

Утверждаю :
Заведующий МКДОУ №13 г.Кирова
/И.Б.Суворова/

Приказ № 312 о/д от 01.10.2024г.



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

Период питания с 01.10 по 29.02

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	
осень-зима с 01.10 по 29.02 01 день (пн), Неделя: 1, Сезон: осень-зима, 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	0,44	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	11	
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0,05	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	0,54	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)	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	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	295	1,4	0,6	29,1	130,65			29,18	15,6	24,45	4,39		0,06			13,5	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 '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
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (СВИНИНА)	60	7,45	17,51	7,64	208,73	0	0	7,27	14,54	90,88	1,22	0	0,05	0	0	0	2,16	272
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,38	0,25	10,13	49	0	0	4,49	4,74	21,74	1	0	0,06	0	0	0,56	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	15,74	27,85	56,12	530,56			118,54	73,34	252,1	5,32	0,29	0,24			9,66	5,13	
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 С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0,46	2,67	3,67	40,67	0	0	16,53	5,67	17,86	0,07	0	0	0	0,46	0,13	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	5,69	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	18,96	18,24	56,7	459,14			283,29	10,26	37,16	1,23		0,1	0,4		1	0,7	
	Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 01 день (пн)	1843	51,04	63,21	217,81	1633,59			827,73	157,57	636,19	11,84	0,38	0,49	0,4		26,04	6,77	
осень-зима с 01.10 по 29.02 02 день (вт), Неделя: 1, Сезон: осень-зима, 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	78,5	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																			

	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	
Ужин 1	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		
	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	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	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	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	0,45	1
	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	11
	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	0	6,72	3,4	263
	Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 03 день (ср)	1863	48,82	62,55	192,67	1532,19			767,96	101,86	483,61	11,61	27,65	0,62	0,6	1,24	35,01	6,87		
	Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 04 день (чт), Неделя: 1, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Ясли																			
	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	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	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	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
	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	263
	Итого	370	14,7	17,95	33	368,23			224,65	22,28	183	0,75	0,2	0	0	0	0	0,44	0,42	
	Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 04 день (чт), Неделя: 1, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Ясли																			
	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	0,44	0,22	
	Итого	100	0,83	0,17	7,66	40,61			34	12,99	23	0,27	0	0,05	0	0	0	0,44	0,22	
	Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 04 день (чт), Неделя: 1, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Ясли																			
	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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 04 день (чт), Неделя: 1, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Ясли																			
	Обед																			
	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	0	1,41	0	82
	СУП 'ВОЛНА' С МЯСОМ ПТИЦЫ	180	3,63	5,5	16,32	167,94	0	0	35,46	0	0	0,81	0	0,2	0,27	0	0	11,48	0	1
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120	3,12	4,4	31,28	101,12	0	0	11,6	0	0	0,49	0	0,04	0,02	0	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	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	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	0,67	1
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25	0	0	5,58	1,42	0	0	0	0	0	0	0	0	0	402
	Итого	610	14,74	15,94	75,74	475,49			111,53	34,03	152,16	3,23	0	0,41	0,31	0	0	13,53	0,89	
	Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 04 день (чт), Неделя: 1, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Ясли																			
	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	0	1,8	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	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	0	11
	Итого	220	6,61	0,38	33,35	167,55			236,21	32,69	200,56	0,46	0	0,06	0	0	0	1,8	0	
	Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 04 день (чт), Неделя: 1, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Ясли																			
	Ужин 1																			
	САЛАТ 'ОСЕННИЙ'	40	0,71	2,11	5,03	42,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	71
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,6	2,46	10,13	77,26	0	0	80,39	9,86	63,2	0,4	0	0,02	0,06	0	0	18,59	0,2	346
	ПУДИНГ ИЗ СВИНИНЫ	60	11,36	23,87	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	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	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	0	430
	Итого	420	15,79	28,6	33,43	444,73			117,26	33,04	228,85	3,09	0,06	0,15	0	0	0	18,59	1,02	
	Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 05 день (пт), Неделя: 1, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Ясли	1723	52,67	63,04	183,18	1496,61			723,65	135,03	787,57	7,8	0,26	0,67	0,31	0	0	34,8	2,55	
	Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 05 день (пт), Неделя: 1, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Ясли																			
	ЗАВТРАК 1																			
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150	4,25	3,96	24,42	149,98	0	0	11,62	0	0	1,01	0	0,12	0,02	0	0	0	0	168
	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
	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	0,54	0	432

Итого	360	8,68	10,79	51,45	337,61			123,23	16,46	85,95	1,27	0,04	0,12	0,02		0,54	0,05		
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	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	295	1,4	0,6	29,1	130,65			29,18	15,6	24,45	4,39		0,06			13,5	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 БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0,71	2,58	2,84	38,04	0	0	17,42	4,97	12,61	0,18	0	0	0	0	4,08	0,44	51	
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	14,51	14,06	56,01	408,96			107,88	35,47	206,71	3,25	0,14	0,15	0,02		93,48	1,5		
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	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	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	7,42	5,54	33,65	215,12			189,59	23,68	145,94	0,37	0,05	0,09			0,9			
Ужин 1																			
САЛАТ "МОЗАИКА"	40	1,15	2,95	4,06	47,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	52	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	120	14,98	6,1	16,49	180,66	0	0	20,74	23,06	250,6	4,72	59,4	0	0	0	0	0	294	
СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ	60	1,56	5,68	6,16	81,92	0	0	36,16	8,44	34,94	0,36	0,22	0,02	0	0	0	0,2	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	19,3	15,01	39,6	370,46			61,75	33,66	293,46	5,18	59,62	0,02					0,2	
Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 05 день (пт)																			
осень-зима с 01.10 по 29.02 06 день (пн), Неделя: 2, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Ясли																			
	1868	51,31	46	209,81	1462,8			511,63	124,87	756,51	14,46	59,85	0,44	0,04		108,42	2,55		
Завтрак 1																			
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150	4,25	3,96	24,42	149,98	0	0	11,62	0	0	1,01	0	0,12	0,02	0	0	0	168	
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	
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	13,76	15,15	51,75	400,41			145,23	21,46	162,95	2,27	0,14	0,14	0,02		0,54	0,25		
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		
Итого	3																		
Обед																			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ (ясли)	40	0,61	2,58	2,58	36,89	0	0	15,11	5,16	10,67	0,03	0	0	0	0	4,8	0,44	61	
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	60	7,09	7,3	2,5	121,4	0	0	12,6	15,19	126,9	0,8	0	0	0	0	0,4	1,29	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	14,98	16,75	70,98	486,66			205,46	64,71	330,56	2,93	0,16	0,18	0,24	0,12	12,52	2,72	
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
	СЛОБА 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	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	8,41	35,66	242,75	0	0	65,35	82,16	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: осень-зима с 01.10 по 29.02 06 день (пн)	1758	48,16	47,99	226,43	1530,46			656,19	215,36	848,6	8,93	4,3	0,71	0,26	0,12	18,34	7,14	
	осень-зима с 01.10 по 29.02 07 день (вт), Неделя: 2, Сезон: осень-зима, 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	10	2,31	2,98	0	36,52	0	0	88,44	3,69	50,25	0,1	0,03	0,01	0	0	0	0,07	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	365	7,99	8,66	40,76	259,33			247,53	5,85	58,17	0,5	0,03	0,33	0,18		1,09	0,07	
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	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	295	1,4	0,6	29,1	130,65			29,18	15,6	24,45	4,39		0,06			13,5	0,8	
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 РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,46	2,67	3,67	40,67	0	0	16,53	5,67	17,86	0,07	0	0	0	0	0,46	0,13	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 ПРИГЛУЩЕННЫЙ 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 СВИНИНЫ	60	5,92	5,92	2,39	102	0	0	12,86	13,8	88,12	0,59	0	0	0	0	0,52	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	13,8	16,01	69,18	419,47			89,73	42,24	166,5	2,7	0,14	0,12	0,02		15,41	1,19	
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
	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	88,71	0	0	66,55	9,49	43,96	0,68	0,02	0,01	0	0	2,39	2,68	48
	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	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	0	0	12,75	3,58	
	Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 07 день (вт)	1873	40,57	45,5	211,26	1379,84			739,22	129,49	765,11	11,45	0,23	0,96	0,2		44,55	6,09	
	осень-зима с 01.10 по 29.02 08 день (ср), Неделя: 2, Сезон: осень-зима, 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 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	
	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	0,54	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	АПЕЛЬСИН	100	0,83	0,17	7,66	40,61	0	0	34	12,99	23	0,27	0	0,05	0	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 БЕЛОКОНЧАНОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0,71	2,58	2,84	38,04	0	0	17,42	4,97	12,61	0,18	0	0	0	0	0	4,08	0,44	51
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	1,95	2,95	6,42	59,96	0	0	32,5	8,87	13,06	0,72	0,06	0,01	0	0	0	7,94	0,06	22
	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	0	9,59	0,2	333
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	60	1,89	2,06	1,71	69,43	0	0	26,74	16,89	148,62	0,43	0	0,09	0	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	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	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	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	0	402
	Итого	640	9,81	16,8	54,73	464,51			125,79	66,38	281,19	3,03	0,69	0,29				23,28	3,45	
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	0,9	0	434
	ПЕЧЕНЬЕ	50	0,05	0	39,7	160,5	0	0	14,6	10	45	1	0	0	0	0	0	0	0	64
	Итого	230	5,09	4,41	48,07	254,82			198,2	30,15	174,6	1,18	0,05	0,09				0,9		
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0,59	2	7,4	50,53	0	0	19,53	6,59	24,27	0,2	0,67	0	0	0	0	0,06	0,4	121
	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	25,16	14,99	42,22	406,29			248,06	40,81	336,63	1,51	0,81	0,09				0,06	3,9	
	Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 08 день (ср)	1773	53,93	51,24	192,01	1511,01			843,69	182,97	1056,15	7,48	1,69	0,62				25,75	6,05	
	осень-зима с 01.10 по 29.02 09 день (чт), Неделя: 2, Сезон: осень-зима, 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	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	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	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)	200	1	0,2	19,8	86	0	0	13,98	8	14	2,79	0	0,01	0	0	0	4	0,2	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	0	9,5	0,6	368
	Итого	295	1,4	0,6	29,1	130,65			29,18	15,6	24,45	4,39		0,06				13,5	0,8	
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 ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ, СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ	40	0,67	3,93	3,27	55,2	0	0	9,93	8,87	20	0,4	0,13	0	0	0	0	2,2	1,73	301
	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	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	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
КОМПЛОТ 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	590	14,88	15,22	68,49	472,66			158,11	66,42	275,1	3,5	0,29	0,2			29,98	3,31	
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
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	8,36	1,78	39,97	213,15			233,67	31,39	197,56	0,26		0,06			1,8		
Ужин 1																		
СВЕКЛА ПОРЦИЯМИ	40	0,6	0,04	3,52	16,8	0	0	14,8	8,8	17,2	0,53	0,01	0,01	0	0	4	0,04	1
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	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	400	10,37	8,31	67,76	388,59			144,32	29,45	135,83	2,52	0,01	0,26			5,67	0,69	
Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 09 день (чт)	1878	42,78	36,35	252,94	1518,73			765,59	169,41	756,12	12	0,34	0,61			52,29	5,2	
осень-зима с 01.10 по 29.02 10 день (пт), Неделя: 2, Сезон: осень-зима, 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	0,52	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	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	8,47	12,25	43,79	319,29	198,73	53,42	220,19	29,57	205,03	0,91	0,04	0,13			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	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	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого	3																	
Обед																		
МОРКОВЬ ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ	40	0,39	0,03	5,84	23,76	0	0	10,47	0	0	0,28	0	0,03	0,03	0	1,92	0	5
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	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	8,59	0,2	335
ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ	60	4,37	13,03	6,77	159,35	0	0	21,77	13,19	90,77	1,28	0	0	0	0	0,68	1,03	188
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
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
Итого	570	14,53	23,91	48,54	489,17			119,53	47,95	285,63	4,3	0,09	0,22	0,03		14,43	1,95	
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
БУЛОЧКА 'ВЕСНУШКА'	50	3,8	3	27,2	152	0	0	9	5,5	32	0,4	0,02	0,07	0	0	0	0,5	471
Итого	230	8,64	7,41	35,57	246,32			192,6	25,65	161,6	0,58	0,07	0,16			0,9	0,5	
Ужин 1																		
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,7	6,61	5,14	82,88	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	2,06	0	0,06	0,45	0,38	0,24	0	0	56
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	0	0	5,39	5,69	28,09	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	12,81	17,28	46,34	406,62			178,78	18,56	55,32	3,96	0,02	0,15	0,45	0,38	6,72	3,62	
Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 10 день (пт)	1663	44,85	61,25	184,04	1508,4	198,73	53,42	727,08	129,73	718,58	11,95	0,22	0,71	0,48	0,38	33,11	7,45	
Итого за весь период	17922	490,59	522,74	2094,48	15089,81	432,59	99,41	7394,9	1525,8	7762,1	112,94	95,28	6,65	2,66	2,35	406,27	55,57	
Среднее значение за период	1792,2	49,06	52,27	209,45	1508,98	43,26	9,94	739,49	152,58	776,21	11,29	9,53	0,66	0,27	0,24	40,63	5,56	

Утверждаю :

Заведующий МКДОУ №13 г.Кирова

/И.Б.Суворова/

Приказ № МК о/д от 01.10.2022



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

Период питания с 01.10 по 29.02

г.Киров

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
осень-зима с 01.10 по 29.02 01 день (пн), 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	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 '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 С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,69	4	5,5	61	
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	22,71	21,69	67,95	554,16	
Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 01 день (пн)	2172	62,98	79,15	274,55	2053,38	
осень-зима с 01.10 по 29.02 02 день (вт), 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 РАСТИТЕЛЬНОМ 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						

ИОГУРТ	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

САЛАТ 'ДЕРЕВЕНСКИЙ'	60	2,52	5,52	3,42	73,2
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	27,28	17,56	65,52	501,13

Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 02 день (вт)

осень-зима с 01.10 по 29.02 03 день (ср), Возрастная категория: Сад

Итого	2018	74,61	59,35	266,11	1874,92
-------	------	-------	-------	--------	---------

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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	4,09	4,5	58,9
УХА С КРУПОЙ 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	22,48	29,24	66,94	623,25
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: осень-зима с 01.10 по 29.02 03 день (ср)	2155	62,34	81,38	231,47	1931,09
	осень-зима с 01.10 по 29.02 04 день (чт), 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 ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,69	3,07	3,16	38,02
	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	19,39	20,93	97,03	618,42

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 'ОСЕННИЙ'	60	1,07	3,17	7,55	63,06
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	19,22	34,39	41,94	546,48

Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 04 день (чт)

осень-зима с 01.10 по 29.02 05 день (пт), 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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1	4	4,9	59,7
	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	21,53	29,29	71,07	578,99
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 'МОЗАИКА'	60	1,73	4,43	6,09	71,34
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	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	30,39	17,86	53,89	497,62
Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 05 день (пт)		2190	72,7	66,3	249,46	1839,95
осень-зима с 01.10 по 29.02 06 день (пн), Возрастная категория: Сад						
Завтрак 1						
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	160	4,53	4,22	26,05	159,98
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ (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 БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1	4	4,5	57,9
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	16,09	38,21	78,72	732,32
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: осень-зима с 01.10 по 29.02 06 день (пн)	1985	51,59	73,72	254,28	1914,07
осень-зима с 01.10 по 29.02 07 день (вт), 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	18	4,15	5,36	0	65,73
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06
Итого	423	10,95	12,51	46,26	328,29
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 РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,69	4	5,5	61
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	13,96	57,15
Итого	735	19,42	21,46	95,26	577,85
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: осень-зима с 01.10 по 29.02 07 день (вт)	2233	53,68	63,3	260,34	1809,89
осень-зима с 01.10 по 29.02 08 день (ср), 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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1	4	4,9	59,7
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	13,76	21,5	67,05	605,6
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 МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,89	3	11,1	75,8
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	30,55	17,86	56,3	510,47
Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 08 день (ср)	2060	65,4	61,05	233,29	1842,97
осень-зима с 01.10 по 29.02 09 день (чт), 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: осень-зима с 01.10 по 29.02 09 день (чт)		2208	54,5	45,54	294,53	1843
осень-зима с 01.10 по 29.02 10 день (пт), 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						
	МОРКОВЬ ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ	60	0,59	0,05	8,76	35,64
	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	18,03	30,03	62,39	620,43
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 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 С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
	Итого	455	17,27	24,21	50,66	489,21
	Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 10 день (пт)	1960	56,48	78,06	221,18	1847,49
	Итого за весь период	20996	618,28	681,51	2510,45	18787,08
	Среднее значение за период	2099,6	61,83	68,15	251,05	1878,71