

Утверждаю :
Заведующий МКДОУ №13 г.Кирова
/И.Б.Суворова/
Приказ № 133 о/д от 28.06.2024 г



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

Период питания с 01.07. по 30.09

г.Киров

СОГЛАСОВАНО

_____ 20__ г.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Применение	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					N рецептуры
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	+	A	B1	B2	PP	C	E				
Завтрак 1																						
	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	4,87	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	1,5	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 НАЛИТОК	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	9,62	12,4	54,16	366,66			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	19,8	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	29,6	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 СТЕПНОЙ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,14	6,05	4,68	81,18	0	0	11,86	11,86	27,27	0,55	0,27	0,04	0	0	4,73	2,74	30			
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	200	3,58	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			
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (СВИНИНА)	80	9,93	23,35	10,18	278,3	0	0	9,69	19,39	121,17	1,63	0	0,06	0	0	0	2,88	272			
	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	180	0	0	9,7	38,7	0	0	7,9	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	402			
	Итого	700	20,14	36,7	69,72	675,16			143,4	91,45	316,16	6,63	0,4	0,3			12,07	6,99				
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	60	3,55	2,8	45	219,6	0	0	6,6	5,4	30	0,4	0	0	0	0	0	0	63			
	Итого	260	9,15	7,7	54,3	324,4			210,6	27,79	174	0,6	0,05	0,1			1					
Ужин 1																						
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,69	4	5,5	61	0	0	24,79	8,5	26,79	0,1	0	0	0	0,69	0,2	101				
	СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ	150	17,8	14,12	29,77	313,67	0	0	226,48	0	0	1,13	0	0,09	0,39	0	0	0,66	129			
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,6	2,3	2,3	38,5	0	0	14,5	2	9,8	0	0	0	0	0	0	0	371			
	БАТОН	37	2,22	0,37	18,98	88,06	0	0	7,02	3,19	11,72	0,12	0	0	0	0	0	0	111			
	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	22,11	21,69	67,96	545,29			333,14	13,69	48,31	1,44		0,11	0,46		1,34	0,66				
Итого за лето с 01.07 по 30.09 01 день (лн)																						
		2172	62,42	79,09	275,74	2044,51			972,29	192,63	780,93	14,31	0,49	0,66	0,46	0,41	29,61	8,92				

лето с 01.07 по 30.09 02 день (вт), Надел: 1, Сезон: лето, Возрастная категория: Сад

Завтрак 1																		
КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4,96	6	21,74	161,81	0	0	144,95	24,25	157,63	0,52	0	0,17	0,02	0,65	0,6	0,09	184
БАТОН	25	1,5	0,25	12,65	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,67	0	47,47	0	0	114,97	4,79	65,33	0,13	0,04	0,01	0	0	0	0,09	14
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	2,83	3,11	13,52	69,62	0	0	109,8	12,59	81	9,5	0,01	0,04	0	0	1,17	0	959
Итого	418	12,29	13,23	48,11	358,4			374,46	43,79	312,08	10,23	0,05	0,22	0,02	0,65	1,77	0,18	
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	0,05	0	0	60	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 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	14,68	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	196,71	1	0,07	0,18	0	0	13	0,8	256
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,66	0,24	13,32	58,9	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 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	720	24,06	21,3	99,57	691,6			108,17	87,3	453,15	5,15	0,27	0,42			20,2	2,53	
Полдник																		
ЙОГУРТ	200	5,8	5	22	156	0	0	240	28	190	0	0,1	0,1	0	0	1,4	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	7	46	275,98	233,86	45,99	248	34	222		0,1	0,1			1,4		
Ужин 1																		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	0	13,67	8,4	25,2	0,67	0	0	0	0	6	0,13	70
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	136,8	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	0,08	0,08	0	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	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	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	24,59	12,05	65,09	441,28			252,56	39,19	190,4	1,91	0,02	0,28	0,38	0,15	9,95	0,76	
Итого за: лето с 01.07 по 30.09 02 день (вт)	2018	71,63	53,78	266,87	1810,26	233,86	45,99	1017,21	217,28	1200,63	17,59	0,44	1,07	0,4	0,8	93,32	3,67	

лето с 01.07 по 30.09 03 день (ср), Неделя: 1, Сезон: лето, Возрастная категория: Сид

Завтрак 1																		
КАША МАННАЯ ЖЕЛТАЯ	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	1,5	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 НАЛИТОК	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	10,99	13,2	58,15	356,34			315,6	41,57	250,56	0,58	36,76	0,08			1,69	0,05	
Завтрак 2																		
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,05	0	0	10	0,05	368
СОК (Фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	0	0	13,98	8	14	2,79	0	0,01	0	0	4	0,2	442
Итого	300	1,4	0,6	29,6	133			29,98	16	25	4,99		0,06			14	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 БЕЛОКОННОЙ КАПУСТЫ	60	1	4,1	4,5	56,9	0	0	25,39	5	15,89	0,3	0	0	0	0	7,9	0,69	35
УХА С КРУПЮЙ 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	17,28	230	0	0	78,12	0	0	1,65	0	0,13	0,1	0	9,59	0	153
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	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
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	0	0	7,9	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	402
Итого	695	24,4	19,74	68,11	557,1			133,7	14,55	49,9	3,79		0,29	0,18	0,96	17,49	1,36	
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
ВАТРИШКА 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	0	612
Итого	270	10,23	14,47	39,41	347,8			246,3	32,99	211,69	0,7	0,05	0,2			1,1	2,4	
Ужин 1																		
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	1,05	9,92	7,71	124,32	0	0	15,53	12,3	27,86	0,65	0,03	0,01	0	0	9,72	4,42	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	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	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	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	455	13,57	20,67	44,19	431,37			177,72	23,58	66,75	4,13	0,03	0,25	0,45	0,38	9,96	5,09	
Итого за: лето с 01.07 по 30.09 03 день (ср)	2155	60,59	68,68	239,46	1625,61			903,3	128,69	603,9	14,19	36,64	0,88	0,63	1,34	44,24	9,75	

лето с 01.07 по 30.09 04 день (чт), Неделя: 1, Сезон: лето, Возрастная категория: Сад																		
Завтрак 1																		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12,88	11,75	20,25	253,88	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	99,1	0,1	0	0	0	0	0,1	0,1	364
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	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	400	17,13	18,65	54,63	395,87			334,58	35,35	371,03	1,07	0,17	0,1	0,29	0,54	0,23	0,65	
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	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого	5																	
Обед																		
САЛАТ 'ЛЕТНИЙ'	60	0,9	2,88	2,52	36,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	25
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	38,1	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
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
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	770	19,6	20,74	96,39	616,64			117,8	47,1	211,59	4,21		0,47	0,32		13,76	1,4	
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
ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2	0	0	5,84	4	18	0,4	0	0	0	0	0	0	64
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
Итого	250	7,81	0,5	39,29	197,54			263,28	36,55	223,3	0,5		0,07			2		
Ужин 1																		
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,69	3,07	3,16	38,02	0	0	25,67	0	0	0,31	0	0,02	0,03	0	2,12	0	82
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58	0	0	100,49	12,33	79	0,5	0,03	0,08	0	0	23,24	0,25	346
ПУДИНГ ИЗ СВИНИНЫ	80	15,14	31,82	0,89	334,57	0	0	32,63	22,5	195,81	2,25	0,05	0,05	0	0	0	0,49	294
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	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	500	20,76	38,21	38,84	563,27			173,18	43,02	302,29	4,46	0,08	0,23	0,03		25,36	1,41	
Итого за: лето с 01.07 по 30.09 04 день (чт)	2025	66,19	78,3	237,25	1816,32			922,84	175,02	1131,21	10,54	0,25	0,92	0,64	0,54	101,35	3,66	

лето с 01.07 по 30.09 05 день (пт), Неделя: 1, Сезон: лето, Возрастная категория: Сед

Завтрак 1																		
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,74	4,96	24,26	165,63	393,5	0,16	120,6	21,39	134,61	0,87	0	0,09	0	0	0,52	0,09	184
БАТОН	25	1,5	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	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0	0	118,19	15,89	65,59	0,2	0	0	0	0	0,6	0	432
Итого	430	10,49	12,06	52,86	363,33	393,5	0,16	244,03	39,44	228,12	1,15	0,04	0,09			1,12	0,14	
Завтрак 2																		
СОК (Фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	0	0	13,98	8	14	2,79	0	0,01	0	0	4	0,2	442
ЯБЛОКО	2	0,01	0,01	0,2	0,94	0	0	0,32	0,16	0,22	0,04	0	0	0	0	0,2	0,01	442
Итого	202	1,01	0,21	20	86,94	0	0	14,3	8,16	14,22	2,83	0	0,01	0	0	4,2	0,21	368
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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
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	10,5	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
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
КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	180	0,34	0	14,64	58,98	0	0	13,39	0	0	0,32	0	0	0,02	0	90,14	0	4
Итого	700	21,56	29,23	72,24	578,99	0	0	137,2	56,41	325,85	4,05	0,17	0,22	0,02		113,32	2,18	
Полдник																		
МОЛОКО	200	5,8	4,9	9,3	104,8	0	0	204	22,39	144	0,2	0,05	0,1	0	0	1	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	250	8,57	6,5	42,08	262,2	0	0	211,09	26,82	165,34	0,46	0,05	0,1	0	0	1	0	11
Ужин 1																		
САЛАТ 'МОЗАИКА'	60	1,72	4,42	6,09	71,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	52
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	0,16	0,11	0,01	0	0	0	0,1	370
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	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	455	23,44	15,26	47,81	422,25	0	0	50,8	38,64	343,52	6,3	74,36	0,11	0	0	0	0	1
Итого за: лето с 01.07 по 30.09 05 день (пт)	2042	65,07	63,26	234,99	1713,71	393,5	0,16	657,42	169,47	1078,05	14,79	74,62	0,53	0,02		119,64	2,63	

лето с 01.07 по 30.09 06 день (пн), Неделя: 2, Сезон: лето, Возрастная категория: Сад

Завтрак 1																			
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	160	4,53	4,22	26,05	159,98	0	0	12,39	0	0	1,08	0	0,13	0,02	0	0	0	168	
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	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	13	
КОФЕЙНЫЙ НАЛИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0	0	118,19	15,89	65,59	0,2	0	0	0	0	0	0,05	0	
Итого	430	14,36	15,68	54,95	420,48			157,82	23,05	171,51	2,36	0,14	0,15	0,02		0,6	0,25	432	
Завтрак 2																			
АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43	0	0	34	13	23	0,3	0	0,05	0	0	0	0	60	0,2
Итого	100	0,89	0,2	8,1	43			34	13	23	0,3	0	0,05					60	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	0
Итого	5	0	0	0	0			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1	4	4,5	57,9	0	0	22,7	7,69	16,2	0,05	0	0	0	0	0	7,19	0,69	61
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	0	6,4	0,2	91
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	136,8	0	0	179,99	21	135	0,15	0,02	0,05	0,3	0,15	1,95	0,18	216	
БИТЧОКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	80	9,94	13,86	1,1	221,1	0	0	16,54	22,06	189,52	1,02	0,01	0,06	0	0	0	0	2,94	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	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	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	0	11
Итого	720	19,05	25,9	79,99	654,5			250,31	80,69	431,55	3,28	0,19	0,26	0,3	0,15	15,54	4,68		
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	0	1	0	434
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	0,9	464
Итого	250	8,8	7,56	35,02	251,09			214,8	28,72	181,66	0,6	0,05	0,16			1	0,9		
Ужин 1																			
МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	200	7,23	11,21	47,55	323,67	0	0	67,13	109,55	181,75	2,51	5,27	0,19	0	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	1,12	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	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	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	0	
Итого	485	10,76	11,75	78,98	466,89			100,83	120,54	215,15	3,63	5,27	0,34				5,19	3,88	263
Итого за: лето с 01.07 по 30.09 06 день (пн)																			
	1990	53,86	61,09	257,04	1835,96			763,76	266	1022,87	10,17	5,65	0,96	0,32	0,15	82,33	9,91		

лето с 01.07 по 30.09 07 день (вт), Наделки 2, Сезон: лето, Возрастная категория: Сад

Завтрак 1																		
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	4,5	5,9	22	159	0	0	125,33	0	0	0,31	0	0,4	0,15	0	0,59	0	44
БАТОН	25	1,5	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	18	4,15	5,36	0	65,73	0	0	159,19	6,63	90,46	0,18	0,06	0,01	0	0	0	0,12	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	423	10,95	12,51	46,26	328,29			349,61	8,79	98,38	0,66	0,06	0,43	0,22		1,24	0,12	
Завтрак 2																		
СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	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	29,6	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 МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,69	4	5,5	61	0	0	24,79	8,5	26,79	0,1	0	0	0	0	0,69	0,2	101
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 СВИНИНЫ	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	1,68	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	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	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	735	18,76	21,35	97,22	577,85			118,6	57,71	224,61	3,73	0,16	0,26	0,02		17,42	1,64	
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
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,59	6,62	38,82	250,49	0	0	10,44	6,26	38,96	0,49	0,05	0,08	0	0	0	0,63	467
Итого	270	10,58	6,82	46,81	312,43			262,19	36,22	234,76	0,49	0,05	0,15			2	0,63	
Ужин 1																		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2,82	11,6	4,18	133,07	0	0	99,62	14,24	65,94	1,02	0,03	0,01	0	0	3,58	4,02	48
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33	0	0	36,42	11,72	85,25	1,08	0	0,17	0	0	10,74	0,25	335
СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	3,66	4,1	2,7	102,35	0	0	52,23	13,1	231,59	0,91	0	0,11	0	0	0,11	0,06	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	180	0,04	0	9,15	36,78	0	0	2,35	0	0	0,69	0	0	0	0	2	0	391
Итого	500	11,37	19,86	43,6	458,33			196,21	44,75	408,87	4,3	0,03	0,37			16,43	5	
Итого за: лето с 01.07 по 30.09 07 день (вт)	2233	53,06	63,14	263,49	1809,9			954,59	163,47	991,82	14,17	0,31	1,27	0,24		51,09	8,24	

лето с 01.07 по 30.09 08 день (ср), Недели: 2, Сезон: лето, 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	1,5	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	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	14,53	16,36	44,9	386,3			284,13	37,95	275,21	1,58	0,14	0,12			1,3	0,55	
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	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого	5																	
Обед																		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,7	4,1	2,3	50,6	0	0	9,5	12,3	16,1	0,6	0,1	0	0	0	15,2	1,9	151
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,55	4,44	8,15	97,18	0	0	36	8,8	34,4	0,71	0,06	0,02	0	0	8,8	0,16	22
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14	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	1,68	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	180	0	0	9,7	38,7	0	0	7,9	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	402
Итого	770	13,16	21,54	65,64	591,69			137,56	85,38	379,72	4,06	0,8	0,38			37,72	5,28	
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
ПЕЧЕНЬЕ	60	0,06	0	47,64	162,6	0	0	17,52	12	54	1,2	0	0	0	0	0	0	64
Итого	260	5,66	4,9	56,94	267,4			221,52	34,39	198	1,4	0,05	0,1			1		
Ужин 1																		
САЛАТ ИЗ МОРОЖЕНОГО С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,89	3	11,1	75,8	0	0	29,29	9,89	36,4	0,3	1	0	0	0	0,09	0,6	121
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	26,15	12,56	25,97	323,41	0	0	238,37	34,71	336,45	1,2	0,15	0,09	0	0	0	3,92	219
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	1,87	1,99	27,05	0	0	18,04	2,41	14,43	0,19	0,01	0,01	0	0	0	0,1	366
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	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	455	29,85	17,81	57,09	510,38			292,5	52,6	400,08	1,91	1,16	0,2			0,09	4,62	
Итого за: лето с 01.07 по 30.09 08 день (ср)	2060	64,09	60,81	232,67	1828,77			969,71	223,32	1276,01	9,25	2,15	0,85			100,11	10,65	

лето с 01.07 по 30.09 09 день (чт), Неделя: 2, Сезон: лето, Возрастная категория: Сад

Завтрак 1																		
КАША "АССОРТИ"	200	5,1	5,5	26,1	172,6	0	0	131,89	14,69	44,5	0,48	0	0	0	0	0,6	0,5	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
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	9,55	12,4	53,67	368,4			258	30,83	143,33	1,54	0,04	0,03			1,6	0,55	
Завтрак 2																		
СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	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	29,6	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 ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ, СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1	5,9	4,9	82,8	0	0	14,9	13,3	30	0,6	0,2	0	0	0	3,3	2,6	301
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	12,67	96,58	0	0	100,49	12,33	79	0,5	0,03	0,08	0	0	23,24	0,25	346
БИТЧОКИ ИЗ КУР	80	9,2	8,7	13,5	176,09	0	0	39,9	19,89	137,39	0,89	0,1	0	0	0	0,8	0,89	59
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,66	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
КОМПЛОТ 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	720	19,39	20,5	83,99	612,62			198,96	83,67	351,66	4,48	0,49	0,26			36,74	4,61	
Подъем																		
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
ПРЯНИКИ	20	1,18	0,93	15	73,2	0	0	2,2	1,8	10	0,13	0	0	0	0	0	0	63
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	11
Итого	255	9,27	1,48	40,98	218,44			260,64	37,35	218,6	0,33		0,17			2		
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
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	7,52	9,21	34,2	250,62	0	0	139,65	12,38	100,91	0,85	0	0,11	0	0	0	0,11	210
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	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	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	11,68	9,78	75,42	435,1			174,49	34,97	156,91	2,74	0,01	0,27			8	0,62	
Итого за: лето с 01.07 по 30.09 09 день (чт)	2185	51,29	44,76	283,66	1767,56			922,07	202,82	995,5	14,08	0,54	0,79			62,34	6,63	

лето с 01.07 по 30.09 10 день (пт), Неделя: 2, Сезон: лето, Возрастная категория: Сад

Завтрак 1																		
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,39	7,22	22,38	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	1,5	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	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	10,14	14,32	50,95	373,25	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 СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3,1	1,7	36,4	0	0	15	8,39	25,89	0,8	0	0	0	0	5,8	1,39	19
СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	200	8,8	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	3,17	3,92	14,25	127,33	0	0	36,42	11,72	85,25	1,08	0	0,17	0	0	10,74	0,25	335
ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ	80	5,83	17,37	9,03	212,46	0	0	29,02	17,59	121,03	1,71	0	0	0	0	0,91	1,37	188
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
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
Итого	700	17,98	33,03	56,5	621,19			147,03	67,49	379,66	5,79	0,1	0,25			21,05	3,98	
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
БУЛОЧКА 'ВЕСНУШКА'	70	5,04	4,2	38,08	212,8	0	0	12,6	7,7	44,8	0,56	0,03	0,1	0	0	0	0,7	471
Итого	270	10,64	9,1	47,38	317,6			216,6	30,09	188,8	0,76	0,08	0,2			1	0,7	
Ужин 1																		
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	1,05	9,92	7,71	124,32	0	0	15,53	12,3	27,86	0,65	0,03	0,01	0	0	9,72	4,42	43
ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13	0	0	190	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	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	11
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,9	35,3	0	0	8,8	2,5	1,39	0,2	0	0	0	0	0	0	430
Итого	455	13,46	20,64	52,95	465,85			186,41	26,08	68,14	4,31	0,03	0,25	0,45	0,38	9,96	5,09	
Итого за: лето с 01.07 по 30.09 10 день (пт)	1960	52,62	77,49	217,58	1824,89	264,97	71,22	834,24	167,19	900,88	14,21	0,25	0,92	0,45	0,38	43,31	11,37	
Итого за весь период	20840	600,82	850,4	2508,95	18277,49	892,33	117,37	8917,43	1905,89	9881,8	133,3	121,54	8,85	3,16	3,82	727,34	75,43	
Среднее значение за период	2084	60,08	85,04	250,9	1827,75	89,23	11,74	891,74	190,59	988,18	13,33	12,15	0,88	0,32	0,36	72,73	7,54	