

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

Осень-зима 2025

Киров

СОГЛАСОВАНО
Заведующий

Большакова Е. И.
" 20 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных 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	Fe	A	B1	B2	PP	C	E		
осень-зима с 01.10 по 29.02 01 день (пн), Неделя: 1, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Сад																				
Завтрак 1																				
	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		
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		
	Итого	5																		
Обед																				
	САЛАТ "МОЗАИКА"	60	1,73	4,43	6,09	71,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	52	
	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	90	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	38,65	0	0	9,39	3	2,59	0,1	0	0	0	0	0,4	0,1	410	
	Итого	700	28,14	33,03	67,17	684,12			139,95	91,03	360,41	8,26	0,15	0,3			7,74	6,15		
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	
	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			
Ужин 1																				
	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	0,69	71	
	СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ	150	17,8	14,12	28,77	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	16,06	46,02	2,14		0,11	0,46		1,54	1,35		
Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 01 день (пн)																				
осень-зима с 01.10 по 29.02 02 день (вт), Неделя: 1, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Сад																				
Завтрак 1																				
	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	55,33	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	312,08	10,23	0,05	0,22	0,02	0,65	1,77	0,18		
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 "ДЕРЕВЕНСКИЙ"	60	2,52	5,52	3,42	73,2	0	0	28,92	11,6	0	0,59	0	0,05	0,08	0	8,7	0	46
	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	4,6	0,3	99
	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35	0	0	10,9	25,6	77,37	0,6	0,03	0,03	0	0	0	0,35	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	25,8	23,79	104,24	737,04	0,9	1,8	106,6	85,97	426,01	4,97	0,27	0,47	0,08		27,58	2,13	
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 РЕЖИЦЕНОМ)	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																			
	СВЕКЛА ПОРЦИЯМИ	60	0,9	0,06	5,28	25,2	0	0	22,2	13,2	25,8	0,8	0,01	0,01	0	0	6	0,06	1
	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	25,66	12,1	67,38	453,13			260,91	43,99	191	2,04	0,03	0,29	0,38	0,15	9,95	0,69	
	Итого за осень-зима с 01.10 по 29.02 02 день (вт)	2018	74,35	57,82	261,51	1829,56	234,76	47,79	768,97	191,75	977,09	19,24	0,35	0,98	0,48	0,8	45,1	3,4	
осень-зима с 01.10 по 29.02 03 день (ср), Неделя: 1. Сезон осень-зима, 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	15,69	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																			
	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
	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 БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТЫ	60	1	4,09	4,5	58,9	0	0	25,39	5	15,89	0,3	0	0	0	0	7,9	0,69	35
	УХА С КРУПЮ РИСОВОЙ	200	7,76	3,84	10,48	111,2	0	0	12,16	6	0	0,56	0	0,08	0,08	0,96	0	0	37
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	12,48	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	19,88	71,18	581,54			140,29	17,98	60,34	4,06		0,29	0,16	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	4,63	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	323,32			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	11,79	13,59	4,8	187,5	0	0	150	0	0	2,06	0	0,06	0,45	0,36	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: осень-зима с 01.10 по 29.02 03 день (ср)	2155	65,6	62,39	240,19	1785,72			974,01	117,54	616,21	11,82	36,76	0,83	0,68	1,34	53,25	4,88	
осень-зима с 01.10 по 29.02 04 день (чт), Неделя: 1, Сезон: осень-зима, 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																		
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
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	23,39	32,74	79,96	656,94			126,29	63,99	341,46	5,09	0,42	0,28			113,27	3,97	
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																		
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	
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	3,96	116	0	0	35,68	0	4,24	0	0,08	0,72	0	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
ХИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,09	0	20,58	77,39	0	0	12,06	4,05	6,64	0,09	0	0	0	0	1,08	0	810
Итого	500	20,14	9,29	54,54	403,52			101,55	34,06	155,38	7,01		0,33	0,72		20,46	1,32	
Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 04 день (чт)	2025	70,06	61,52	237,9	1727,15			841,16	184,95	1096,77	15,77	0,59	0,78	1,01	0,54	140,96	6,34	
осень-зима с 01.10 по 29.02 05 день (пт), Неделя: 1, Сезон: осень-зима, 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	0,08	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	
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	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 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 ПРИПУШЕННЫЙ 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	3,64	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	16,75	16,4	99,2	606,33			121,34	55,94	198,36	3,68	0,06	0,45	0,32		28,19	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
	ЛЕЧЕНЬЕ	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 'ОСЕННИЙ'	60	1,07	3,17	7,55	63,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	71
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,96	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	15,65	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	6,89	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	22,88	22,53	36,23	452,6			135,84	37,61	263,13	2,69	0,07	0,22			23,24	0,68	
Итого за осень-зима с 01.10 по 29.02.05 день (пт)																			
осень-зима с 01.10 по 29.02.06 день (пт), Неделя: 2, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАЯ 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	4,69	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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	4,09	4,5	58,9	0	0	25,39	5	15,89	0,3	0	0	0	0	7,9	0,69	35
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,16	3,44	13,44	93,6	0	0	20	20,6	59,4	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	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	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	19,34	26,05	76,79	655,35			259	78	431,24	3,53	0,19	0,26	0,3	0,15	16,25	4,68	
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	10,6	6,33	37,66	0,4	0	0,06	0	0	0	0,9	464

5

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	0	0	24,8	0	0	0,1	0	0,04	0,02	0	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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1	4	4,9	59,7	0	0	26,2	7,59	19,1	0,3	0	0	0	0	6,19	0,8	51
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	2,61	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
КОМПЮТ 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	14,08	20,51	74,84	616,01			171,12	104,73	427,05	4,7	0,74	0,41			26,49	4,22	
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 ЯБЛОКОМ И КУРАГОЙ	60	0,71	4,2	7,43	68,47	0	0	22,58	0	0	0,65	0	0,05	0,05	0	3,06	0	7
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	26,15	12,56	25,97	323,41	0	0	239,37	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	2,76	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	30,37	19,06	52,63	503,14			285,79	42,71	363,68	2,26	0,16	0,25	0,05		3,06	4,02	
Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 08 день (ср)	2060	68,98	61,8	244,89	1848,64			979,74	220,38	1217,54	9,86	1,09	0,92	0,07		58,45	8,99	
осень-зима с 01.10 по 29.02 09 день (чт), Неделя 2, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Сад																		
Завтрак 1																		
КАША 'АССОРТИ'	200	5,06	5,5	28,1	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	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 ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	60	0,74	4,55	3,74	60,99	0	0	18,09	0	0	0,06	0	0,02	0,05	0	4,01	0	21
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	39,99	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	5,69	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 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	19,34	19,15	86,68	615,79			187,66	65,24	311,22	3,67	0,29	0,28	0,05		46,45	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	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																			
	САЛАТ "ДАЧНЫЙ"	60	0,9	2,7	26,3	52,89	0	0	20,72	9,6	101,98	0,54	0,22	0,02	0	0	3,78	0	40
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	7,61	9,2	34,19	250,61	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	6,1	39,2	0	0	3,6	3,6	17,4	0,8	0	0,06	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	361
	Итого	475	12,34	12,5	94,94	462,78			173,01	31,37	233,09	2,48	0,22	0,28			5,78	0,56	
	Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 09 день (шт)	2185	51,94	46,96	307,35	1811,58			908,58	181,56	915,83	12,78	0,55	0,75	0,05	0,01	63,84	3,72	
	осень-зима с 01.10 по 29.02 10 день (шт), Неделя 2, Сезон: осень-зима, 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	
	Итого	5																	
Обед																			
	МОРКОВЬ ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ	60	0,59	0,05	8,76	35,64	0	0	15,71	0	0	0,42	0	0,05	0,05	0	2,88	0	5
	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
	ОПАДЫИ 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	3,68	1,26	1,26	0,18	0,05	0,01	0	0	80,1	0	256
	Итого	730	29,34	29,5	69,1	693,01			129,43	62,11	526,12	11,53	7,57	0,56	0,05		129,29	7,11	
Полдник																			
	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,98	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 "ЗДОРОВЬЕ"	60	0,96	2,04	4,08	37,2	0	0	24,26	14,99	26,56	0,44	1,92	0,02	0,05	0,35	3,3	0	15
	ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	167,5	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	17,18	16,33	47,03	402,09			195,14	26,77	66,84	4,1	1,92	0,26	0,5	0,73	3,54	0,67	
	Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 10 день (шт)	1990	68,66	63,45	215,44	1760,26	264,97	71,22	905,81	164,37	1053,04	20,55	9,53	1,21	0,65	0,73	146,53	9,38	
	Итого за весь период	20928	639,68	607,08	2603,99	18381,65	893,23	119,17	8755,74	1854,11	9604,04	144,5	55,42	9,27	4,33	3,98	682,44	66,03	
	Среднее значение за период	2092,8	63,97	60,71	260,4	1838,16	89,32	11,92	875,57	185,41	960,4	14,45	5,54	0,93	0,43	0,4	68,24	6,6	