

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 10 «Берёзка» г. Симферополя

Приказ № 55-О от 1 августа 2014 г.

Ароян Г.В.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЛЕТНЕ – ОСЕННИЙ ПЕРИОД

(На основании Сборника технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.Г. Могильного и В.А. Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2014)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда с 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (ккал)	№ рецепту ры	Выход блюда с3до7лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн (ккал.)	Ви ми
			Белки	Жиры	углево ды				Белки	жиры	углево ды		
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	7,0	7,0	32,0	204,4	101	200	8,2	7,0	40,4	269	2,
	Батон с маслом	25/3	6,3	9,17	19,41	185,3	1	35/5	6,3	9,17	19,41	185,3	0,0
2 завтрак	Чай с молоком	200	2,65	2,33	11,31	77	413	200	2,67	2,34	14,31	89	1,
	Сок	100	0,75		15,15	0,6	418	100	0,75		15,15	0,11	0,0
Обед	Борщ с фасолью	200	6,68	6,72	11,46	133,8	69	250	8,6	8,4	14,32	167,25	9,
	Пюре картофельное	120	5,2	7,9	34,5	229	339	150	5,4	8,1	34,9	234	
	Тфетели в томатно – сметанном соусе	70	5,9	6,5	7,8	114	303	80	5,9	6,5	7,8	114	1,1
	Салат из свежих огурцов	35	1,0	3,0	5,2	51,0	29	40	1,0	3,0	5,8	53,0	4,5
	Хлеб ржаной	34	3,3	0,6	16,7	8,7		43	3,3	0,6	16,7	87	
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	24,99	102	394	200	0,4	0,02	24,99	102	0,0
Уплотненный полдник	Рыба с овощами	60	4,38	4,58	15,15	119	261	70	4,82	5,08	16,84	132,4	0,5
	Каша перловая	110	5,2	7,9	34,5	229	331	130	5,4	8,1	34,9	234	
	Хлеб белый	25	1,19	0,15	7,25	35		34	1,19	0,15	7,25	35	
	Кофейный напиток	200	0,12	0,02	10,2	41,0	397	200	0,13	0,02	11,13	45,55	3,1
	Фрукты	95						100					

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		2 завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
С 1 до 3 лет	350 - 400	428	100	100	450 - 550	679	400 - 500	490
С 3 до 7 лет	400 - 550	440	100	100	600 - 800	793	450 - 600	534

Неделя 1 вторник

Ясли

Сал 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда с 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (ккал)	№ рецепту ры	Выход блюда с3до7лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн (ккал.)	Ви мин
			белки	Жиры	углево ды				белки	жиры	углево ды		
Завтрак	Суп молочный геркулес	200	10,42	10,29	23,78	234	251	200	31,04	30,85	86,63	234	0,5
	Йогт / омлет	65	4,07	9,27	1,61	104	227/229	1/2					
	Батон с маслом	25/3	6,3	9,17	19,41	185,3	1	35/5	6,3	9,17	19,41	185,3	0,0
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,13	45,55	412	200	0,13	0,02	11,13	45,55	3,1
	Кефир	100	0,75		15,15	0,6	418	100	0,75		15,15	0,11	0,0
2 завтрак	Кондитерское изделие	10						24					
	Борщ с зеленым	200	1,63	4,0	11,29	88,0	71	250	1,63	4,0	11,29	88,0	7,0
	Плов из говядины	150	10,61	6,81	15,04	164	321	180	14,12	9,04	16,84	219	20,0
	Салат из свежих огурцов и помидор	35	1,19	0,15	7,25	35,0	15	40	1,19	0,15	7,25	35,0	7,0
	Хлеб ржаной	34	3,3	0,6	16,7	8,7		43	3,3	0,6	16,7	8,7	
Обед	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	24,99	102	394	200	0,4	0,02	24,99	102	90
	Ленивые вареники со сметаной	110	14,03	10,1	15,3	197	244	130	14,83	10,86	15,31	218	0,5
	Салат из моркови с яблоками	40	3,64	6,26	26,96	179	41	45	5,1	8,8	37,7	250	5,0
	Хлеб белый	25	1,19	0,15	7,25	35		34	1,19	0,15	7,25	35	
	Чай с молоком	200	2,65	2,33	11,31	77	413	200	2,65	2,33	11,31	77	3,1

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		2 завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
С 1 до 3 лет	350 - 400	493	100	110	450 - 550	619	400 - 500	385
С 3 до 7 лет	400 - 550	480	100	124	600 - 800	713	450 - 600	424

Неделя 1 среда

Ясли

Сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда с 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (ккал)	№ рецепту ры	Выход блюда с 3 до 7 лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн (ккал.)	Ви мг
			Белки	Жиры	Углево ды				Белки	жиры	углево ды		
Завтрак	Котлета рыбная	60	10,38	4,0	7,15	110	271	70	11,99	4,05	7,67	115	0,5
	Каша Артек	110	3,2	3,39	9,64	112	331	130	3,2	3,39	19,64	112	1,3
	Батон с маслом и сыром	25/3/4	5,78	8,4	17,79	169,88	3	35/5/6	6,3	9,17	19,41	185,3	0,5
2 завтрак	Какао с молоком	200	0,12	0,02	10,2	41,0	416	200	0,13	0,02	11,13	45,55	3,1
	Йогурт	150	4,35	3,75	6,0	75,0	420	180	5,22	4,5	7,56	92,0	1,5
	Суп вермишелевый	200	1,63	4,0	11,29	88,0	88	250	1,63	4,0	11,29	88,0	7,0
Обед	Рагу овощное	110	13,03	6,8	2,15	115	148	180	14,12	9,04	16,84	219	20,
	Хлеб ржаной	34	3,3	0,6	16,7	8,7		43	3,3	0,6	16,7	87	
	Кисель	200	0,75		15,15	0,6	399	200	0,75		15,15	0,11	0,5
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	65	11,16	3,9	9,04	116	229	85	11,16	3,9	9,04	116	3,5
	Свежий огурец	35	0,86	3,65	5,02	56	33	40	0,86	3,65	5,02	56	5,
	Хлеб белый	25	1,19	0,15	7,25	35		34	1,19	0,15	7,25	35	
	Чай с молоком	200	2,65	2,33	11,31	77	413	200	2,65	2,33	11,31	77	3,1
	Кондитерское изделие	10						20					

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		2 завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
С 1 до 3 лет	350 - 400	402	100	150	450 - 550	544	400 - 500	335
С 3 до 7 лет	400 - 550	446	100	180	600 - 800	648	450 - 600	379

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда с 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (ккал)	Нерц ептур ы	Выход блюда с3до7лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн (ккал.)	Ви мин
			Белки	Жиры	Углево ды				Белки	жиры	углево ды		
Завтрак	Макароны с сыром	150	5,73	11,04	1,10	127	220	200	5,73	11,04	1,1	127	0,0
	Икра кабачковая	35	0,48	1,89	3,08	31	57	40	0,48	1,89	3,08	31	3
	Батон с маслом	25/3	6,3	9,17	19,41	185,3	1	35/5	6,3	9,17	19,41	185,3	0,0
	Чай с молоком	200	2,65	2,33	11,31	77	413	200	2,67	2,34	14,31	89	1,
2 завтрак	Сок	100	0,75		15,15	0,6	418	100	0,75		15,15	0,11	0,0
	Кондитерское изделие Борщ летний	10					20						
Обед	Пюре картофельное	200	2,15	2,27	13,71	84	70	250	2,69	2,84	17,14	105	8,2
	Бефстроганов	120	5,2	7,9	34,5	229	339	150	5,4	8,1	34,9	234	
	Сагат из свежих помидор	130	16,2	13,28	11,03	228	294	150	21,71	16,55	15,02	296	5,
	Хлеб ржаной	35	0,86	3,65	5,02	5,7	14	40	0,86	3,65	5,02	56	5,
	Компот из сухофруктов	34	3,3	0,6	16,7	8,7		43	3,3	0,6	16,7	87	
	Суп молочный рисовый	200	0,4	0,02	24,99	102	394	200	0,4	0,02	24,99	102	0,2
Уплотненный полдник	Дйцо отварное/омлет	200	8,91	7,89	13,94	131	101	200	14,83	10,86	15,31	2,18	0,1
	Хлеб белый	65	4,07	9,327	1,61	104	227/229	1/2					
	Чай с лимоном	25	1,19	0,15	7,25	35		34	1,19	0,15	7,25	35	
		200	0,13	0,02	11,13	45,55	412	200	0,13	0,02	11,13	45,55	3,1

Суммарные объемы блюд по приёмам пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		2 завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
С 1 до 3 лет	350 - 400	413	100	110	450 - 550	719	400 - 500	490
С 3 до 7 лет	400 - 550	480	100	120	600 - 800	833	450 - 600	504

Неделя 1 пятница		Ясли										Сад 12 ч			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда с 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (ккал)	Норц ептур ы	Выход блюда с3до7лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн (ккал.)	Ви мип		
			белки	Жиры	углево ды				Белки	жиры	углево ды				
Завтрак	Пудинг творожный со сметаной / ступенкой	130	4,38	4,57	15,15	119	249	150	4,82	5,08	16,84	132,4	0,5		
		10						14							
		25/3	6,3	9,17	19,41	185,3	1	35/5	6,3	9,17	19,41	185,3	0,5		
2 завтрак	Батон с маслом Кофе с молоком Банан	200	4,58	4,8	7,58	185	414	200	5,48	4,88	9,07	102	2,5		
		100	0,75		15,15	64	386	100	0,75		15,15	64	3,5		
		200	1,67	4,0	11,29	88	84	250	2,04	5,0	14,11	110	8,5		
Обед	Суп овощной со сметаной Тефтели с рисом Свежовичный гарнир Хлеб ржаной	150	16,59	16,44	26,76	321	304	180	22,26	21,91	35,69	429	1,5		
		40	1,22	0,09	2,18	16,7	34	50	1,3	0,1	2,35	18,0	1,7		
		34	3,3	0,6	16,7	8,7		43	3,3	0,6	16,7	8,7			
Уплотненный полдник	Компот из сухофруктов Суп молочный пшеничный Хлеб белый с повидлом / булочка веснушка Чай с лимоном	200	0,4	0,02	24,99	102	394	200	0,4	0,02	24,99	102	0,5		
		200	9,81	3,15	1,75	75	101	200	13,07	4,37	2,57	102	0,1		
		25/10	1,19	0,15	7,25	35	2	35/20	1,19	0,15	7,25	35	1,5		
		65	1,5	0,05	40,51	311	456	70	1,5	0,5	311				
		200	0,13	0,02	11,13	45,55	412	200	0,13	0,02	11,13	45,55	3,1		
Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)															
Возраст детей	завтрак			2 завтрак			Обед			Уплотненный полдник					
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт			
С 1 до 3 лет	350 - 400	368	100	110	450 - 550	624	400 - 500	470							
С 3 до 7 лет	400 - 550	480	100	120	600 - 800	723	450 - 600	474							

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда с 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (ккал)	№ рецепту ры	Выход блюда с3до7лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн (ккал.)	Ви мин
			Белки	Жиры	Углево ды				Белки	жиры	Углево ды		
Завтрак	Плов фруктовый	150	5,57	9,43	43,19	280	190	180	7,43	11,92	57,47	280	1,5
	Батон с маслом и сыром	25/3/4	4,73	6,88	14,56	139	3	35/5/6	5,04	6,88	14,56	139	0,6
2 завтрак	Молоко кипяченое	200	4,58	4,08	7,58	85	419	200	5,48	4,88	9,07	102	2,4
	Сок	100	0,75	0,14	15,15	0,6	418	100	0,75	0,14	15,15	0,11	0,6
Обед	Суп рыбный	200	1,63	4	11,29	88	95	250	2,04	5	14,11	110	8,5
	Овощи тушеные	150	2,45	3,84	16,35	110	349	180	3,06	4,8	20,44	137	18,
	Котлета мясная	60	9,32	7,07	9,64	179	299	70	12,44	9,24	12,56	183	0,1
	Хлеб ржаной	34	3,3	0,6	16,7	8,7		43	3,3	0,6	16,7	87	
Уплотненный полдник	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	24,99	102	394	200	0,4	0,02	24,99	102	0,5
	Суп молочный вермишелевый	200	4,52	4,35	13,15	110	100	200	4,52	4,35	13,15	110	7,6
	Йогот отварное / омлет	65	4,07	9,27	1,61	104	227/229	1/2					
	Хлеб Белый	25	1,19	0,15	7,25	35		34	1,19	0,15	7,25	35	
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,13	45,55	412	200	0,13	0,02	11,13	45,55	3,1

Суммарные объемы блюд по приёмам пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		2 завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
С 1 до 3 лет	350 - 400	382	100	100	450 - 550	644	400 - 500	490
С 3 до 7 лет	400 - 550	426	100	100	600 - 800	743	450 - 600	499

Неделя 2 вторник

Ясли

Сал 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда с 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г)		Энерг. Цен. (ккал)	№ рецепту ры	Выход блюда с3до7лет	Пищевые вещества (г)		Энерг. Ценн (ккал.)	Ви мин		
			Белки	Жиры				Углево ды	Белки			жиры	углево ды
Завтрак	Суп молочный манный	200	3,67	3,96	22,94	141	99	200	4,25	4,07	30,57	177	0,6
	Батон с маслом	25/3	6,3	9,17	19,41	185,3	1	35/5	6,3	9,17	19,41	185,3	0,6
	Яйцо отварное / омлет	65	4,07	9,27	1,61	104	229/227	1/2					
2 завтрак	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,13	45,55	412	200	0,13	0,02	11,13	45,55	1,1
	Кефир	150	4,35	3,75	6,3	76	420	180	5,22	4,5	7,56	90	0,6
	Кондитерское изделие	10					20						
Обед	Борщ летний	200	6,68	6,72	11,46	97	70	250	8,6	8,4	14,32	101	7,4
	Голубцы ленивые	130	15,42	0,08	3,96	189	315	150	20,63	0,09	5,24	250	1,1
	Хлеб ржаной	34	3,3	0,6	16,7	8,7		43	3,3	0,6	16,7	87	
	Кисель из пшеника	200	0,61	0,25	18,67	79	399	200	0,61	0,25	18,67	79	9,6
Уплотненный полдник	Салат из моркови с яблоками	35	0,4	0,4	9,8	44	41	40	0,4	0,4	9,8	44	1,1
	Хлеб белый	25	1,19	0,15	7,25	35		34	1,19	0,15	7,25	35	
	Чай с молоком	200	2,34	2,0	10,63	70	413	200	2,34	2,0	10,63	70	0,5

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		2 завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
С 1 до 3 лет	350 - 400	493	100	160	450 - 550	564	400 - 500	360
С 3 до 7 лет	400 - 550	480	100	200	600 - 800	643	450 - 600	376

Неделя 2 среда

Ясли

Сал 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда с 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (ккал)	№ рецепту	Выход блюда с3до7лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн (ккал.)	Ви мин
			Белки	Жиры	Углево ды				Белки	жиры	углево ды		
Завтрак	Суп молочный Артек	200	3,2	3,39	19,64	122	101	200	6,21	5,28	32,79	203	2,
	Батон с маслом и сыром	25/3/4	6,3	9,17	19,41	185,3	3	35/5/6	6,3	9,17	19,41	185,3	0,0
	Чай с лимоном	200	0,13	0,2	11,13	45,55	412	200	0,13	0,02	11,13	45,55	3,1
2 завтрак	Фрукты	95					386	100					
	Йогурт	150	4,35	3,75	6	75	420	180	5,22	4,5	7,56	92	1,0
	Борщ зеленый	200	1,6	4,09	13,54	97	71	250	2,34	5,83	16,64	101	1,
Обед	Пюре картофельное	120	5,2	7,9	34,5	229	339	150	5,4	8,1	34,9	234	
	Оладьи из куриного филе	60	20,8	5,33	18,5	205	322	70	27,53	7,47	21,95	265	8,5
	Салат из свежей капусты	35	1,22	0,09	2,18	16,7	21	40	1,3	0,1	2,35	18,0	17
	Хлеб ржаной	34	3,3	0,6	16,7	8,7		43	3,3	0,6	16,7	87	
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	24,99	102	394	200	0,4	0,02	24,99	102	0,5
Уплотненный полдник	Тефтели рыбные	60	3,46	4,57	24,7	154	271	70	3,46	4,57	24,7	154	0,0
	Каша пшеничная	110	3,2	3,39	19,64	112	331	130	3,4	3,40	20,0	115	1,5
	Свежий огурец	25	4,56	4,06	27,75	166		30	9,05	8,11	55,15	330	0,4
	Хлеб белый	25	1,19	0,15	7,25	35		34	1,19	0,15	7,25	35	
	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	11,13	45,55	411	200	0,13	0,02	11,13	45,55	1,

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		2 завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
С 1 до 3 лет	350 - 400	527	100	150	450 - 550	649	400 - 500	420
С 3 до 7 лет	400 - 550	546	100	180	600 - 800	753	450 - 600	465

Неделя 2 четверг		Если										Сед 12 ч				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда с 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (ккал)	№ рецепту ры	Выход блюда с 3 до 7 лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн (ккал.)	Ви миг			
			белки	Жиры	углево ды				Белки	жиры	углево ды					
Завтрак	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127	229	85	7,52	13,46	1,51	157	0,1			
	Икра кабачковая	35	0,54	2,82	3,52	41,76	54	40	0,54	2,82	3,52	41,76	3,3			
	Батон с маслом и сыром	25/3/4	4,73	6,88	14,56	139	3	35/5/6	4,73	6,88	14,56	139	0,0			
2 завтрак	Какао с молоком	200	0,12	0,02	10,2	41,0	416	200	0,13	0,02	11,13	45,55	3,1			
	Фрукты	100					386	100								
Обед	Борщ со сметаной	200	1,6	4,80	6,60	70	63	250	1,7	4,82	6,69	77	20,1			
	Жаркое по домашнему	170	10,83	6,97	9,98	146	292	200	14,53	9,56	13,46	198	0,1			
	Салат из свежих огурцов	35	1,0	3,0	5,2	51,0	29	40	1,0	3,0	5,8	53,0	4,5			
	Хлеб ржаной	34	3,3	0,6	16,7	8,7		43	3,3	0,6	16,7	87				
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	24,99	102	394	200	0,4	0,02	24,99	102	0,3			
Уплотненный полдник	Суп молочный ячневый	200	10,45	10,35	27,95	247	101	200	13,96	12,9	37,22	321	0,4			
	Оладьи с повидлом	65/10	1,5	0,05	40,51	311	432	70/20	1,5	0,5	40,51	311	1,1			
	Хлеб белый	25	1,19	0,15	7,25	35		34	1,19	0,15	7,25	35				
	Чай с лимоном	200	0,13	0,2	11,13	45,55	412	200	0,13	0,2	11,13	45,55	3,1			

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		2 завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
С 1 до 3 лет	350 - 400	332	100	100	450 - 550	639	400 - 500	500
С 3 до 7 лет	400 - 550	371	100	100	600 - 800	733	450 - 600	524

Неделя 2 пятница		Ясли		Сад 12 ч									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда с 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн (ккал.)	Ви мин						
			Белки	Жиры	Углево ды								
Завтрак	Запеканка творожная	110	8,19	6,0	7,90	69	251	130	8,87	4,01	8,53	90	0,6
	Батон с маслом	25/3	6,3	9,17	19,41	185,3	1	35/5	6,3	9,17	19,41	185,3	0,6
2 завтрак	Кофейный напиток	200	2,65	2,33	11,31	77	414	200	2,67	2,34	14,31	89	1,1
	Сок	100	0,75		15,15	0,6	418	100	0,75		15,15	0,11	0,6
Обед	Суп овощной со сметаной	200	1,63	4,0	11,29	88	84	250	2,04	5,0	14,11	110	8,7
	Вермишель отварная	150	2,45	3,84	16,35	110	335	180	3,06	4,8	20,44	137	18,1
	Гуляш мясной	120	10,56	12,44	9,62	188,6	293	160	14,3	16,31	11,19	248,1	1,5
	Салат из свежих помидор	35	1,0	3,0	5,2	51,0	29	40	1,0	3,0	5,8	53,0	4,5
	Хлеб ржаной	34	3,3	0,6	16,7	8,7		43	3,3	0,6	16,7	87	
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	24,99	102	394	200	0,4	0,02	24,99	102	0,5
Уплотненный полдник	Суп молочный геркулес	200	4,01	2,06	25,19	135	101	200	5,35	2,75	31,95	174	0,5
	Пирожок с повидлом	60	1,9	0,76	19,0	93	437	70	3,9	3,06	26,93	151	
	Хлеб белый	25	1,19	0,15	7,25	35		34	1,19	0,15	7,25	35	
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,13	45,55	412	200	0,13	0,02	11,13	45,55	3,1
	Фрукты	95					386	100					

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		2 завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
С 1 до 3 лет	350 - 400	338	100	100	450 - 550	739	400 - 500	580
С 3 до 7 лет	400 - 550	370	100	100	600 - 800	873	450 - 600	604