

УТВЕРЖДАЮ

Начальник департамента образования  
администрации города Кирова

«01» 12



**Рацион питания и цикличное 10-дневное меню  
для организации питания детей в возрастных группах 3-7 лет  
период питания лето с 01.07 по 30.09**

Киров



«01» 12

Е.И.Большакова

СОГЛАСОВАНО  
Заведующий

Большакова Е.И.  
20 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий

Большакова Е.И.  
20 г.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	A	B1	B2	PP	C	E		
лето с 01.07 по 30.09 01 день (пн), Неделя: 1, Сезон: лето, Возрастная категория: Сад																			
<b>Завтрак 1</b>																			
	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	4,86	5,3	25,56	168,96	0	0	131,74	25,65	122,95	0,35	0	0,09	0	0,41	0,6	0,17	324
	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	10,02	12,4	54,14	372,65			255,17	43,7	217,46	0,63	0,04	0,09		0,41	1,2	0,22	
<b>Завтрак 2</b>																			
	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
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,05	0	0	10	0,55	368
	Итого	300	1,4	0,6	29,59	133			29,98	16	25	4,99		0,06			14	0,85	
<b>На весь день</b>																			
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	5																	
<b>Обед</b>																			
	САЛАТ 'СТЕПНОЙ' ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,14	6,05	4,66	81,18	0	0	11,86	11,86	27,27	0,55	0,27	0,04	0	0	4,73	2,74	30
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	200	3,68	4,16	16,64	119,2	0	0	54,4	24,8	80	1,12	0,1	0,09	0	0	6,4	0,2	118
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,71	2,9	15,22	98,98	0	0	54,16	28,01	61,63	2,15	0,03	0,03	0	0	0,94	0,5	347
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	80	18,27	21,24	7,57	297,15	0	0	16,61	29,53	190,1	3,69	0,02	0,1	0	0	0	4,68	271
	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
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,1	0	9,5	36,65	0	0	9,39	3	2,59	0,1	0	0	0	0	0,4	0,1	410
	Итого	700	26,55	34,65	65,74	693,96			151,81	102,89	387,68	8,81	0,42	0,34			12,47	8,89	
<b>Полдник</b>																			
	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
	ПРЯНИКИ	55	3,25	2,57	41,25	201,3	0	0	6,05	4,95	27,5	0,37	0	0	0	0	0	0	63
	Итого	255	8,85	7,47	50,55	306,1			210,05	27,34	171,5	0,57	0,05	0,1			1		
<b>Ужин 1</b>																			
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,69	3	5,69	53,09	0	0	23,39	10,89	24,5	0,8	0	0	0	0	0,89	0,89	71
	СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ	150	17,8	14,12	29,77	313,67	0	0	226,48	0	0	1,13	0	0,09	0,39	0	0	0,66	129
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,6	2,2	2,29	38,5	0	0	14,5	2	9,8	0	0	0	0	0	0	0	371
	БАТОН	37	2,82	0,37	18,98	96,93	0	0	7,02	3,19	11,72	0,12	0	0	0	0	0	0	11
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06	0	0	60,35	0	0	0,09	0	0,02	0,07	0	0,65	0	1210
	Итого	477	22,71	20,69	68,14	546,25			331,74	16,08	46,02	2,14	0,11	0,46			1,54	1,35	
Итого за: лето с 01.07 по 30.09 01 день (пн)																			
		2167	71,53	76,81	268,16	2051,96			978,75	206,01	847,66	17,14	0,51	0,7	0,46	0,41	30,21	11,31	
лето с 01.07 по 30.09 02 день (вт), Неделя: 1, Сезон: лето, Возрастная категория: Сад																			
<b>Завтрак 1</b>																			
	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4,95	6	21,74	161,83	0	0	144,95	24,25	157,83	0,52	0	0,17	0,02	0,65	0,6	0,09	184
	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
	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	2,83	3,11	13,52	89,62	0	0	109,8	12,59	81	9,5	0,01	0,04	0	0	1,17	0	959
	Итого	418	12,69	13,23	48,09	364,41			374,46	43,79	312,06	10,23	0,05	0,22	0,02	0,65	1,77	0,18	
<b>Завтрак 2</b>																			
	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	
<b>На весь день</b>																			

	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	5																		
<b>Обед</b>																				
	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 ГРЕЧНЕВАЯ 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	0,16	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		
<b>Полдник</b>																				
	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	119,96	233,86	45,99	8	6	32	0	0	0	0	0	0	0	70	
	Итого	250	9,8	8,4	31,6	227,96	233,86	45,99	8	6	32						0,8			
<b>Ужин 1</b>																				
	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)	2016	72,18	55,34	260,04	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																				
<b>Завтрак 1</b>																				
	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		
<b>Завтрак 2</b>																				
	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	96	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		
<b>На весь день</b>																				
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого	5																		
<b>Обед</b>																				
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОНЧАНОЙ 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 КРУПой 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		
<b>Полдник</b>																				
	РЯЖЕНКА	200	6,02	2,01	9,43	90,32	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	67,69	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		
<b>Ужин 1</b>																				
	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	
	ОМЛЕЦ	150	11,78	13,59	4,8	167,5	0	0	150	0	0	2,05	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 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	17,02	20,34	36,34	393,63			174,12	20,22	52	4,03	0,11	0,27	0,45	0,38	34,77	5,26	
Итого за: лето с 01.07 по 30.09 03 день (ср)	2155	66,13	65,5	232,88	1790,82			935,27	126,48	629,32	11,96	0,8	0,63	1,34	59,06	9,27		
лето с 01.07 по 30.09 04 день (чт), Неделя: 1, Сезон: лето, Возрастная категория: Сад																		
<b>Завтрак 1</b>																		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12,88	11,74	20,25	272,88	0	0	244,38	20,56	298,13	0,75	0,13	0	0,29	0,54	0,13	0,5	224
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	1,99	2,37	16,3	20,37	0	0	82,9	9,2	59,1	0,1	0	0	0	0	0,1	0,1	364
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
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
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	400	17,83	18,69	53,84	414,96			334,58	35,35	371,03	1,07	0,17	0,1	0,29	0,54	0,23	0,65	
<b>Завтрак 2</b>																		
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	
<b>На весь день</b>																		
Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого	5																	
<b>Обед</b>																		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,69	4	5,6	61	0	0	24,79	8,5	26,79	0,1	0	0	0	0,59	0,2	101	
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3,52	4,05	8,88	97,52	0	0	39,76	11,28	73,68	0,24	0,02	0	0	0	3,92	0,04	52
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74	0	0	10,86	6,25	42,19	0,52	0	0,1	0	0	0,6	0,204	
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	10,8	15,33	0	190,25	0	0	41,5	25,6	164,79	1,47	0,15	0,04	0	0	13,07	0,07	313
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,88	4,25	2,84	53,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,75	0	456
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,79	0,4	20,2	98	0	0	9	9,5	43,5	2	0	0,1	0	0	0	1,1	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	770	23,36	33,64	79,8	664,48			129,69	62,39	352,21	4,51	0,22	0,25			98,53	2,01	
<b>Полдник</b>																		
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
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
БАТОН	30	2,29	0,3	15,39	78,59	0	0	5,69	2,59	9,5	0,1	0	0	0	0	0	0	11
Итого	250	8,3	0,5	39,26	204,73			259,74	39,55	212,9	0,6		0,07			2		
<b>Ужин 1</b>																		
САЛАТ ПОЛОНЬСКИЙ	60	0,77	6,95	2,54	75,53	0	0	20,6	9,62	17,16	0,55	0,08	0,03	0	0	31,59	4,95	28
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 ИЗ ПЕЧЕНИ	80	13,44	4,88	3,56	115	0	0	35,68	0	0	4,24	0	0,08	0,72	0	2,64	0	52
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 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	500	19,11	16,04	53,08	455,05			110,15	31,08	135,34	7,16	0,08	0,36	0,72		46,05	5,87	
Итого за: лето с 01.07 по 30.09 04 день (чт)	2925	69	69,17	236,28	1786,22			853,16	180,37	1087,48	15,34	0,47	0,78	1,01	0,54	161,81	6,93	
лето с 01.07 по 30.09 05 день (пт), Неделя: 1, Сезон: лето, Возрастная категория: Сад																		
<b>Завтрак 1</b>																		
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,73	4,95	24,25	165,65	393,5	0,16	120,6	21,39	134,61	0,87	0	0,09	0	0	0,52	0,09	184
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	10,89	12,05	52,83	369,34	393,5	0,16	244,03	39,44	229,12	1,15	0,04	0,09			1,12	0,14	
<b>Завтрак 2</b>																		
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	200	1	0,2	19,79	86			13,98	8	14	2,79		0,01			4	0,2	
<b>На весь день</b>																		
Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого	5																	
<b>Обед</b>																		

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 ПРИТУЩЕННЫЙ 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	18,7	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	6	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	12,06	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	256,2	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 ВАРЕННЫЕ (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	26	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	15,89	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	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	1,85	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)	1990	54,65	60,76	267,13	1881,18			771,95	263,97	1062,46	11,82	5,8	0,91	0,32	0,15	31,54	9,47	
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	86	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	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 ЗЕЛЕННОГО 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)	2228	53,13	58,81	291,66	1859,37			855,39	154,77	917,64	14,8	0,34	1,36	0,29		72,44	8,12	
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	139,7	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 ВАРЕННЫЕ (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	16,5	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 МОРКВИ 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 (сп)	2090	69,6	62,78	239,99	1844,74			950,93	234,61	1256,88	9,59	2,12	0,86			38,17	12,82	
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	10,79	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	3,06	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	326,82	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	0,86	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	46,86	281,3	1775,51			896,71	191,15	852,78	13,38	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																			
<b>Завтрак 1</b>																			
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		
<b>Завтрак 2</b>																			
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		
<b>На весь день</b>																			
Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого	5																		
<b>Обед</b>																			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,88	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	1,85	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		
<b>Подник</b>																			
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			
<b>Ужин 1</b>																			
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	1806,73	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		