

УТВЕРЖДАЮ

Начальник департамента образования
администрации города Кирова



[Handwritten signature]
"07" 12

**Рацион питания и цикличное 10-дневное меню
для организации питания детей в возрастных группах 3-7 лет
период питания весна с 01.03 по 30.06**

Киров



директор МКОУ №1

[Handwritten signature]
Е.И.Большакова

	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	5																		
Обед																				
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9	0	0	19,6	9,99	23	0,5	0	0	0	0	0	2,4	0,4	201
	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	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	0,36	323
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	11,30	9,6	5,9	163	0	0	14	8,86	198,71	1	0,07	0,18	0	0	0	13	0,8	256
	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	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	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	0	1,08	0	590
	Итого	720	24,18	21,27	104,72	711,74	0,9	1,8	97,28	84,06	449,01	4,88	0,27	0,42				21,28	2,63	
Подник																				
	АЦИДОФИЛИН	200	5,8	6,4	7,6	108	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,8	0	435
	БУЛОЧКА 'ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ' (С РЕКИЦЕНОМ)	50	4	2	24	119,98	233,86	45,99	8	6	32	0	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																				
	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	60	1,6	3	3,79	49	0	0	11,5	10,5	32,4	0,4	0	0,1	0	0	0	2,29	1,89	
	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	1,95	0,18	216
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ	80	17,76	7,28	0	136,8	0	0	46,08	0,4	0	0	0	0,08	0,08	0	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	0,45	1
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	0	0	6,89	5,99	12,8	0,2	0	0,1	0	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	0	2	0	391
	Итого	525	26,36	15,04	65,89	476,93			250,21	41,29	197,6	1,64	0,02	0,38	0,38	0,15	6,24	2,52		
	Итого за: весна с 01.03 по 30.06 02 день (вт)	2018	73,43	58,24	260,6	1828,06	234,76	47,79	748,95	187,14	1006,69	18,75	0,34	1,02	0,4	0,8	35,09	5,63		
	весна с 01.03 по 30.06 03 день (ср), Неделя: 1, Сезон: весна, 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	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	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	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	0,6	0	432
	Итого	430	11,4	13,2	58,13	362,33			316,6	41,57	250,66	0,58	36,76	0,08				1,69	0,05	
Завтрак 2																				
	МАНДАРИН	100	0,96	0,14	15,2	64	0	0	24,8	0	0	0,1	0	0,04	0,02	0	0	26,6	0,2	368
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	0	0	13,98	8	14	2,79	0	0,01	0	0	0	4	0,2	442
	Итого	300	1,96	0,34	34,99	150			38,78	8	14	2,89		0,05	0,02			30,6	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	0
	Итого	5																		
Обед																				
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,62	49,44	0	0	29,19	8,94	16,68	0,43	0,03	0,01	0	0	0	16,08	1,38	40
	УХА С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	200	7,76	3,84	10,48	111,2	0	0	12,16	0	0	0,56	0	0,08	0,08	0,96	0	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	0	0,59	0	153
	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	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	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	0	510
	Итого	695	24,92	18,85	71,3	572,08			144,09	21,92	61,13	4,19	0,03	0,3	0,18	0,96	25,67	2,05		
Подник																				
	РЯЖЕНКА	200	6,02	2,01	8,43	90,32	0	0	248,98	26,11	164,73	0	0	0,05	0	0	0	1,01	0	435
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	70	4,63	9,57	30,11	243	0	0	42,3	10,6	67,69	0,5	0	0,1	0	0	0	0,1	2,4	612
	Итого	270	10,65	11,58	38,54	333,32			291,28	36,71	252,42	0,5		0,15				1,11	2,4	
Ужин 1																				
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,69	3,07	3,16	38,02	0	0	25,87	0	0	0,31	0	0,02	0,03	0	0	2,12	0	62
	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	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	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	17,03	17,39	37,35	368,53			188,06	11,28	38,89	3,79		0,26	0,48	0,38	2,36	0,67	
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 03 день (ср)																		
весна с 01.03 по 30.06 04 день (чт), Неделя: 1, Сезон: весна, Возрастная категория: Сад																		
Завтрак 1																		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12,88	11,74	20,25	272,88	0	0	244,38	20,56	296,13	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	
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																		
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0	0,96	7,92	0	0	13,92	8,4	14,4	0,48	0	0	0	0	3,12	0	70
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	0,6	204
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	10,8	15,33	0	190,25	0	0	41,6	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	23,15	29,64	75,26	611,4			118,82	62,29	339,82	4,89	0,22	0,25			100,96	1,81	
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
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		
Ужин 1																		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,2	5,2	4,53	69,33	0	0	22,27	8,13	20	0,4	0,13	0	0	0	1,73	0	19
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	116	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	28,09	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	19,54	14,29	55,07	448,85			111,82	29,59	138,18	7,01	0,13	0,33	0,72		16,19	0,92	
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 04 день (чт)																		
весна с 01.03 по 30.06 05 день (пт), Неделя: 1, Сезон: весна, Возрастная категория: Сад																		
Завтрак 1																		
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	0,06	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	
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
Итого	200	1	0,2	19,79	86			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 МОРКОВИ С СЫРОМ	60	2,02	7,81	3,35	92,79	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,47	0	100308
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	80	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	19,04	22,5	97,74	639,54			110,13	44,17	198,38	3,47	0,06	0,45	0,32		25,08	1,5		
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 'ЗИМНИЙ'	60	1,6	3,6	6,9	65,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	33	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,66	96,56	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	26,55	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	23,41	22,96	37,58	454,74			135,84	37,61	263,13	2,69	0,07	0,22			23,24	0,68		
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 05 день (пт)	2110	61,7	62,91	264,02	1854,31	393,5	0,16	756,53	164,95	927,97	10,76	0,27	0,87	0,32		54,84	2,52		
весна с 01.03 по 30.06 06 день (пн), Неделя: 2, Сезон: весна, Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	180	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	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	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 ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9	0	0	19,6	9,69	23	0,5	0	0	0	0	2,4	0,4	201	
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	27,65	131,85	0	0	179,99	21	135	0,15	0,02	0,05	0,3	0,15	1,95	0,18	216	
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	80	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	
КОМПОТ 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	19,24	24,96	78,19	644,35			253,21	82,69	438,35	3,73	0,19	0,26	0,3	0,15	10,75	4,39		
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	1,8	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	485	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: весна с 01.03 по 30.06 06 день (пн)	1990	54,86	60,67	268,63	1887,29			781,66	272,61	1068,67	12,12	5,7	0,91	0,32	0,15	22,94	9,82		

весна с 01.03 по 30.06 07 день (вт), Неделя: 2, Сезон: весна, 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	10,79	86	0	0	13,88	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	20,59	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 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
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	12,08	4,05	6,84	0,09	0	0	0	0	1,08	0	810
Итого	735	21,64	21,87	100,5	606,09			121,3	48,13	194,42	4,65	0,16	0,38	0,14		27,17	1,44	
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	206,71	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 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
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	3,86	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	11,33	19,91	42,42	458,32			196,21	44,75	408,87	4,3	0,03	0,37			16,43	5	
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 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	
весна с 01.03 по 30.06 08 день (ср), Неделя: 2, Сезон: весна, 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	6	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																		
МАНДАРИН	100	0,56	0,14	15,2	64	0	0	24,8	0	0	0,1	0	0,04	0,02	0	26,6	0,2	368
Итого	100	0,56	0,14	15,2	64			24,8			0,1		0,04	0,02		26,6	0,2	
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 КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,31	2,97	4,67	44,23	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	29
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	200	3,52	3,38	8,08	76,02	0	0	42,4	21,6	66,4	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	5,69	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
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	13,39	19,48	74,61	600,54			144,92	97,14	407,95	4,4	0,74	0,41			20,3	3,42	
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	16,88	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 ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,7	3,05	10,38	63	0	0	27,83	0	0	0,47	0	0,03	0,04	0	1,8	0	66
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	26,15	12,56	26,97	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	18,04	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	0,83	0,04	0,91	0	0	0,11	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	283
Итого	455	30,36	17,91	55,58	497,67			291,04	42,71	363,68	2,08	0,16	0,23	0,04		1,8	4,02	
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 08 день (ср)	2060	88,28	59,62	247,61	1827,7			958,79	212,79	1198,44	9,38	1,09	0,9	0,06		51	8,19	
весна с 01.03 по 30.06 09 день (чт), Неделя: 2, Сезон: весна, 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	96	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	368
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																		
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,73	3,71	4,81	59,58	0	0	11,21	11,77	0	0,41	0	0	0	0	5,58	0	39
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,88	2,29	16,36	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	137,99	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	5,69	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
ВИСЕЛЬ 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	20,33	18,31	87,75	614,38			180,78	77,01	311,22	4,02	0,29	0,26			48,02	2,01	
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
ПАСТИЛА	20	0,1	0	16,16	62	0	0	1,26	0,42	0,66	0,1	0	0	0,01	0	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																		
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	4	3,4	57	0	0	26,7	14,89	33,7	0,5	0,1	0	0	0	6,6	0,69	51
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	7,51	9,2	34,19	250,51	0	0	139,65	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	12,24	13,8	72,04	466,89			178,99	36,66	164,81	2,44	0,1	0,26			10,6	1,25	
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 09 день (чт)	2185	52,83	47,42	285,52	1814,28			907,68	198,62	847,55	13,09	0,43	0,71			70,23	4,41	
весна с 01.03 по 30.06 10 день (пт), Неделя: 2, Сезон: весна, 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	158,77	0,87	0	0,17	0	0	0,7	0,9	84
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	10,55	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	0
Итого	5																	
Обед																		
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1	5,07	3,03	57	0	0	20,13	0	0	0,31	0	0,03	0,04	0	2,85	0	11
СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	200	6,8	8,4	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
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	16,44	15,7	11,46	252,85	0	0	11,09	18,46	287,92	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	3,66	1,26	1,26	0,18	0,05	0,01	0	0	80,1	0	256
Итого	730	29,75	34,52	63,37	714,37			133,85	62,11	526,12	11,42	7,57	0,54	0,04		129,26	7,11	
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																		
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ	60	1,8	0,2	4	24	0	0	12	12,6	37,2	0,4	0	0	0	0	6	0,4	
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
Итого	455	18,02	14,49	46,95	388,89			182,88	26,38	77,48	4,06		0,24	0,45	0,38	6,24	1,07	
Итого за время с 01.03 по 30.06 10 день (пт)	1990	69,91	66,63	209,63	1768,42	264,97	71,22	897,97	161,98	1063,68	20,4	7,61	1,17	0,59	0,38	149,2	9,78	
Итого за весь период	20928	640,51	615,16	2568,1	18390,14	893,23	119,17	8698,71	1848,57	9576,29	143,53	53,6	9,24	4,13	3,63	673,52	68,44	
Среднее значение за период	2092,8	64,05	61,52	256,81	1839,01	89,32	11,92	869,87	184,86	957,63	14,35	5,36	0,92	0,41	0,36	67,35	6,84	