

Утверждаю :
Заведующий МКДОУ №13 г.Кирова

/И.Б.Суворова/

Приказ № 93 о/д от 29.02.2024 г



**Основное 10 – дневное меню
для организации питания детей
в возрасте 2-3 лет**

Период питания с 01.03. по 30.06.

г.Киров

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

"___" _____ 20__ г.

"___" _____ 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	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
весна с 01.03 по 30.06 01 день (пн). Неделя: 1, Сезон: весна, Возрастная категория: Ясли																			
Завтрак 1																			
	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	150	3,7	3,88	17,99	121,49	0	0	98,21	19,06	91,93	0,26	0	0	0	0	0,44	0,09	324
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	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	180	2,88	2,43	14,13	90,63	0	0	106,37	14,3	77,03	0,18	0	0	0	0	0,54	0	432
	Итого	360	8,13	10,71	45,02	309,12			209,82	35,52	177,88	0,52	0,04				0,98	0,14	
Завтрак 2																			
	СОК (фруктовый/овощной)	180	0,9	0,18	17,82	77,4	0	0	12,58	7,2	12,6	2,51	0	0,01	0	0	3,6	0,18	442
	ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,3	44,65	0	0	15,2	7,6	10,45	1,6	0	0,05	0	0	9,5	0,6	368
	Итого	275	1,3	0,58	27,12	122,05			27,78	14,8	23,05	4,11		0,06			13,1	0,78	
На весь день																			
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	3																	
Обед																			
	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	1,43	4,03	3,11	54,12	0	0	7,91	7,91	18,18	0,37	0,18	0,03	0	0	3,15	1,83	30
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	180	3,31	3,74	14,98	107,28	0	0	48,96	22,32	72	1,01	0,09	0,08	0	0	5,76	0,18	118
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2,17	2,32	12,18	79,18	0	0	43,33	22,41	49,3	1,72	0,02	0,02	0	0	0,75	0,4	347
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	60	13,7	15,93	5,68	222,86	0	0	12,46	22,15	142,57	2,77	0,02	0,08	0	0	0	3,51	271
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,38	0,25	10,13	49	0	0	4,49	4,74	21,74	1	0	0,06	0	0	0	0,56	1
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25	0	0	6,58	1,42	0	0	0	0	0	0	0	0	402
	Итого	575	21,99	26,27	54,16	544,69			123,73	80,95	303,79	6,87	0,31	0,27			9,66	6,48	
Полдник																			
	МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32	0	0	183,6	20,15	129,6	0,18	0,05	0,09	0	0	0,9	0	434
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8	0	0	3,3	2,7	15	0,2	0	0	0	0	0	0	63
	Итого	210	6,81	5,81	30,87	204,12			186,9	22,85	144,6	0,38	0,05	0,09			0,9	0	
Ужин 1																			
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0,5	2,18	2,61	32,43	0	0	9,74	0,22	19,71	0,25	0	0,01	0	0	1,77	0	101
	СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ	130	15,43	12,24	25,8	271,85	0	0	196,28	0	0	0,98	0	0,08	0,34	0	0	0,57	129
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,6	2,2	2,3	38,5	0	0	14,5	2	9,8	0	0	0	0	0	0	0	371
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	0	0	5,89	2,59	9,5	0,1	0	0	0	0	0	0	11
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	0,67	0,83	9,51	36,72	0	0	50,29	0	0	0,08	0	0,02	0,06	0	0,54	0	1210
	Итого	400	19	17,75	55,64	450,9			276,5	4,81	39,01	1,41		0,11	0,4		2,31	0,57	

Итого за: весна с 01.03 по 30.06 01 день (пн)	1823	57,23	61,12	212,81	1630,88					824,73	158,93	688,33	13,29	0,4	0,53	0,4			26,95	7,97	
---	------	-------	-------	--------	---------	--	--	--	--	--------	--------	--------	-------	-----	------	-----	--	--	-------	------	--

весна с 01.03 по 30.06 02 день (вт), Неделя: 1, Сезон: весна, Возрастная категория: Ясли

Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150	3,71	4,5	16,31	121,37	0	0	108,71	18,19	118,37	0,39	0	0,13	0,02	0,49	0,45	0,07	184
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	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
	КАКАО НА МОЛОКЕ	170	2,67	2,94	12,77	84,64	0	0	103,7	11,89	76,5	8,98	0,01	0,03	0	0	1,11	0	959
	Итого	352	9,5	9,78	41,93	291,07			279,06	34,82	237,96	9,52	0,03	0,16	0,02	0,49	1,56	0,12	

Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	100	0,83	0,17	7,66	40,61	0	0	34	12,99	23	0,27	0	0,05	0	0	0,44	0,22	
	Итого	100	0,83	0,17	7,66	40,61			34	12,99	23	0,27		0,05			0,44	0,22	

На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	3																	

Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0,59	2	2,6	31,93	0	0	13,07	6,46	15,33	0,33	0	0	0	0	1,6	0,27	201
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,61	3,24	13,39	101,52	0	0	36	27,36	100,08	1,37	0,15	0,12	0	0	4,32	0,27	99
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,63	3,36	27,37	149,86	0	0	7,99	18,92	56,74	0,44	0,02	0,02	0	0	0	0,27	323
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	8,54	7,2	4,43	122,25	0	0	10,5	6,65	149,03	0,75	0,05	0,14	0	0	9,75	0,6	256
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,38	0,25	10,13	49	0	0	4,49	4,74	21,74	1	0	0,06	0	0	0	0,56	1
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
	КОМПЮТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,15	0,08	11,63	47,63	0	0	12,08	4,28	8,7	0,23	0	0	0	0	0	0	510
	Итого	585	19,1	16,33	79,83	549,79			87,92	70,14	357,96	4,18	0,22	0,34			15,67	1,97	

Полдник	ЙОГУРТ	180	5,22	4,5	19,8	140,4	0	0	216	25,2	171	0	0,09	0,09	0	0	1,26	0	391,5
	БУЛОЧКА "ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ" (С РЕКАШЕНОМ)	50	4	2	24	119,98	233,86	45,99	8	6	32	0	0	0	0	0	0	0	70
	Итого	230	9,22	6,5	43,8	260,38	233,86	45,99	224	31,2	203		0,09	0,09			1,26		

Ужин 1	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,32	0	0,64	5,28	0	0	9,28	5,6	9,6	0,32	0	0	0	0	2,08	0	70
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	120	2,46	3,33	22,12	105,48	0	0	143,99	16,8	108	0,12	0,02	0,04	0,24	0,12	1,56	0,14	216
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ	60	13,32	5,46	0	102,6	0	0	34,56	0,3	0	0	0	0,06	0,06	0	0	0	7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,03	0	7,63	30,65	0	0	1,96	0	0	0,08	0	0	0	0	1,67	0	391
	Итого	410	18,45	9,15	49,47	330,81			197,18	28,23	141,34	1,38	0,02	0,15	0,3	0,12	5,31	0,59	

Итого за: весна с 01.03 по 30.06 02 день (вт)	1690	57,1	41,93	222,69	1472,66	233,86	45,99	822,16	177,38	963,26	15,35	0,36	0,79	0,32	0,61	24,24	2,9	
---	------	------	-------	--------	---------	--------	-------	--------	--------	--------	-------	------	------	------	------	-------	-----	--

весна с 01.03 по 30.06 03 день (ср), Неделя: 1, Сезон: весна, Возрастная категория: Ясли

Завтрак 1																		
КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	150	4,57	4,3	18,77	130,88	0	0	115,63	15	91,5	0,32	0	0,07	0,01	0,23	0,58	0,52	164
БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	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	180	2,88	2,43	14,13	90,63	0	0	106,37	14,3	77,03	0,18	0	0	0	0	0,54	0	432
Итого	360	9	11,13	45,8	318,51			227,24	31,46	177,45	0,58	0,04	0,07	0,01	0,23	1,12	0,57	
Завтрак 2																		
ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0	0	15,2	7,6	10,45	2,09	0	0,05	0	0	9,5	0,62	368
СОК (фруктовый/овощной)	180	0,9	0,18	17,82	77,4	0	0	12,58	7,2	12,6	2,51	0	0,01	0	0	3,6	0,18	442
Итого	275	1,28	0,56	27,13	122,05			27,78	14,8	23,05	4,6		0,06			13,1	0,8	
На весь день																		
Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого	3																	
Обед																		
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,64	2,04	3,08	32,96	0	0	19,46	5,96	11,12	0,29	0,02	0,01	0	0	10,72	0,92	40
УХА С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	180	6,98	3,46	9,43	100,08	0	0	10,94	0	0	0,5	0	0,07	0,07	0,86	0	0	33,3
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	180	9,52	18,68	15,54	266,53	0	0	70,31	0	0	1,49	0	0,12	0,1	0	8,63	0	153
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25	0	0	6,58	1,42	0	0	0	0	0	0	0	0	402
Итого	590	19,46	24,54	55,21	518,62			114,68	12,91	34,86	3,14	0,02	0,25	0,17	0,86	19,35	1,37	
Полдник																		
МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32	0	0	183,6	20,15	129,6	0,18	0,05	0,09	0	0	0,9	0	434
ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	50	3,31	6,84	21,51	173,57	0	0	30,21	7,57	48,35	0,36	0	0,07	0	0	0,07	1,71	612
Итого	230	8,35	11,25	29,88	267,89			213,81	27,72	177,95	0,54	0,05	0,16			0,97	1,71	
Ужин 1																		
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,7	6,61	5,14	62,88	0	0	10,35	8,2	18,57	0,43	0,02	0,01	0	0	6,48	2,95	43
ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13	0	0	150	0	0	2,06	0	0,06	0,45	0,38	0,24	0	56
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1

БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	0	11
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82	0	0	0,11	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	263
Итого	415	12,06	17,18	31,96	346,53			168,8	14,16	43,89	3,39	0,02	0,12	0,45	0,38	6,72	3,4		
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 03 день (ср)	1873	50,15	64,66	189,98	1573,6			752,31	101,05	457,2	12,25	0,13	0,66	0,63	1,47	41,26	7,85		
весна с 01.03 по 30.06 04 день (чт), Неделя: 1, Сезон: весна, Возрастная категория: Ясли																			
Завтрак 1																			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	12,68	12,2	18,69	247,31	0	0	210,6	18,92	168,2	0,65	0,16	0	0	0	0,44	0,37	224	
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,36	1,32	1,37	23,1	0	0	8,7	1,2	5,88	0	0	0	0	0	0	0	371	
БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	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	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82	0	0	0,11	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	263	
Итого	370	14,7	17,95	33	368,23			224,65	22,28	183	0,75	0,2				0,44	0,42		
Завтрак 2																			
АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43	0	0	34	13	23	0,3	0	0,05	0	0	60	0,2		
Итого	100	0,89	0,2	8,1	43			34	13	23	0,3		0,05			60	0,2		
На весь день																			
Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого	3																		
Обед																			
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	40	0,64	1,36	2,72	24,8	0	0	16,17	9,99	17,71	0,29	1,28	0,01	0,03	0,23	2,2	0	15	
СУП "ВОЛНА" С МЯСОМ ПТИЦЫ	180	3,83	5,5	16,32	167,94	0	0	35,46	0	0	0,81	0	0,2	0,27	0	11,48	0	1	
РИС ПРИПУШЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	2,86	4,03	28,67	92,69	0	0	10,63	0	0	0,45	0	0,04	0,02	0	0,03	0	192	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	5,32	1,2	2,93	58,05	0	0	35,25	26,92	126,07	0,52	0	0,08	0	0	0,16	0,22	97	
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,53	2,55	1,7	31,98	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,45	0	456	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25	0	0	6,58	1,42	0	0	0	0	0	0	0	0	402	
Итого	600	14,66	14,88	73,74	466,51			109,48	44,02	169,87	3,27	1,28	0,41	0,32	0,23	14,32	0,89		
Полдник																			

КЕФИР	180	5,39	0,18	7,19	55,75	0	0	226,58	26,96	176,22	0	0	0,06	0	0	1,8	0	435
ЛЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2	0	0	5,84	4	18	0,4	0	0	0	0	0	0	64
БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
Итого	220	6,61	0,38	33,35	167,55			236,21	32,69	200,56	0,46		0,06			1,8		
Ужин 1																		
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	40	0,46	2,05	2,11	25,35	0	0	17,25	0	0	0,21	0	0,01	0,02	0	1,41	0	62
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,6	2,46	10,13	77,26	0	0	90,39	9,66	63,2	0,4	0,02	0,06	0	0	18,59	0,2	346
ПУДИНГ ИЗ СВИНИНЫ	60	11,36	23,67	0,67	250,93	0	0	24,47	16,88	146,86	1,69	0,04	0,04	0	0	0	0,37	294
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2	0	0	3,6	3,6	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3	0	0	8,8	2,5	1,39	0,2	0	0	0	0	0	0	430
Итого	420	15,54	28,54	30,51	428,04			134,51	33,04	228,85	3,3	0,06	0,16	0,02		20	1,02	
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 04 день (чт)	1713	52,4	61,95	178,7	1473,33			738,85	145,03	605,26	8,06	1,54	0,68	0,34	0,23	96,56	2,53	
весна с 01.03 по 30.06 05 день (пт), Неделя: 1, Сезон: весна, Возрастная категория: Ясли																		
Завтрак 1																		
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	150	4,3	3,71	18,19	124,24	295,13	0,12	90,45	16,04	100,96	0,65	0	0,07	0	0	0,39	0,07	184
БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	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	180	2,88	2,43	14,13	90,63	0	0	106,37	14,3	77,03	0,18	0	0	0	0	0,54	0	432
Итого	360	8,73	10,54	45,22	311,87	295,13	0,12	202,06	32,5	186,91	0,91	0,04	0,07			0,93	0,12	
Завтрак 2																		
СОК (фруктовый/овощной)	180	0,9	0,18	17,82	77,4	0	0	12,58	7,2	12,6	2,51	0	0,01	0	0	3,6	0,18	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	280	1,3	0,58	27,62	124,4			28,58	15,2	23,6	4,71		0,06			13,6	0,83	
На весь день																		
Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого	3																	
Обед																		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ	40	1,35	5,21	2,23	61,86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,65	0	100308
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	3,17	3,65	7,99	87,77	0	0	35,78	10,15	66,31	0,22	0,02	0	0	0	3,53	0,04	52
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	3,09	4,11	22,37	83,41	0	0	7,96	4,58	30,94	0,38	0	0,07	0	0	0	0,44	204
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	60	5,88	3,47	0,48	101,59	0	0	31,07	11,03	75,11	1,2	0,12	0,02	0	0	10,75	0,02	313
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,38	0,25	10,13	49	0	0	4,49	4,74	21,74	1	0	0,06	0	0	0	0,56	1

	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	150	0,28	0	12,2	49,15	0	0	11,16	0	0	0,27	0	0	0,02	0	75,12	0	4
	Итого	565	15,15	16,69	55,4	432,78			90,46	30,5	194,1	3,07	0,14	0,15	0,02		91,05	1,06	
Подзник																			
	МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32	0	0	183,6	20,15	129,6	0,18	0,05	0,09	0	0	0,9	0	434
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8	0	0	3,3	2,7	15	0,2	0	0	0	0	0	0	63
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
	Итого	230	8,01	6,01	41,15	251,72			190,69	24,58	150,94	0,44	0,05	0,09			0,9		
Ужин 1																			
	СЛАД "ЗИМНИЙ"	40	1,07	2,4	4,6	43,47	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	33
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	18,73	7,62	20,61	225,83	0	0	25,92	28,83	313,25	5,9	74,25	0	0	0	0	0	294
	СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ	30	0,78	2,84	3,08	40,96	0	0	18,08	4,22	17,47	0,18	0,11	0,01	0	0	0	0,1	370
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82	0	0	0,11	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	263
	Итого	425	22,19	13,14	41,18	370,58			48,85	35,21	338,64	6,18	74,36	0,01				0,1	
	Итого за: весна с 01.03 по 30.06 05 день (пт)	1863	55,38	46,96	210,57	1491,35	295,13	0,12	560,64	137,99	894,19	15,31	74,59	0,38	0,02		106,48	2,11	
весна с 01.03 по 30.06 06 день (пн), Неделя: 2, Сезон: весна, Возрастная категория: Ясли																			
Завтрак 1																			
	КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	150	6,2	6,87	29,51	205,11	0	0	96,75	39,67	148,03	1,94	0,04	0,14	0	0	0,97	0,12	
	ЯИЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8	0	0	22	5	77	1	0,1	0,02	0	0	0	0,2	213
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	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	180	2,88	2,43	14,13	90,63	0	0	106,37	14,3	77,03	0,18	0	0	0	0	0,54	0	432
	Итого	400	15,71	18,06	56,84	455,54			230,36	61,13	310,98	3,2	0,18	0,16			1,51	0,37	
Завтрак 2																			
	АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43	0	0	34	13	23	0,3	0	0,06	0	0	60	0,2	
	Итого	100	0,89	0,2	8,1	43			34	13	23	0,3		0,06			60	0,2	
На весь день																			
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	3																	
Обед																			

	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0,59	2	2,6	31,93	0	0	13,07	6,46	15,33	0,33	0	0	0	0	1,6	0,27	201
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,94	3,1	12,1	84,24	0	0	18	18,72	52,56	0,72	0,14	0,06	0	0	5,76	0,18	91
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	120	2,46	3,33	22,12	105,48	0	0	143,99	16,8	108	0,12	0,02	0,04	0,24	0,12	1,56	0,14	216
	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (СВИНИНА)	60	5,35	20,89	0,82	239,27	0	0	12,41	16,56	142,14	0,77	0,01	0,05	0	0	0	2,21	289
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25	0	0	6,58	1,42	0	0	0	0	0	0	0	0	402
	Итого	600	13,22	29,76	69,32	599,57			203,23	67,38	350,46	3,2	0,17	0,23	0,24	0,12	8,92	3,47	
Подъем	МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32	0	0	183,6	20,15	129,6	0,18	0,05	0,09	0	0	0,9	0	434
	СДОБА ОБЫЧНОВЕННАЯ	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	230	8,24	7,07	34,09	240,61			194,4	26,48	167,26	0,58	0,05	0,15			0,9	0,9	
Ужин 1	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	150	5,42	6,41	35,66	242,75	0	0	65,35	62,16	136,31	1,88	3,95	0,14	0	0	3,74	2,5	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	1,12	0,16	8,8	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82	0	0	0,11	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	263
	Итого	425	8,35	8,85	61,95	362,17			77,1	89,72	164,83	2,88	3,95	0,19			3,94	3,05	
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 06 день (пн)		1758	46,41	63,94	230,3	1700,89			739,09	257,71	1016,53	10,16	4,35	0,78	0,24	0,12	75,27	7,99	
весна с 01.03 по 30.06 07 день (вт), Неделя: 2, Сезон: весна, Возрастная категория: Ясли																			
Завтрак 1	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	3,38	4,43	16,5	119,25	0	0	94	0	0	0,23	0	0,3	0,11	0	0,44	0	44
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	СЫР ПОРЦИЯМИ	8	1,85	2,38	0	29,21	0	0	70,75	2,95	40,2	0,08	0,02	0	0	0	0	0,06	14
	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	363	7,53	8,06	40,76	252,02			229,84	5,11	48,12	0,48	0,02	0,32	0,18		1,09	0,06	
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0	0	10,49	6	10,5	2,09	0	0,01	0	0	3	0,15	442

ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,3	44,65	0	0	15,2	7,6	10,45	1,6	0	0,05	0	0	9,5	0,6	368
Итого	245	1,15	0,55	24,15	109,15			25,69	13,6	20,95	3,69		0,06			12,5	0,75	
На весь день																		
Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого	3																	
Обед																		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,5	2,18	2,61	32,43	0	0	9,74	0,22	19,71	0,25	0	0,01	0	0	1,77	0	101
ЩИ	180	2,09	2,95	3,74	49,68	0	0	30,24	12,96	28,08	0,5	0,14	0,03	0	0	14,4	0,18	83
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	2,86	4,03	28,67	92,69	0	0	10,63	0	0	0,45	0	0,04	0,02	0	0,03	0	192
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	60	5,91	5,91	2,39	102	0	0	12,86	13,8	88,11	0,59	0	0	0	0	0,51	0,43	118
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,15	0,08	11,63	47,63	0	0	12,08	4,28	8,7	0,23	0	0	0	0	0	0	510
Итого	580	13,83	15,51	68,12	411,23			82,94	36,79	168,34	2,88	0,14	0,13	0,02		16,71	1,06	
Подник																		
КЕФИР	180	5,39	0,18	7,19	55,75	0	0	226,58	26,96	176,22	0	0	0,06	0	0	1,8	0	435
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,28	6,16	27,73	178,92	0	0	7,46	4,47	27,83	0,35	0,04	0,06	0	0	0	0,45	467
Итого	230	8,67	6,34	34,92	234,67			234,04	31,43	204,05	0,35	0,04	0,12			1,8	0,45	
Ужин 1																		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	40	1,88	7,73	2,79	86,71	0	0	66,55	9,49	43,96	0,68	0,02	0,01	0	0	2,39	2,68	48
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	3,13	11,4	101,86	0	0	29,14	9,38	68,2	0,86	0	0,14	0	0	8,59	0,2	335
СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	2,59	2,79	2,16	55,7	0	0	35,7	9,81	173,69	0,69	0	0,1	0	0	0,1	0,03	250
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	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	150	0,03	0	7,63	30,65	0	0	1,96	0	0	0,08	0	0	0	0	1,67	0	391
Итого	400	8,71	13,89	37,3	335,72			138,74	34,37	311,94	3,51	0,02	0,33			12,75	3,58	
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 07 день (вт)	1821	39,89	44,35	205,25	1342,79			711,25	121,3	753,4	10,91	0,22	0,96	0,2		44,65	5,9	
весна с 01.03 по 30.06 08 день (ср), Неделя: 2, Сезон: весна, Возрастная категория: Ясли																		
Завтрак 1																		
ЛАПША МОЛОЧНАЯ	150	3,53	3,68	12	94,35	0	0	104,03	11,18	77,78	0,23	0	0,08	0	0	0,53	0,23	112
БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	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 ВАРЕНЬЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8	0	0	22	5	77	1	0,1	0,02	0	0	0	0,2	213
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63	0	0	106,37	14,3	77,03	0,18	0	0	0	0	0,54	0	432
	Итого	400	13,04	14,87	39,33	344,78			237,64	32,64	240,73	1,49	0,14	0,1			1,07	0,48	
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	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	3																	
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	40	0,21	1,98	3,11	29,49	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	29
	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	180	3,17	3,02	7,27	68,42	0	0	38,16	19,44	59,76	1,08	0,09	0,05	0	0	5,76	0,18	78
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,34	3,94	12	112,93	0	0	16,66	15,8	61,86	0,34	0,03	0,14	0	0	9,59	0,2	333
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	60	1,89	2,05	1,71	69,43	0	0	28,74	16,89	148,62	0,43	0	0,09	0	0	0,17	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	20	1,12	0,16	8,8	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ИЗЮМОМ	150	0,29	0,08	14,63	58,56	0	0	15,3	10,8	10,28	0,38	0	0	0	0	0,15	0	425
	Итого	640	10,82	16,34	62,4	490,73			122,75	81,36	325,56	3,59	0,72	0,33			17,17	3,13	
Полдник	МОЛОКО	180	5,04	4,41	6,37	94,32	0	0	183,6	20,15	129,6	0,18	0,05	0,09	0	0	0,9	0	434
	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	200	5,06	4,41	24,25	158,52			185,9	27,15	137,2	0,68	0,05	0,09			0,9		
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0,47	2,03	6,92	42	0	0	18,55	0	0	0,31	0	0,02	0,03	0	1,2	0	66
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	130	22,66	10,89	22,51	280,29	0	0	206,59	30,08	291,59	1,04	0,13	0,08	0	0	0	3,4	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	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82	0	0	0,11	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	263
	Итого	400	25,04	15,02	41,74	397,76			247,08	34,22	312,36	1,62	0,14	0,11	0,03		1,2	3,5	

Итого за: весна с 01.03 по 30.06 09 день (ср)	1743	54,52	50,78	182,9	1455,79			818,17	175,37	1015,1	7,48	1,05	0,67	0,05		46,94	7,31	
---	------	-------	-------	-------	---------	--	--	--------	--------	--------	------	------	------	------	--	-------	------	--

весна с 01.03 по 30.06 09 день (чт), Неделя: 2, Сезон: весна, Возрастная категория: Ясли

Завтрак 1																		
КАША 'АССОРТИ'	150	3,61	3,79	21,34	127,76	0	0	86,29	11,81	33,34	0,35	0	0	0	0	0,44	0,35	164
БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	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	180	2,61	2,25	13,38	88,92	0	0	108,78	12,58	80,92	0,9	0	0,03	0	0	0,9	0	433
Итого	360	7,77	10,44	47,62	313,68			200,31	26,55	123,18	1,33	0,04	0,03			1,34	0,4	
Завтрак 2																		
СОК (фруктовый/овощной)	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0	0	10,49	6	10,5	2,09	0	0,01	0	0	3	0,15	442
ГРУША	95	0,37	0,29	9,79	44,64	0	0	18,05	11,4	15,19	1,17	0	0	0	0	4,75	0,37	368
Итого	245	1,12	0,44	24,64	109,14			28,54	17,4	25,69	3,26		0,01			7,75	0,52	
На весь день																		
Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого	3																	
Обед																		
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1,15	2,47	3,21	39,72	0	0	7,47	7,85	0	0,27	0	0	0	0	3,72	0	39
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	2,59	2,06	13,82	84,24	0	0	18	23,04	56,16	0,86	0,14	0,09	0	0	8,64	0,18	92
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,6	2,46	10,13	77,26	0	0	80,39	9,86	63,2	0,4	0,02	0,06	0	0	18,59	0,2	346
БИТОЧКИ ИЗ КУР	60	6,55	6,33	10,56	121,53	0	0	30,32	14,84	103,3	0,75	0	0	0	0	0,55	0,75	59
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	150	0,08	0,03	15,84	64,44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,5	0	405
Итого	590	15,29	13,71	72,64	473,99			143,57	61,12	246,4	3,14	0,16	0,2			39	1,58	
Полдник																		
РЯЖЕНКА	180	5,42	1,81	7,59	72,29	0	0	224,08	25,3	166,26	0	0	0,05	0	0	0,91	0	391,5
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
Итого	200	5,52	1,81	23,75	134,29			225,34	25,72	166,92	0,1		0,05		0,01	0,91		
Ужин 1																		
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,53	2,67	2,27	38	0	0	17,8	9,93	22,47	0,33	0,07	0	0	0	5,73	0,46	51
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	6,26	7,67	28,49	208,84	0	0	116,38	10,32	84,09	0,71	0	0,09	0	0	0	0,09	210
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,38	0,25	10,13	49	0	0	4,49	4,74	21,74	1	0	0,06	0	0	0	0,56	1

БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	0	0	6,69	5,59	12,8	0,2	0	0,1	0	0	0	0	0	11
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,03	0	7,63	30,65	0	0	1,96	0	0	0,08	0	0	0	0	0	0	1,67	0
Итого	400	10,3	10,94	66,51	409,79	0	0	147,32	30,58	141,1	2,32	0,07	0,25	0	0	0	7,4	1,11	391
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 09 день (чт)	1798	40	37,34	235,16	1440,89	0	0	745,08	161,37	703,29	10,15	0,27	0,54	0	0,01	0	56,4	3,61	
весна с 01.03 по 30.06 10 день (пт), Неделя: 2, Сезон: весна, Возрастная категория: Ясли																			
Завтрак 1																			
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	150	4,04	5,42	16,76	131,66	198,73	53,42	108,58	13,11	119,08	0,65	0	0,13	0	0	0	0,52	0,68	84
БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	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
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63	0	0	106,37	14,3	77,03	0,18	0	0	0	0	0	0,54	0	432
Итого	360	8,47	12,25	43,79	319,29	198,73	53,42	220,19	29,57	205,03	0,91	0,04	0,13	0	0	0	1,06	0,73	
Завтрак 2																			
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,05	0	0	0	10	0,65	368
СОК (фруктовый/овощной)	160	0,8	0,16	15,83	68,8	0	0	11,2	6,4	11,2	2,23	0	0,01	0	0	0	3,2	0,16	442
Итого	260	1,2	0,56	25,63	115,8	0	0	27,2	14,4	22,2	4,43	0	0,06	0	0	0	13,2	0,81	
На весь день																			
Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																			
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0,67	3,38	2,02	38	0	0	13,42	0	0	0,21	0	0,02	0,03	0	0	1,9	0	11
СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	180	6,12	7,56	7,65	132,75	0	0	47,97	20,16	109,26	1,08	0,09	0	0	0	0	3,24	0,27	120
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	3,13	11,4	101,86	0	0	29,14	9,38	68,2	0,86	0	0,14	0	0	0	8,59	0,2	335
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	12,33	11,77	8,6	189,64	0	0	8,32	13,85	215,94	5,54	5,52	0,19	0	0	0	23,53	4,02	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	0,6	0,53	364
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0	0,45	1
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,38	0	9,9	42,23	0	0	3,07	1,05	1,05	0,15	0,04	0,01	0	0	0	66,75	0	256
Итого	600	23,39	27,14	50,47	563,9	0	0	109,36	50,82	416,05	8,7	5,71	0,41	0,03	0	0	104,61	5,47	
Полдник																			

КЕФИР	180	5,39	0,18	7,19	55,75	0	0	226,58	26,96	176,2	0	0	0,06	0	0	1,8	0	435
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КУРАГОЙ	50	3,71	1,93	21,85	126,41	0	0	32,35	0	0	1,12	0	0,07	0,07	0	0,29	0	3112
Итого	230	9,1	2,11	29,04	182,16			258,93	26,96	176,22	1,12		0,13	0,07		2,09		
Ужин 1																		
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ	40	1,2	0,13	2,67	16	0	0	6	6,4	24,8	0,27	0	0	0	0	4	0,27	
ОМЛЕТ	150	6,63	10,13	5,13	164,13	0	0	150	0	0	2,06	0	0,06	0,45	0,38	0,24	0	56
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	0	0	5,69	2,59	9,5	0,1	0	0	0	0	0	0	11
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0	0	7,33	29,41	0	0	7,33	2,08	1,16	0,17	0	0	0	0	0	0	430
Итого	400	13,31	10,8	43,67	339,74			176,41	18,76	61,55	3,8		0,14	0,45	0,38	4,24	0,94	
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 10 день (шт)	1853	55,47	52,86	192,8	1520,89	198,73	53,42	792,09	140,51	881,05	18,96	5,75	0,87	0,55	0,38	125,2	7,95	
Итого за весь период	17925	508,55	525,89	2061,18	15103,07	727,72	99,53	7504,37	1576,64	8178,38	121,94	88,66	6,86	2,75	2,82	644,15	56,12	
Среднее значение за период	1792,5	50,85	52,59	206,12	1510,31	72,77	9,95	750,44	157,66	817,84	12,19	8,87	0,69	0,27	0,28	64,41	5,61	

Утверждаю :
Заведующий МКДОУ №13 г.Кирова
/И.Б.Суворова/
Приказ № 53 о/д от 29.02.2024 г



**Основное 10 – дневное меню
для организации питания детей
в возрасте 3-7 лет**

Период питания с 01.03. по 30.06.

г.Киров

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
весна с 01.03 по 30.06 01 день (пн), Неделя: 1, Сезон: весна, Возрастная категория: Сад						
Завтрак 1						
	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	4,86	5,3	25,56	168,96
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	Итого	430	9,61	12,4	54,16	366,66
Завтрак 2						
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	88
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	300	1,4	0,6	29,59	133
На весь день						
	Соль йодированная	5	0	0	0	0
	Итого	5				
Обед						
	САЛАТ 'СТЕПНОЙ' ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,14	6,05	4,66	81,18
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	200	3,68	4,16	16,64	119,2
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,71	2,9	15,22	98,98
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (СВИНИНА)	80	9,93	23,35	10,18	278,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	Итого	700	20,11	36,76	68,55	675,16
Полдник						
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПРЯНИКИ	60	3,55	2,8	45	219,6
	Итого	260	9,15	7,7	54,3	324,4
Ужин 1						
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,75	3,27	3,92	48,64
	СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ	150	17,8	14,12	29,77	313,67
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,6	2,2	2,29	38,5
	БАТОН	37	2,82	0,37	18,98	96,93
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06
	Итого	477	22,77	20,96	66,37	541,8
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 01 день (пн)		2172	63,04	78,42	272,97	2041,02

весна с 01.03 по 30.06 02 день (вт), Неделя: 1, Сезон: весна, Возрастная категория: Сад						
Завтрак 1						
	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4,95	6	21,74	161,83
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47
	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	2,83	3,11	13,52	89,62
	Итого	418	12,28	13,23	48,11	358,42
Завтрак 2						
	АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43
	Итого	100	0,89	0,2	8,1	43
На весь день						
	Соль йодированная	5	0	0	0	0
	Итого	5				
Обед						
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,6	14,88	112,8
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	11,39	9,6	5,9	163
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15
	Итого	720	24,36	21,36	98,38	696,39
Полдник						
	ЙОГУРТ	200	5,8	5	22	156
	БУЛОЧКА "ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ" (С РЕКИЦЕНОМ)	50	4	2	24	119,98
	Итого	250	9,8	7	46	275,98
Ужин 1						
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0	0,96	7,92
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	131,85
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ	80	17,76	7,28	0	136,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
	Итого	525	25,24	12,04	63,06	435,85
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 02 день (вт)		2018	72,57	53,83	263,65	1809,64

весна с 01.03 по 30.06 03 день (ср), Неделя: 1, Сезон: весна, Возрастная категория: Сад						
Завтрак 1						
	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	200	6,09	5,73	25,03	174,51
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	Итого	430	10,84	12,83	53,63	372,21
Завтрак 2						
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86
	Итого	300	1,4	0,6	29,59	133
На весь день						
	Соль йодированная	5	0	0	0	0
	Итого	5				
Обед						
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,62	49,44
	УХА С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	200	7,76	3,84	10,48	111,2
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	200	10,57	20,76	17,26	296,15
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	Итого	695	22,44	28,21	67,06	613,79
Полдник						
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	70	4,63	9,57	30,11	243
	Итого	270	10,23	14,47	39,41	347,8
Ужин 1						
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	1,05	9,92	7,71	124,32
	ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
	Итого	455	17,39	24,24	41,9	454,83
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 03 день (ср)						
		2155	62,3	80,35	231,59	1921,63

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
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,36	1,32	1,37	23,1
БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого	400	16,2	17,64	38,91	417,69
Завтрак 2					
АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43
Итого	100	0,89	0,2	8,1	43
На весь день					
Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого	5				
Обед					
САЛАТ 'ЗДОРОВЬЕ'	60	0,96	2,04	4,08	37,2
СУП 'ВОЛНА' С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	4,03	6,11	18,13	186,6
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	7,1	1,6	3,9	77,4
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,88	4,25	2,84	53,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,79	0,4	20,2	98
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого	770	19,66	19,9	97,95	617,6
Полдник					
КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94
ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2
БАТОН	30	2,29	0,3	15,39	78,59
Итого	250	8,3	0,5	39,26	204,73
Ужин 1					
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,89	3,07	3,16	38,02
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,66	96,58
ПУДИНГ ИЗ СВИНИНЫ	70	13,25	27,84	0,78	292,75
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
Итого	490	18,84	34,29	37,55	521,44
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 04 день (чт)	2015	63,89	72,53	221,77	1804,46

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
БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого	430	10,48	12,05	52,85	363,35
Завтрак 2					
СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого	300	1,4	0,6	29,59	133
На весь день					
Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого	5				
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ	60	2,02	7,81	3,35	92,79
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3,52	4,05	8,88	97,52
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	10,8	15,33	0	190,25
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	180	0,34	0	14,64	58,98
Итого	700	22,55	33,1	69,52	612,08
Полдник					
МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8
БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39
Итого	250	8,9	6,5	42,06	266,99
Ужин 1					
САЛАТ ЗИМНИЙ	60	1,6	3,6	6,9	65,2
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РЫБОМ	200	24,97	10,16	27,48	301,11
СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ	30	0,78	2,84	3,08	40,96
БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого	505	30,26	17,03	54,7	491,48
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 05 день (пт)	2190	73,59	69,28	248,72	1868,9

АН

весна с 01.03 по 30.06 06 день (пн), Неделя: 2, Сезон: весна, Возрастная категория: Сад					
Завтрак 1					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	160	4,53	4,22	26,05	159,98
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,09	4,59	0,3	63
БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого	430	14,37	15,91	54,95	420,68
Завтрак 2					
АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43
Итого	100	0,89	0,2	8,1	43
На весь день					
Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого	5				
Обед					
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,16	3,44	13,44	93,6
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	131,85
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (СВИНИНА)	75	6,68	26,11	1,02	299,08
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого	715	15,99	37,21	78,12	722,32
Полдник					
МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,2	2,66	25,72	146,29
Итого	250	8,8	7,56	35,02	251,09
Ужин 1					
МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	200	7,23	11,21	47,55	323,67
СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0,2	0	4,6	19,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2
БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого	485	11,44	11,84	77,49	466,98
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 06 день (пн)	1985	51,49	72,72	253,68	1904,07

Handwritten signature in red ink.

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
БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,67	0	47,47
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06
Итого	418	9,8	11,02	46,26	310,03
Завтрак 2					
СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого	300	1,4	0,6	29,59	133
На весь день					
Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого	5				
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,75	3,27	3,92	48,64
ЩИ	200	2,32	3,28	4,16	55,2
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	7,89	7,89	3,19	136
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,98	57,15
Итого	735	19,48	20,73	93,68	565,49
Полдник					
КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,59	8,62	38,82	250,49
Итого	270	10,58	8,82	46,81	312,43
Ужин 1					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2,82	11,6	4,18	133,07
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	3,91	14,25	127,33
СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	3,66	4,1	2,69	102,34
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
Итого	500	11,33	19,91	42,42	458,32
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 07 день (вт)	2228	52,59	61,08	258,76	1779,27

весна с 01.03 по 30.06 08 день (ср), Неделя: 2, Сезон: весна, Возрастная категория: Сад						
Завтрак 1						
	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16	125,8
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,09	4,59	0,3	63
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	Итого	470	14,54	16,59	44,9	386,5
Завтрак 2						
	АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43
	Итого	100	0,89	0,2	8,1	43
На весь день						
	Соль йодированная	5	0	0	0	0
	Итого	5				
Обед						
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,31	2,97	4,67	44,23
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,55	4,44	8,15	97,18
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,16
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	2,51	2,74	2,29	92,57
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	Итого	770	13,07	20,47	66,82	590,13
Полдник						
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	60	0,06	0	47,64	192,6
	Итого	260	5,66	4,9	56,94	297,4
Ужин 1						
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,7	3,05	10,38	63
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	26,15	12,56	25,97	323,41
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	1,87	1,99	27,05
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
	Итого	455	30,36	17,91	55,58	497,67
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 08 день (ср)						
		2080	64,52	60,07	232,34	1814,7

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
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,87	98,8
	Итого	430	9,54	12,4	53,87	368,4
Завтрак 2						
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	300	1,4	0,6	29,59	133
На весь день						
	Соль йодированная	5	0	0	0	0
	Итого	5				
Обед						
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ. СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1	5,9	4,9	82,8
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,88	2,29	15,36	93,6
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,66	96,58
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	80	9,19	8,69	13,5	176,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	БАТОН	33	2,52	0,33	16,93	86,44
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15
	Итого	733	20,67	20,68	89,46	651,47
Полдник						
	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
	Итого	265	10,55	2	47,69	255,04
Ужин 1						
	СВЕКЛА ПОРЦИЯМИ	60	0,9	0,06	5,28	25,2
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	7,51	9,2	34,19	250,61
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
	Итого	475	12,34	9,86	73,92	435,09
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 09 день (чт)						
		2208	54,5	45,54	294,53	1843

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	
БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	
Итого	430	10,14	14,32	50,95	373,25	
Завтрак 2						
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	
На весь день						
Соль йодированная	5	0	0	0	0	
Итого	5					
Обед						
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1	5,07	3,03	57	
СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	200	6,8	8,4	8,5	147,5	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	3,91	14,25	127,33	
ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ	80	5,83	17,37	9,03	212,46	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	
Итого	700	18,44	35,05	56,66	641,79	
Полдник						
МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	5,04	4,2	38,08	212,8	
Итого	270	10,64	9,1	47,38	317,6	
Ужин 1						
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	60	3,18	10,23	9,34	141,92	
ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	
БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29	
Итого	455	19,4	24,52	52,29	506,81	
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 10 день (пт)	1960	59,02	83,39	217,08	1886,45	
Итого за весь период	20991	617,51	677,21	2495,09	18671,14	
Среднее значение за период	2099,1	61,75	67,72	249,51	1867,11	