



Утверждаю

Заведующий МКДОУ №1

Большакова Е.И.

Рацион питания и цикличное 10-дневное меню для организации питания детей в возрастных группах 3-7 лет
В дошкольных образовательных учреждениях и учреждениях типа «Детский сад» системы Департамента образования
города Кирова в 2024-2025 году

Весна 2025

Киров

20

2

	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 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
	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	80	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	24,18	21,27	104,72	711,74	0,9	1,8	97,28	84,06	449,01	4,88	0,27	0,42			21,28	2,53	
Подъем																			
	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 РЕКИЦЕНОМ)	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																			
	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	60	1,6	3	3,79	49	0	0	11,5	10,5	32,4	0,4	0	0,1	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	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	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	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)																			
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	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	106,7	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			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	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	4	0,2	442
	Итого	300	1,56	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	
	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	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	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	24,92	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	
Подъем																			
	РЯЖЕНКА	200	6,02	2,01	8,43	90,32	0	0	248,98	28,11	164,73	0	0	0,05	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	0,1	2,4	612
	Итого	270	10,65	11,58	38,54	333,32			291,28	38,71	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	2,12	0	82
	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 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	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	
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	339,62	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	15,86	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	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	19,54	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	85,99	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	5,11	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	ИОГУРТ	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	96,58	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	8,69	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	ИОГУРТ	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	8,69	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	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	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	
Итого	5																	

Обед

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
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	21,04	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	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 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	1,06	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	11,33	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	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	44,68	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	
Итого	5																	

Обед

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ 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	3,36	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



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	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	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 ЗЕЛЕНЫМ 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	
	ОЛАДЫИ 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 ЗЕЛЕНЬИЙ	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: весна 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	957,83	14,35	5,36	0,92	0,41	0,36	67,35	6,84	