



Утверждаю

Заведующий МКДОУ №1

Большакова Е.И.

Рацион питания и цикличное 10-дневное меню для организации питания детей в возрастных группах 1.5-3 лет
В дошкольных образовательных учреждениях и учреждениях типа «Детский сад» системы Департамента образования
города Кирова в 2024-2025 году

Осень-зима 2025

Киров

Большакова Е. И.

20 r

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

1

	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	5																	
Обед																			
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 1-ЫЙ ВАРИАНТ	60	0,72	3,1	5,66	53,46	0	0	21,39	10,1	16,04	0,68	0,2	0,03	0	0	15,43	2,16	41
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,6	14,88	112,8	0	0	40	30,4	111,2	1,52	0,17	0,13	0	0	4,8	0,3	99
	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35	0	0	10,9	25,8	77,37	0,6	0,03	0,03	0	0	0	0,36	323
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	11,39	9,6	5,9	163	0	0	14	8,86	198,71	1	0,07	0,18	0	0	13	0,8	256
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
	БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
	КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ	180	0	0	20,3	72,5	0,9	1,8	3,6	1,89	6,3	0	0	0	0	0	1,08	0	590
	Итого	720	24	21,37	106,48	717,3	0,9	1,8	99,07	84,47	442,05	5,06	0,47	0,45			34,31	4,29	
Полдник																			
	АЦИДОФИЛИН	200	5,8	6,4	7,6	108	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,8	0	435
	БУЛОЧКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ (С РЕКИШЕНОМ)	50	4	2	24	119,98	233,86	45,99	8	6	32	0	0	0	0	0	0	0	70
	Итого	250	9,8	8,4	31,6	227,98	233,86	45,99	8	6	32						0,8		
Ужин 1																			
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,53	0	1,47	8,4	0	0	13,87	8,4	25,2	0,67	0	0	0	0	6	0,13	70
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	131,85	0	0	179,99	21	135	0,15	0,02	0,05	0,3	0,15	1,95	0,18	216
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ	90	17,76	7,28	0	136,8	0	0	46,08	0,4	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	0	0	6,69	5,59	12,8	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78	0	0	2,35	0	0	0,09	0	0	0	0	2	0	391
	Итого	525	25,29	12,04	63,57	436,33			252,58	39,19	190,4	1,91	0,02	0,28	0,38	0,15	9,95	0,76	
Итого за: лето с 01.07 по 30.09 02 день (вт)																			
	Итого	2018	72,18	55,34	200,04	1793,02	234,76	47,79	753,11	185,45	992,53	19,2	0,54	0,95	0,4	0,8	51,83	5,63	
лето с 01.07 по 30.09 03 день (ср), Неделя: 1, Сезон: лето, Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			
	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,24	6,1	29,55	158,64	0	0	192,17	23,52	156,05	0,3	36,72	0,08	0	0	1,09	0	390
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0,05	13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0	0	118,19	15,89	85,59	0,2	0	0	0	0	0,6	0	432
	Итого	430	11,4	13,2	58,13	362,33			315,6	41,57	250,56	0,58	36,76	0,08			1,69	0,05	
Завтрак 2																			
	НЕКТАРИН	100	1,1	0,3	8,9	44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	368
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	0	0	13,98	8	14	2,79	0	0,01	0	0	4	0,2	442
	Итого	300	2,1	0,5	28,69	130			13,98	8	14	2,79		0,01			4	0,2	
На весь день																			
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	5																	
Обед																			
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОННОЙ КАПУСТЫ	60	1	4,09	4,5	58,9	0	0	25,39	5	15,89	0,3	0	0	0	0	7,9	0,89	35
	УХА С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	200	7,76	3,94	10,48	111,2	0	0	12,16	0	0	0,56	0	0,08	0,08	0,96	0	0	37
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	12,46	11,31	17,26	230	0	0	78,12	0	0	1,65	0	0,13	0,1	0	9,59	0	153
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15	0	0	14,49	5,13	10,44	0,27	0	0	0	0	0	0	510
	Итого	695	24,96	19,86	71,18	581,54			140,29	17,98	60,34	4,06		0,29	0,18	0,96	17,49	1,36	
Полдник																			
	РЯЖЕНКА	200	6,02	2,01	8,43	80,32	0	0	248,98	28,11	184,73	0	0	0,05	0	0	1,01	0	435
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	70	4,83	9,57	30,11	243	0	0	42,3	10,6	87,89	0,5	0	0,1	0	0	0,1	2,4	612
	Итого	270	10,65	11,58	38,54	323,32			291,28	38,71	252,42	0,5		0,15			1,11	2,4	
Ужин 1																			
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	60	0,68	6,02	2,15	63,12	0	0	11,93	8,94	13,11	0,55	0,11	0,03	0	0	34,53	4,59	25
	ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5	0	0	150	0	0	2,06	0	0,06	0,45	0,38	0,24	0	56

САЛАТ ИЗ РЕДИСА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,71	4,01	1,91	46,5	0	0	22,8	7,1	24,3	0,5	0	0	0	0	6	1,7	181
СУП "ВОЛНА" С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	4,03	6,11	18,13	186,6	0	0	39,4	0	0	0,9	0	0,22	0,3	0	12,76	0	1
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4	0	0	14,5	0	0	0,61	0	0,05	0,02	0	0,04	0	192
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	7,1	1,6	3,9	77,4	0	0	47	35,9	168,09	0,7	0	0,1	0	0	0,21	0,3	97
ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22	0	0	3,84	2,58	4,2	0,06	0,06	0	0	0	0,6	0,53	364
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	180	0,1	0,04	19,01	77,33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	0	405
Итого	730	17,73	16,7	96,3	593,25			132,93	51,27	222,68	3,97	0,06	0,45	0,32		28,61	3,2	

Полдник

ЙОГУРТ	200	5,8	5	22	156	0	0	240	28	190	0	0,1	0,1	0	0	1,4	0	435
ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3	0	0	8,76	8	27	0,6	0	0	0	0	0	0	64
БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
Итого	250	7,36	5,2	56,08	304,69			252,55	35,73	223,34	0,66	0,1	0,1			1,4		

Ужин 1

САЛАТ "ЛЕТНИЙ"	60	0,9	2,88	2,52	36,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	25
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,66	96,58	0	0	100,49	12,33	79	0,5	0,03	0,08	0	0	23,24	0,25	346
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	15,65	15,85	0,78	208,75	0	0	28,55	19,69	171,33	1,97	0,04	0,04	0	0	0	0,43	294
БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	0	0	6,69	5,59	12,8	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91	0	0	0,11	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	263
Итого	495	22,71	22,24	33,2	425,78			135,84	37,61	263,13	2,69	0,07	0,22			23,24	0,68	
Итого за: лето с 01.07 по 30.09 05 день (пт)	2110	59,69	58,39	258,2	1779,06	393,5	0,16	779,33	172,05	952,27	11,26	0,27	0,87	0,32		58,37	4,22	

лето с 01.07 по 30.09 06 день (пн), Неделя: 2, Сезон: лето, Возрастная категория: Сад

Завтрак 1

КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	160	4,53	4,22	26,05	159,98	0	0	12,39	0	0	1,08	0	0,13	0,02	0	0	0	168
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ (40 гр)	40	5,09	4,59	0,3	63	0	0	22	5	77	1	0,1	0,02	0	0	0	0,2	213
БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0,05	13
КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0	0	118,19	15,69	85,59	0,2	0	0	0	0	0,6	0	432
Итого	430	14,78	15,91	54,93	426,67			157,82	23,05	171,51	2,36	0,14	0,15	0,02		0,6	0,25	

Завтрак 2

ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	0	0	19	12	16	2	0	0	0	0	5	0,4	368
Итого	100	0,4	0,3	10,3	47			19	12	16	2					5	0,4	

На весь день

Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого	5																	

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,89	3,09	2,4	41,79	0	0	9,89	1,05	16,79	0,2	0,1	0	0	0	11	0,05	151
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,16	3,44	13,44	93,6	0	0	20	20,8	58,4	0,8	0,16	0,07	0	0	6,4	0,2	91
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,05	131,85	0	0	179,99	21	135	0,15	0,02	0,05	0,3	0,15	1,05	0,18	216
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	60	9,93	13,86	1,09	221,11	0	0	16,54	22,08	189,52	1,02	0,01	0,06	0	0	0	2,94	289
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	0	0	7,9	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	402
Итого	720	19,03	25,05	76,69	638,24			243,5	74,05	432,14	3,43	0,29	0,26	0,3	0,15	19,35	4,04	

Полдник

ЙОГУРТ	200	5,8	5	22	156	0	0	240	28	190	0	0,1	0,1	0	0	1,4	0	435
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,2	2,66	25,72	146,29	0	0	10,8	6,33	37,66	0,4	0	0,06	0	0	0	0,9	464
Итого	250	9	7,66	47,72	302,29			250,8	34,33	227,66	0,4	0,1	0,16			1,4	0,9	

Ужин 1

МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	200	7,23	11,21	47,55	323,67	0	0	87,13	109,55	181,75	2,51	5,27	0,19	0	0	4,99	3,33	156
СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0,2	0	4,6	19,9	0	0	3,3	1,6	3,2	0,1	0	0	0	0	0,2	0,1	711
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1

БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	0	0	6,69	5,59	12,8	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91	0	0	0,11	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	263
Итого	465	11,44	11,84	77,49	466,98			100,83	120,54	215,15	3,63	5,27	0,34			5,19	3,88	
Итого за: лето с 01.07 по 30.09 06 день (пн)																		
лето с 01.07 по 30.09 07 день (вт), Неделя: 2, Сезон: лето, Возрастная категория: Сад																		
Завтрак 1																		
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	4,5	5,9	22	159	0	0	125,33	0	0	0,31	0	0,4	0,15	0	0,59	0	44
БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47	0	0	114,97	4,79	65,33	0,13	0,04	0,01	0	0	0	0,09	14
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29	0	0	8,8	2,5	1,39	0,2	0	0	0	0	0	0	430
Итого	418	9,41	10,02	43,63	307,25			253,84	9,45	74,64	0,72	0,04	0,41	0,15		0,59	0,09	
Завтрак 2																		
СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	96	0	0	13,98	8	14	2,79	0	0,01	0	0	4	0,2	442
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,05	0	0	10	0,65	368
Итого	300	1,4	0,6	29,59	133			29,98	16	25	4,99		0,06			14	0,85	
На весь день																		
Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого	5																	
Обед																		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2,82	11,6	4,18	133,07	0	0	99,82	14,24	65,94	1,02	0,03	0,01	0	0	3,58	4,02	48
ЩИ	200	2,32	3,28	4,16	55,2	0	0	33,6	14,4	31,2	0,56	0,16	0,03	0	0	16	0,2	83
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4	0	0	14,5	0	0	0,61	0	0,05	0,02	0	0,04	0	192
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	80	7,89	7,89	3,19	136	0	0	17,14	18,4	117,49	0,79	0	0	0	0	0,69	0,57	118
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	0	0	6,69	5,59	12,8	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,09	0	20,58	77,39	0	0	12,06	4,05	6,84	0,09	0	0	0	0	1,08	0	810
Итого	735	21,46	28,97	100,56	670,16			189,2	62,37	260,36	4,47	0,19	0,27	0,02		21,39	5,46	
Полдник																		
СНЕЖОК	200	5,6	5	22	154	0	0	240	28	180	0,14	0,1	0,08	0	0	3	0,18	435
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	3,75	1,41	53,52	200,71	0	0	14,06	8,44	34,71	0	0,01	0,06	0	0	11,25	0,56	453
Итого	270	9,35	6,41	75,52	354,71			254,06	36,44	214,71	0,14	0,11	0,14			14,25	0,74	
Ужин 1																		
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА С ЯЙЦОМ	60	3	4,5	4,12	69	0	0	31,92	0	0	1,2	0	0,12	0,12	0	9,36	0	2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	3,91	14,25	127,33	0	0	36,42	11,72	85,25	1,08	0	0,17	0	0	10,74	0,25	335
СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	3,66	4,1	2,69	102,34	0	0	52,23	13,1	231,59	0,91	0	0,11	0	0	0,11	0,06	250
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78	0	0	2,35	0	0	0,09	0	0	0	0	2	0	391
Итого	500	11,51	12,81	42,36	394,25			128,31	30,51	342,93	4,48		0,48	0,12		22,21	0,98	
Итого за: лето с 01.07 по 30.09 07 день (вт)																		
лето с 01.07 по 30.09 08 день (ср), Неделя: 2, Сезон: лето, Возрастная категория: Сад																		
Завтрак 1																		
ЛАГША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16	125,8	0	0	138,7	14,9	103,7	0,3	0	0,1	0	0	0,7	0,3	112
БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0,05	13
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (40 гр)	40	5,09	4,59	0,3	63	0	0	22	5	77	1	0,1	0,02	0	0	0	0,2	213
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0	0	118,19	15,89	85,59	0,2	0	0	0	0	0,6	0	432
Итого	470	14,95	16,59	44,88	392,49			284,13	37,95	275,21	1,58	0,14	0,12			1,3	0,55	
Завтрак 2																		
НЕКТАРИН	100	1,1	0,3	8,9	44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	368
Итого	100	1,1	0,3	8,9	44													
На весь день																		
Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого	5																	
Обед																		
САЛАТ ДЕТСКИЕ ГОДЫ	60	0,9	6,02	2,63	68,47	0	0	15,48	11,93	22,04	0,48	0,03	0,03	0	0	15,48	4,23	29

БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	200	3,52	3,36	8,08	76,02	0	0	42,4	21,6	88,4	1,2	0,1	0,05	0	0	6,4	0,2	78
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,16	0	0	20,82	19,75	77,33	0,42	0,04	0,17	0	0	11,99	0,25	333
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	2,51	2,74	2,29	92,57	0	0	35,66	22,51	198,16	0,57	0	0,11	0	0	0,23	0	233
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1	0	0	18,5	12,9	21,3	0,5	0,6	0	0	0	1,5	2,3	379
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	0	0	5,39	5,89	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ИЗЮМОМ	180	0,35	0,09	17,56	70,27	0	0	18,36	12,96	12,33	0,45	0	0	0	0	0,18	0	510
Итого	770	13,98	22,53	72,57	624,78			160,4	109,07	429,99	4,88	0,77	0,44			35,78	7,65	
Полдник																		
МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0	0	204	22,39	144	0,2	0,05	0,1	0	0	1	0	434
БАРАНКА	40	3,4	0,6	32,16	104	0	0	7,6	5,6	0	0,52	0	0	0	0	0	0	1107
МАРМЕЛАД	20	0,02	0	15,88	64,2	0	0	2,3	7	7,6	0,5	0	0	0	0	0	0	330
Итого	260	9,02	5,5	57,34	273			213,9	34,99	151,6	1,22	0,05	0,1			1		
Ужин 1																		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,89	3	11,1	75,8	0	0	29,29	9,89	36,4	0,3	1	0	0	0	0,09	0,6	121
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	26,15	12,56	25,97	323,41	0	0	238,37	34,71	336,45	1,2	0,15	0,09	0	0	0	3,92	219
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	1,87	1,99	27,05	0	0	16,04	2,41	14,43	0,19	0,01	0,01	0	0	0	0,1	366
БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	0	0	6,69	5,59	12,8	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91	0	0	0,11	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	263
Итого	455	30,55	17,86	56,3	510,47			292,5	52,6	400,08	1,91	1,16	0,2			0,09	4,62	
Итого за: лето с 01.07 по 30.09 08 день (ср)																		
лето с 01.07 по 30.09 09 день (чт); Неделя: 2, Сезон: лето, Возрастная категория: Сад																		
Завтрак 1																		
КАША "АССОРТИ"	200	5,09	5,5	26,1	172,6	0	0	131,89	14,69	44,5	0,46	0	0	0	0	0,6	0,5	164
БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0,05	13
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,87	98,8	0	0	120,87	13,98	89,91	1	0	0,03	0	0	1	0	433
Итого	430	9,95	12,4	53,85	374,39			258	30,83	143,33	1,54	0,04	0,03			1,6	0,55	
Завтрак 2																		
СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	0	0	13,98	8	14	2,79	0	0,01	0	0	4	0,2	442
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	0	0	19	12	16	2	0	0	0	0	5	0,4	388
Итого	300	1,4	0,5	30,09	133			32,98	20	30	4,79		0,01			9	0,6	
На весь день																		
Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого	5																	
Обед																		
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0	0	8,4	12	15,6	0,6	0,1	0	0	0	15	0,2	71
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,88	2,29	15,36	93,6	0	0	20	25,6	62,4	0,96	0,16	0,1	0	0	9,6	0,2	92
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,66	96,58	0	0	100,49	12,33	79	0,5	0,03	0,08	0	0	23,24	0,25	346
БИТОЧКИ ИЗ КУР	80	9,19	8,69	13,5	176,1	0	0	39,9	19,89	137,39	0,89	0,1	0	0	0	0,6	0,89	59
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	0	0	5,39	5,89	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	180	0,1	0,04	19,01	77,33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	0	405
Итого	720	19,3	14,7	85,24	569,2			177,97	77,24	326,62	4,21	0,39	0,26			57,44	2,21	
Полдник																		
РЯЖЕНКА	200	6,02	2,01	6,43	80,32	0	0	248,98	28,11	184,73	0	0	0,05	0	0	1,01	0	435
ПАСТИЛА	20	0,1	0	16,16	62	0	0	1,26	0,42	0,66	0,1	0	0	0	0,01	0	0	1
БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	0	0	6,69	5,59	12,8	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11
Итого	255	8,91	2,41	41,79	225,62			256,93	34,12	198,19	0,3		0,15			0,01	1,01	
Ужин 1																		
РЕДИС С ОГУРЦАМИ	60	0,6	6,05	1,69	63,41	0	0	18,54	7,19	23,33	0,6	0	0,02	0	0	10,77	4,05	33
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	7,51	9,2	34,19	250,61	0	0	139,85	12,38	100,91	0,85	0	0,11	0	0	0	0,11	210
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	0	0	6,69	5,59	12,8	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78	0	0	2,35	0	0	0,09	0	0	0	0	2	0	391
Итого	475	12,04	15,85	70,33	473,3			170,83	28,96	154,44	2,54		0,28			12,77	4,61	

Итого за: лето с 01.07 по 30.09 09 день (чт)	2185	51,6	45,86	281,3	1775,51			896,71	191,15	852,78	13,36	0,43	0,73		0,01	81,82	7,97	
лето с 01.07 по 30.09 10 день (пт), Неделя: 2, Сезон: лето, Возрастная категория: Сад																		
Завтрак 1																		
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,39	7,22	22,35	175,55	264,97	71,22	144,77	17,48	156,77	0,87	0	0,17	0	0	0,7	0,9	84
БАТОН	25	1,91	0,25	12,63	65,49	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0,05	13
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0	0	118,19	15,89	85,59	0,2	0	0	0	0	0,6	0	432
Итого	430	10,55	14,32	50,93	379,24	264,97	71,22	268,2	35,53	253,28	1,15	0,04	0,17			1,3	0,95	
Завтрак 2																		
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,05	0	0	10	0,65	368
Итого	100	0,4	0,4	9,8	47			16	8	11	2,2		0,05			10	0,65	
На весь день																		
Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого	5																	
Обед																		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,98	4,01	4,01	50,96	0	0	26,19	7,61	19,1	0,3	0	0	0	0	6,2	1,2	8
СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	200	6,8	6,4	8,5	147,5	0	0	53,3	22,4	121,4	1,2	0,1	0	0	0	3,6	0,3	120
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	3,91	14,25	127,33	0	0	36,42	11,72	85,25	1,08	0	0,17	0	0	10,74	0,25	335
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	16,44	15,7	11,46	252,85	0	0	11,09	18,46	267,92	7,39	7,36	0,25	0	0	31,37	5,36	290
ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22	0	0	3,84	2,58	4,2	0,06	0,06	0	0	0	0,6	0,53	364
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,46	0	11,88	50,67	0	0	3,68	1,26	1,26	0,18	0,05	0,01	0	0	80,1	0	256
Итого	730	29,73	33,46	64,35	708,33			139,91	69,72	545,22	11,41	7,57	0,51			132,61	8,31	
Полдник																		
КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94	0	0	251,75	29,96	195,8	0	0	0,07	0	0	2	0	435
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КУРАГОЙ	70	5,2	2,7	30,59	176,98	0	0	45,29	0	0	1,57	0	0,1	0,1	0	0,4	0	3112
Итого	270	11,19	2,9	38,58	238,92			297,04	29,96	195,8	1,57		0,17	0,1		2,4		
Ужин 1																		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,69	3,09	2,4	41,79	0	0	9,89	1,05	16,79	0,2	0,1	0	0	0	11	0,05	151
ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5	0	0	150	0	0	2,06	0	0,06	0,45	0,38	0,24	0	56
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	0	0	6,69	5,59	12,8	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29	0	0	8,8	2,5	1,39	0,2	0	0	0	0	0	0	430
СЫР ПОРЦИЯМИ	7	1,62	2,09	0	25,56	0	0	61,91	2,58	35,17	0,07	0,02	0	0	0	0	0,05	14
Итого	462	18,53	19,47	45,35	432,24			242,68	17,41	92,24	3,93	0,12	0,24	0,45	0,38	11,24	0,77	
Итого за: лето с 01.07 по 30.09 10 день (пт)	1997	70,4	70,55	209,01	1805,73	264,97	71,22	963,83	160,62	1097,54	20,26	7,73	1,14	0,55	0,38	157,55	10,68	
Итого за весь период	20935	637,91	622,97	2544,65	18367,61	893,23	119,17	8738,43	1875,48	9696,56	144,75	55,08	9,1	3,98	3,63	732,8	88,42	
Среднее значение за период	2093,5	63,79	62,3	254,47	1836,76	89,32	11,92	873,84	187,55	969,66	14,48	5,51	0,91	0,4	0,36	73,28	8,84	