	2	195	2
Завтрак2											
	сок фруктовый	120	3	3	17	76	0,03	0,13	1	121	
Итого за Завтрак2			3	3	17	76	0,03	0,13	1	121	0
Обед											
66	рассольник на мясном бульоне	200	2	4	5	62			7	21	2
291	картофель по домашнему с мясом	180	13	10	16	453	0,06	0,08	4	21	2
	Хлеб 1 сорт	50	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
376,00	Компот из сухофруктов	200	1		29	122			1	40	1
	Закуска- сельдь солёная	30	0		1	3	0,01	0,006	3	6	0
полдник 15:00 чай 200; фрукт 100											
Итого за Обед			19	14	69	730	0,17	0,59	19	102	6
231	ватрушка с творогом	100	12	5	20	160	0,05	0,24	1	228	1
392	Чай	200			16	61				5	1
	каша кукурузная молочная с маслом сливочным	120	13	10	16	290	0,06	0,08	4	21	2
Итого за Полдник			25	15	68	572	0,11	0,32	5	259	5
Итого за день			55	47	208	1764	0,38	1,07	27	677	13
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1800	0,90	1,00	50	900	9
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1350	0,68	0,75	38	675	7
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			14	2	12	414	-0,30	0,32	-11	2	6
Отклонение от нормы (+, - в %.)			34%	4%	6%	31%	-44%	43%	-29%	0%	86%

										Приложение 7	
Типовое цикличное меню Утверждаю Заведующий Серебрякова ЛА											
Рацион: Сад 12 часового пребывания			День: пятница				Сезон:				
			Неделя: 1			Возрастная категория: 3-7					
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
168	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	8	10	30	230	0,14	0,04	1	78	
1	бутерброд с сыром	50	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
393	кофейный напиток с молоком	200	10	4	16	350			3	5	
Итого за Завтрак1			21	23	70	774	0,18	0,06	4	119	0
Завтрак2											
401	снежок	120	3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Итого за Завтрак2			3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Обед											
	Закуска-икра кабачковая	30	0,2		2	5	0,01	0,01	1	3	0,16
86,00	борщ на мясном бульоне	200	3	4	12	250	0,04	0,04	1	22	1
244	гуляш мясной	70	0,25	0,04	3	36	0,03	0,03	1	9	0,37
318	макароны отварные	100	4,20	2,50	24	220	0,16	0,1	22	16	1,4
	Хлеб 1 сорт	50	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
398	компот из сухофруктов	200	3,00	0,50	0,20	61,00	0,01	0,05	18,00	16,00	0,47
Итого за Обед			13	7	57	657	0,34	0,72	46	77	4
Полдник 15:00 чай 200,0 / фрукт 100											
465	омлет	100	8	5	14	148	0,06	0,07	0,30	58,30	0,90
368	Хлеб 1 сорт	40	2		43	91	0,04	0,05	10	8	1
392	чай	200			16	61					
	мармелад	20	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
Итого за Полдник			13	5	91	390	0,20	0,62	15	80	3
Итого за день			50	35	222	1851	0,76	1,57	66	402	7
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1800	0,90	1,00	50	900	9
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1350	0,68	0,75	38	675	7
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			9	-10	26	501	0,08	0,82	28	-273	0
Отклонение от нормы (+,- в %.)			22%	-22%	13%	37%	12%	109%	74%	-40%	0%

Типовое цикличное меню Утверждаю Заведующий Серебрякова ЛА											
Рацион: Сад 12 часового пребывания			День: понедельник			Сезон:					
			Неделя: 2			Возрастная категория: 3-7					
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
168	Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	8	10	30	168	0,14	0,04	1	78	
1	Батон	40	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
397	чай	200	4	3	18	119				148	1
	зефир	20	0	0	24	92					
Итого за Завтрак1			14	19	82	484	0,18	0,06	1	231	1
Завтрак2											
401	сок фруктовый	120	3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Итого за Завтрак2			3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Обед											
78	Суп картофельный на мясном бульоне	200	2	5	14	106	0,07	0,04	6	27	1
282,00	гуляш мясной	80	12	11	6	166	0,06	0,1		18	1
348	гречка отварная	100	1	2	5	42	0,02	0,01	10	8	0,8
	Хлеб 1 сорт 50г	50	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
376,00	кисель ягодный	200	0	0,0	38	156				42	3
	закуска - кукуруза конс	30	1	0	7	36	0,04	0,02		5	
Итого за Обед			19	18	88	596	0,29	0,67	20	114	7
Полдник 15:00 чай 200 / фрукт 100											
470	суп молочный с вермишелью	180	0	4	16	116				11	
400	чай	200	1	2	16	112			1	11	
	булочка дорожная	100	4	14	59	376	0,1	0,5	4,4	14	1
Итого за Полдник			6	20	120	711	0,10	0,50	5	36	1
Итого за день			42	57	294	1821	0,61	1,40	27	507	9
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1800	0,90	1,00	50	900	9
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1350	0,68	0,75	38	675	7
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			1	12	98	471	-0,07	0,65	-11	-168	2
Отклонение от нормы (+, - в %.)			2%	27%	50%	35%	-10%	87%	-29%	-25%	29%

Типовое циклическое меню Утверждаю Заведующий Серебрякова ЛА											
Рацион: Сад 12 часового пребывания			День: вторник			Сезон:					
			Неделя: 2			Возрастная категория: 3-7					
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
168	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6	6	31	196					
392	чай с молоком	200	12.0	05.янв	142	61				5	
	бутерброд с вареньем	60	2	1	1	105	0,04	0,02		5	
Итого за Завтрак1			10	18	184	467	0,08	0,04	0	15	0
Завтрак2											
	снежок	100	3	3	17	76	0,03	0,13	1	121	
Итого за Завтрак2			3	3	17	76	0,03	0,13	1	121	0
Обед											
62	щи со свежей капустой на мясном бульоне	200	1	4	8	128	0,04	0,04	6	13	1
256	рыба припущенная под овощами	120	11	4	12	131	0,1	0,1	1	35	1
315	перловка отварная	110	3	4	21	156	0,01	0,01		13	0,3
	Хлеб1 сорт 50г	50	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
378	компот из сухофруктов	200	0,3	1	35	136			59	10	
	закуска - зелёный горошек	30	3	4	21	156	0,01	0,01		13	0,3
Итого за Обед			21	17	115	797	0,26	0,66	70	98	4
Полдник 15:00 чай 200 /фрукт 100											
231	Каша манная молочная с маслом сливочным	120	23	15	19	300	0,07	0,33	1	198	1
392	Чай	200			16	61				5	
	пирожок с сердцем	100	4	6	10	200	0,1	0,5	4,4	14	1
Итого за Полдник			30	21	63	651	0,27	1,33	10	231	3
Итого за день			64	59	379	1991	0,64	2,16	81	465	7
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1800	0,90	1,00	50	900	9
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1350	0,68	0,75	38	675	7
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			23	14	183	641	-0,04	1,41	43	-210	0
Отклонение от нормы (+, - в %.)			56%	31%	93%	47%	-6%	188%	113%	-31%	0%

Типовое цикличное меню Утверждаю Заведующий Серебрякова ЛА

Рацион	Сад 12 часового пребывания		День: среда			Сезон:					
			Неделя: 2			Возрастная категория: 3-7					
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
179	омлет	100	5,50	5,92	29,60	194,00	0,07	0,14	1,99	142,00	1,05
1	бутерброд с маслом сливочным	45	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
393	чай с сахаром	200			16	61			3	5	
Итого за Завтрак1			9	18	67	447	0,11	0,16	5	152	1
Завтрак2											
401	молоко	100	3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Итого за Завтрак2			3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Обед											
81	суп" крестьянский " на мясном бульоне	200	3	2	12	80	0,14	0,06	5	30	1
277	котлета мясная	80	12	11	3,5	140	0,13	0,03	0,9	14	1
314	макароны отварные	100	16	6	113	460	0,03	0,02		22	1
331	Закуска-салат свекольный	30	0		2	10	0,02	0,02	1,5	15	1
348,00	Хлеб 1 сорт 50г	50	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
376,00	Компот из сухофруктов	200	1		29	122			1	40	1
Итого за Обед			35	19	178	902	0,42	0,63	13	135	6
Полдник 15:00 чай 200 / фрукт 100											
	мarmелад	20	8	5	5	99	0,03	0,11	0,1	42	0
368	пюре картофельное с колбасой отварной	210	11	5	72	375	0,04	0,05	10	8	1
392	Чай	200			16	61				5	
348,00	Хлеб 1 сорт	40	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
Итого за Полдник			22	10	111	625	0,17	0,66	15	69	2
Итого за день			69	47	360	2004	0,74	1,62	34	482	9
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1800	0,90	1,00	50	900	9
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1350	0,68	0,75	38	675	7
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			28	2	164	654	0,06	0,87	-4	-193	2
Отклонение от нормы (+, - в %.)			68%	4%	84%	48%	9%	116%	-11%	-29%	29%

Типовое циклическое меню Утверждаю Заведующий Серебрякова ЛА

Рацион		Сад 12 часового пребывания		День: четверг			Сезон:				
				Неделя: 2			Возрастная категория: 3-7				
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
168	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	8	5	43	236	0,04	0,01		121	1
1	бутерброд со сгущенным	70	3	1	20	160	0,04	0,02		5	
392	чай	200	12.0		142	499				5	1
Итого за Завтрак1			11	6	205	895	0,08	0,03	0	131	2
Завтрак2											
	снежок	120	3	3	17	76	0,03	0,13	1	121	
Итого за Завтрак2			3	3	17	76	0,03	0,13	1	121	0
Обед											
72	Суп с я ичными хлопьями на мясном бульоне	200	1,45	3,90	6,01	260,00	0,02	0,02	9,50	34,54	0,60
250,35	голубец ленивый / соус томатный / икра кабачковая	150/20/30	6,90	4,80	7,90	350,00	0,06	0,06	2,50	33,50	0,53
	Хлеб 1 сорт 50г	50	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
376	компот из сухо фруктов	200	1		30	128			1	20	1
Итого за Обед			15	12	79	904	0,21	0,71	18	223	3
полдник 15:00 чай 200/ фрукт 100											
ужин											
155	каша кукурузная молочная с маслом сливочным	120	3,30	0,50	30,00	135,00	0,13	0,12	13,00	51,00	1,60
392	Чай	200			16	86				5	1
	ватрушка с повидлом	100	4,20	3,80	5,80	99,00	0,13	0,12	13,00	51,00	1,60
Итого за Полдник			31	10	71	539	0,26	0,24	26	107	4
Итого за день			45	19	293	1750	0,37	0,40	27	359	6
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1800	0,90	1,00	50	900	9
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1350	0,68	0,75	38	675	7
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			4	-26	97	400	-0,31	-0,35	-11	-316	-1
Отклонение от нормы (+,- в %.)			10%	-58%	49%	30%	-46%	-47%	-29%	-47%	-14%

Типовое цикличное меню Утверждаю Заведующий Серебрякова ЛА											
Рацион: Сад 12 часового пребывания			День: пятница			Сезон:					
			Неделя: 2			Возрастная категория: 3-7					
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
168	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200	5	6	32	194	0,14	0,04	1	78	
3	бутерброд с сыром	50	5	7	15	260	0,05	0,05	0,07	96	0,71
393	кофейный напиток с молоком	200			16	86			3	5	
Итого за Завтрак1			15	20	78	800	0,24	0,14	4	275	1
Завтрак2											
401	молоко	120	3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Итого за Завтрак2			3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Обед											
76	суп с вермишелью на мясном бульоне	200	2	5	14	190	0,07	0,04	6	27	1
	бефстроганов из печени	70	14,40	16,00	0,00	208,00	0,06	0,08	4,00	21,00	2,00
347	пюре картофельное	160	3	5	19	135	0,02	0,01	1	6	
	компот из сухофруктов	200	1		27	112				42	3
	салат "морковный "	30	0,2		2	5	0,01	0,01	1	3	0,16
	Хлеб 1 сорт 50г	50	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
Итого за Обед			24	26	80	740	0,26	0,64	16	113	7
Полдник 15:00 чай 200 / фрукт 100											
502, 454	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	3,00	0,60	25,00	123,00	0,04	0,02	0,02	7,00	0,41
	Хлеб 1 сорт	40	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
392	Чай	200			16	61					
	пряник	20									
Итого за Полдник			6	1	59	274	0,14	0,52	4	21	1
Итого за день			48	47	221	1844	0,68	1,47	25	535	9
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1800	0,90	1,00	50	900	9
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1650	0,68	0,75	38	675	7
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			7	2	25	194	0,00	0,72	-13	-140	2
Отклонение от нормы (+,- в %.)			17%	4%	13%	12%	0%	96%	-34%	-21%	29%