

УТВЕРЖДАЮ.

Заведующий МКДОУ № 18 г. Кирова

Е.А. Воронкова

Приказ от 10.02.2023 г. № 58-од

ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ

КАТЕГОРИЯ: САД С ТРЁХ ДО СЕМИ ЛЕТ

ЯСЛИ С ДВУХ ДО ТРЁХ ЛЕТ

СЕЗОН: ВЕСНА-ЛІЕТО

Разработал: старшая медицинская сестра Е.Г. Быкова

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)										N		
			Б*	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP		C	E
Завтрак 1																			
веса с 01.03 по 30.06.01 день (ин). Возрастная категория: Сад																			
	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	0,04	0	0	0	0,05	13
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,31	2,98	0	36,52	0	0	88,44	3,69	50,25	0,1	0	0,03	0	0	0	0,07	14
	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	440	11,93	15,38	54,16	403,18			343,61	47,39	267,71	0,73	0	0,1	0	0,41	1,2	0,29	
Завтрак 2																			
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	88	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 «СЛЕПНОЙ» ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,14	6,05	4,66	81,18	0	0	11,86	11,86	27,27	0,55	0	0,04	0	0	4,73	2,74	30
	СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	200	3,6	4,24	8,88	88	0	0	36,8	22,4	63,2	1,04	0	0,07	0	0	11,2	0,24	103
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,27	3,35	10,73	91,5	0	0	32,1	17,82	69,18	0,6	0	0,06	0	0	6,36	0,53	183
	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	56,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,1	0	9,5	38,65	0	0	9,39	3	2,59	0,1	0	0	0	0	0,4	0,1	410
	Итого	700	19,72	37,23	57,27	636,43			105,23	80,16	309,5	5,12	0	0,31	0	0	22,69	7,16	
Полдник																			
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0	0	204	22,39	144	0,2	0	0,05	0	0	1	0	434
	ПРЯНИКИ	55	3,25	2,57	41,25	201,3	0	0	6,05	4,95	27,5	0,37	0	0	0	0	0	0	63
	Итого	255	8,85	7,47	50,55	306,1			210,05	27,34	171,5	0,57	0	0,1	0	0	1	0	
Ужин 1																			
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТАВИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,75	3,27	3,92	48,64	0	0	14,61	0,33	29,56	0,37	0	0,01	0	0	2,65	0	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	2,2	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	11
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,08	0	0	60,35	0	0	0,09	0	0,02	0,07	0	0,65	0	1210
	Итого	477	22,17	20,96	66,38	532,93			322,96	5,52	51,08	1,71	0	0,12	0,46	0	3,3	0,66	
Итого за весна с 01.03 по 30.06.01 день (ин)																			
	Итого	2177	64,07	81,64	257,96	2011,64			1011,83	176,41	824,79	13,12	0	0,66	0,69	0,41	42,19	8,96	
веса с 01.03 по 30.06.02 день (вт). Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			
	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4,96	6	21,74	161,81	0	0	144,95	24,25	157,83	0,52	0	0,17	0,02	0,65	0,6	0,09	184
	БАТОН	25	1,5	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	13	3	3,87	0	47,47	0	0	114,97	4,79	65,33	0,13	0	0,01	0	0	0	0,09	14
	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	438	12,36	12,62	49,46	367,58			385,53	45,18	320,99	1,73	0	0,21	0,02	0,65	1,6	0,18	

КЕФИР	200	5,96	0,2	7,99	81,94	0	0	251,75	29,96	195,8	0	0	0,07	0	2	0	435	
ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	70	4,63	9,57	30,11	24,3	0	0	42,3	10,6	97,69	0,5	0	0,1	0	0,1	0	612	
Итого	270	10,62	9,77	38,1	304,94	0	0	294,05	40,56	293,49	0,5	0	0,17	0	2,1	0	1047	
Ужин 1																		
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,68	3,07	3,15	38,02	0	0	25,87	0	0	0,31	0	0,02	0,03	0	2,12	0	82
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	1,88	0,24	13,32	58,8	0	0	5,39	5,89	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0,67	0	11
БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	0	0	6,89	5,59	12,8	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82	0	0	0,11	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	263
Итого	455	13,21	13,82	39,64	345,07	0	0	188,06	11,28	38,69	3,79	0	0,26	0,48	0,38	2,36	0	67
Итого за весна с 01.03 по 30.06 03 день (сп)																		
весна с 01.03 по 30.06 04 день (пт) - 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
СТУЩЕНОЕ МОЛОКО	30	1,99	2,37	16,3	20,37	0	0	82,9	9,2	59,1	0,1	0	0	0	0	0,1	0,1	364
БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	0	0	6,89	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	0,02	0	0	0	0	0	0	263
Итого	400	17,13	18,65	54,63	395,87	0	0	334,58	35,35	371,03	1,07	0,17	0,1	0,29	0,54	0,23	0,65	524
Завтрак 2																		
ГРУША	100	0,38	0,31	10,31	47	0	0	19	12	16	2	0	0	0	0	5	0,4	368
Итого	100	0,38	0,31	10,31	47	0	0	19	12	16	2	0	0	0	0	5	0,4	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 "ЗДОРОВЬЕ"	60	0,96	2,04	4,08	37,2	0	0	24,26	14,99	26,56	0,44	1,92	0,02	0,05	0,35	3,3	0	15
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,17	5,54	8,54	119,82	0	0	25,18	9,79	101,08	0,36	0,01	0,09	0	0	6,45	0,03	15
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	160	4,22	5,61	30,5	113,74	0	0	10,86	6,25	42,19	0,52	0	0,1	0	0	0	0,6	204
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	10,8	15,33	0	190,25	0	0	41,6	25,6	164,79	1,47	0,15	0,04	0	0	13,07	0,07	313
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,88	4,25	2,84	53,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,75	0	456
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,79	0,4	20,2	98	0	0	9	9,5	43,5	2	0	0,1	0	0	0	1,1	1
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	180	0,34	0	14,64	58,98	0	0	13,99	0	0	0,32	0	0	0,02	0	90,14	0	4
Итого	770	25,16	33,17	80,8	671,29	0	0	124,29	66,13	376,12	5,11	2,08	0,35	0,07	0,35	113,71	1,8	644
Полдник																		
ЙОГУРТ	200	5,8	5	22	156	0	0	240	28	190	0	0,1	0,1	0	0	1,4	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
Итого	220	5,82	5	37,88	220,2	0	0	245,84	32	208	0,4	0,1	0,1	0	1,4	0	0	499
Ужин 1																		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,1	6,3	4,6	71,4	0	0	22,27	8,13	20	0,4	0,13	0	0	0	1,73	0	19
КОНСЕРВИРОВАННАЯ 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
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	13,44	4,88	3,56	116	0	0	35,88	0	4,24	0	0,08	0,72	0	2,84	0	52	
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 ИЗ ПРОДОВ-ЩИТОВНИКА	180	0,2	0,2	13,89	58,9	0	0	14,89	3,7	2,09	0,4	0,1	0	0	0	54,4	0	441
Итого	500	18,71	14,6	51,72	453,03	0	0	114,95	26,14	116,84	6,22	0,23	0,25	0,72	69,51	0,25	0,25	641
Итого за весна с 01.03 по 30.06 04 день (пт)																		
весна с 01.03 по 30.06 05 день (пт) - Возрастная категория: Сад																		
Завтрак 1																		
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,74	4,96	24,26	165,63	0	0	120,6	21,39	134,61	0,87	0	0,09	0	0	0,52	0,09	184
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
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	0,5	0	3,04	0	0	0	0,05	13
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0	118,19	15,89	0,2	0	0	0	0,6	432
Итого	470	15,57	16,42	53,16	426,13	393,5	266,03	44,44	326,12	2,15	0,14	0,11	1,12	0,34
Завтрак 2														
СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	0	13,96	8	2,79	0	0,01	0	4	0,2
Итого	200	1	0,2	19,8	86	0	13,96	8	2,79	0	0,01	0	4	0,2
На весь день														
Соль йодированная	5	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
Обед														
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ФЫРОМ	80	2,02	7,81	3,35	92,79	0	0	0	0	0	0	0	2,47	100308
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3,52	4,05	8,88	97,52	0	39,76	11,29	73,68	0,24	0,02	0	3,92	0,04
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	130	3,38	4,77	33,89	109,55	0	12,57	0	0,53	0	0,04	0,02	0	0,03
СЛИВОЧНЫЙ	80	6,96	0,35	0,46	44,54	0	8	2,29	91,36	0,11	0	0,02	0	0,34
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	30	0,4	1,9	3,5	33,7	0	6,4	4,3	7	0,1	0	0	1	0,88
ПОДЛИВ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	0	5,39	5,89	26,09	1,2	0,08	0	0	0,67
ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,09	0,09	16,1	66,69	0	12,5	0,62	3,15	0,36	0	0	1,25	0,18
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	730	18,05	19,21	79,5	503,59	0	84,62	24,18	201,28	2,54	0,12	0,14	8,67	2,11
Итого	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0	204	22,39	144	0,2	0,05	0,1	1	0
МОЛОКО	30	1,77	1,4	22,5	109,8	0	3,3	2,7	15	0,2	0	0	0	0
ПРЯНИКИ	230	7,37	6,3	31,8	214,6	0	207,3	25,09	159	0,4	0,05	0,1	1	0
Итого	60	1,72	4,42	6,09	71,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
САЛАТ МОЗАИКА	150	3,25	3,08	12,67	96,58	0	100,49	12,33	79	0,5	0,03	0	23,24	0,25
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	80	15,14	31,82	0,89	334,57	0	32,63	22,5	195,81	2,25	0,05	0	0	0,49
ПУДИНГ ИЗ СВИНЬИНЫ	35	2,1	0,35	17,99	83,3	0	6,89	5,59	12,8	0,2	0,1	0	0	0
БАТОН	160	0,04	0	9,15	36,78	0	2,35	0	0,09	0	0	0	2	0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	505	22,25	39,67	46,79	622,57	0	142,16	40,42	287,61	3,04	0,08	0,23	25,24	0,74
Итого	2140	64,24	81,8	231,05	1852,89	393,5	714,09	142,13	968,01	10,92	0,39	0,59	40,03	3,39
Итого за весна с 01.03 по 30.06 05 день (пт) - Возрастная категория: Сад														
Завтрак 1														
КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	200	8,26	9,16	39,35	273,48	0	129	52,89	197,37	2,58	0,05	0,18	1,29	0,16
БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	3	0,03	2,49	0,03	22,5	0	0,3	0	0,02	0	0,02	0	0	0,03
СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,31	2,98	0	36,52	0	88,44	3,69	50,25	0,1	0,03	0,01	0	0,07
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0	118,19	15,89	85,59	0,2	0	0	0,6	0
Итого	438	15,3	17,58	67,93	492,7	0	340,67	74,63	341,73	2,96	0,1	0,19	1,89	0,26
Завтрак 2														
ГРУША	100	0,38	0,31	10,31	47	0	19	12	16	2	0	0	5	0,4
Итого	100	0,38	0,31	10,31	47	0	19	12	16	2	0	0	5	0,4
На весь день														
Соль йодированная	5	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
Обед														
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	160	1	5,07	3,03	57	0	20,13	0	0,31	0	0,03	0,04	12,85	0
РАСОСОЛЬНИК ПЕНИНГ-РАДСКИЙ	200	2,16	3,44	13,44	93,6	0	20	20,8	58,4	0,8	0,16	0,07	6,4	0,2
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 варианта)	160	3,07	4,16	27,65	136,8	0	179,99	21	135	0,15	0,02	0,05	1,95	0,18
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (СВИНИНА)	80	7,13	27,85	1,09	319,02	0	16,54	22,08	189,52	1,02	0,01	0,06	0	2,94
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	0	5,39	5,89	26,09	1,2	0	0,08	0	0,67
Итого	60	1,68	0,24	13,32	58,8	0	5,39	5,89	26,09	1,2	0	0,08	0	0,67

БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,54	0,06	0	0	0	0	0	0	0	11
КОМПОТ ИЗ КУРАГА	180	0,1	0	9,5	38,65	0	0	9,39	0	2,69	0,1	0	0	0	0	0	0	0,4	0,1
Итого	720	16,34	40,96	78,31	751,47	0	0	255,23	74,3	417,94	3,64	0,19	0,29	0,34	0,15	11,6	4,09		
Ужин 1																			
МОЛОКО	200	5,5	4,9	9,3	104,8	0	0	204	22,39	144	0,2	0,05	0	0	0	1	0	0	434
БАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	6,89	9,91	31,88	294,13	0	0	58,91	14	108,54	0,76	0	0,11	0	0	0,11	2	0	512
Итого	270	12,49	14,81	41,28	358,93	0	0	262,91	36,39	252,54	0,96	0,05	0,21			1,11	2		
Ужин 1																			
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	4	3,4	57	0	0	26,7	14,89	33,7	0,5	0,1	0	0	0	8,8	0,69	0	51
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	7,52	9,21	34,2	250,62	0	0	139,65	12,36	100,91	0,85	0	0,11	0	0	0	0,11	0	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	0	1
БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	0	0	6,89	5,59	12,8	0,2	0	0,1	0	0	0	0	0	11
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,76	0	0	2,35	0	0,09	0	0	0	0	0	2	0	0	391
Итого	475	11,58	13,72	73,54	466,9	0	0	178,99	36,66	184,81	2,44	0,1	0,25			10,6	1,25		
Итого за весна с 01.03 по 30.06.06 день (ин)																			
весна с 01.03 по 30.06.07 день (вт) . 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	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	0	11
СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47	0	0	114,97	4,79	65,33	0,13	0,04	0,01	0	0	0	0,09	0	14
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	418	9	10,02	43,65	301,27	0	0	253,84	9,45	74,64	0,72	0,04	0,41	0,15	0	0,59	0,09		
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	0	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	0	368
Итого	300	1,4	0,6	29,6	133	0	0	29,98	16	25	4,99	0,06	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	0
Итого	5																		
Обед																			
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,75	3,27	3,92	48,64	0	0	14,61	0,33	29,56	0,37	0	0,01	0	0	2,65	0	0	101
СУП-ПОРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	200	3,68	4,16	16,64	119,2	0	0	54,4	24,8	80	1,12	0,1	0,09	0	0	6,4	0,2	0	118
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4	0	0	14,5	0	0	0,61	0	0,35	0,02	0	0,04	0	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	0,08	0	0	0,59	0,57	0	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	0	1
БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	0	0	6,89	5,59	12,8	0,2	0	0,1	0	0	0	0	0	11
КОМПОТ ИЗ ЯЗУМА	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	0	510
Итого	735	20,18	21,5	108,12	629,49	0	0	127,22	59,94	276,38	4,56	0,1	0,33	0,02	0	9,78	1,44		
Полдник																			
КЕФИР	230	5,99	0,2	7,99	61,94	0	0	251,75	29,66	195,8	0	0	0,07	0	0	2	0	0	435
БАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	3,75	1,41	53,92	200,71	0	0	14,06	8,44	34,71	0	0,01	0,06	0	0	11,25	0,56	0	453
Итого	270	9,74	1,61	61,51	262,65	0	0	265,81	38,4	230,51	0,01	0,13	0,13		13,25	0,56			
Ужин 1																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2,82	11,6	4,16	139,07	0	0	69,62	14,24	65,94	1,02	0,03	0,01	0	0	3,58	4,02	0	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	0	335
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ 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	0	7
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	0	1
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78	0	0	2,35	0	0,09	0	0	0	0	0	2	0	0	391
Итого	500	25,47	23,04	40,9	492,78	0	0	190,08	32,05	177,28	3,39	0,03	0,34	0,08	0	15,32	4,94		
Итого за весна с 01.03 по 30.06.07 день (ст)																			
весна с 01.03 по 30.06.08 день (ср) . Возрастная категория: Сад																			

Завтрак 1

КАША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16	125,8	0	0	138,7	14,9	103,7	0,3	0	0	0,7	0,3	112
БАТОН	25	1,5	0,26	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	11
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,95	37,5	0	0	0,5	0	0	0,04	0	0	0	0,05	13
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,58	0,3	62,8	0	0	22	5	77	1	0,1	0,02	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	0,8	432
Итого	470	14,53	16,36	44,9	386,3	0	0	284,13	37,95	275,21	1,58	0,14	0,12	0	1,3	655

Завтрак 2

МАНДРИН	100	0,56	0,14	15,2	64	0	0	24,8	0	0	0,1	0	0,02	0	28,6	368
Итого	100	0,56	0,14	15,2	64	0	0	24,8	0	0	0,1	0	0,02	0	28,6	368

На весь день

Соль йодированная	5	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

Обед

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,31	2,97	4,67	44,23	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	29
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	8,8	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	11,99	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	0,23	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	1,5	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	1
БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,08	0	0	0	0	11
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,09	0,09	16,1	66,69	0	0	12,5	0,62	3,15	0,36	0	0	0	1,25	384
Итого	770	12,86	20,5	74,41	613,31	0	0	132,66	72	366,77	3,82	0,7	0,38	0	23,77	3,56

Полдник

МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0	0	20,3	22,39	144	0,2	0,05	0,1	0	1	434
ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,68	64,2	0	0	5,84	4	18	0,4	0	0	0	0	64
Итого	220	5,62	4,9	25,18	169	0	0	26,14	26,39	162	0,6	0,05	0,1	0	1	500

Ужин 1

САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,7	3,05	10,38	63	0	0	27,83	0	0	0,47	0	0,03	0,04	0	86
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	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	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	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	263
Итого	455	29,66	17,86	56,37	497,58	0	0	291,04	42,71	363,68	2,08	0,16	0,23	0,04	1,8	4,02
Итого за: весна с 01.03 по 30.06.09 день (ср)	2020	63,23	59,76	216,06	1730,19	0	0	942,47	179,05	1167,66	8,18	1,05	0,87	0,06	54,47	8,33

весна с 01.03 по 30.06.09 день (чт), Возрастная категория: Сад

Завтрак 1

КАША АССОРТИ	200	5,1	5,5	26,1	172,6	0	0	131,89	14,69	44,5	0,46	0	0	0,6	0,5	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	11
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0,05	13
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	0,07	14
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,87	98,8	0	0	120,67	13,98	89,91	1	0	0,03	0	0	433
Итого	440	11,86	15,38	53,87	404,92	0	0	346,44	34,52	193,58	1,64	0,07	0,04	0	1,6	0,62

Завтрак 2

СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	0	0	13,98	8	14	2,79	0	0,01	0	4	442
ГРУША	100	0,38	0,31	10,31	47	0	0	19	12	16	2	0	0	0	5	368
Итого	300	1,38	0,51	30,11	133	0	0	32,98	20	30	4,79	0,01	0	0	9	0,6

На весь день

Соль йодированная	5	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

Обед

80	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ, СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ	1	5,9	4,9	32,8	0	0	14,9	13,3	30	0,6	0,2	0	0	0	0	3,3	2,6	301
200	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	6,8	8,4	8,5	147,5	0	0	53,3	22,4	121,4	1,2	0,1	0	0	0	0	3,6	0,3	120
150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	3,25	3,08	12,67	96,58	0	0	100,49	12,33	79	0,6	0,03	0,38	0	0	0	23,24	0,25	346
80	БАТОЧКИ ИЗ КУР	9,2	8,7	13,5	176,09	0	0	39,9	19,89	137,39	0,89	0,1	0	0	0	0	0,6	0,89	59
30	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1,88	0,24	13,32	58,8	0	0	5,39	5,69	29,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0	0,67	1
20	БАТОН	1,2	0,2	10,28	47,8	0	0	3,79	1,73	16,34	0,06	0	0	0	0	0	0	0	11
180	КОМПОТ ИЗ ЯЗОВА	0,18	0,09	13,96	57,15	0	0	14,49	5,13	10,44	0,27	0	0	0	0	0	0	0	510
720	Итого*	23,31	26,61	77,13	966,52			232,26	80,47	410,66	4,72	0,43	3,16				30,74	4,71	
Полдник																			
200	КЕФИР	5,99	0,2	7,99	61,94	0	0	251,75	29,96	195,8	0	0	0,07	0	0	0	2	0	435
20	ПРЯНИКИ	1,18	0,93	15	73,2	0	0	2,2	1,8	10	0,13	0	0	0	0	0	0	0	63
35	БАТОН	2,1	0,35	17,99	83,3	0	0	8,89	5,59	12,8	0,2	0	0,1	0	0	0	0	0	11
255	Итого	9,27	1,48	40,88	218,44			260,64	37,35	218,6	0,33	0,17					2		
Ужин 1																			
200	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	7,23	11,21	47,55	323,67	0	0	87,13	109,55	181,75	2,51	5,27	0,19	0	0	0	4,99	3,33	156
50	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	0,2	0	4,6	19,9	0	0	3,3	1,6	3,2	0,1	0	0	0	0	0	0,2	0,1	711
20	ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	0	1
35	БАТОН	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
200	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	0,13	0,03	0,04	1,01	0	0	0,12	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	263
505	Итого	10,78	11,75	78,88	467,98			100,84	120,54	215,15	3,63	5,27	0,34				5,19	3,88	
2225	Итого за весна с 01.03 по 30.06 09 день (шт)	56,6	55,73	281,07	1889,96			973,16	292,88	1067,99	15,11	5,77	0,72				48,53	9,81	
весна с 01.03 по 30.06 10 день (шт), Возрастная категория: Саг																			
Завтрак 1																			
200	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	5,39	7,22	22,35	175,55	284,97	71,22	144,77	17,48	158,77	0,87	0	0,17	0	0	0	0,7	0,91	84
25	БАТОН	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
5	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0,05	0	13
10	СЫР ПОРЦИЯМИ	2,31	2,98	0	36,52	0	0	88,44	3,69	50,25	0,1	0,83	0,01	0	0	0	0,07	0	14
200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,2	2,7	15,7	100,7	0	0	118,19	15,89	85,59	0,2	0	0	0	0	0	0,6	0	432
440	Итого	12,45	17,3	50,95	409,77	284,97	71,22	356,64	39,22	303,53	1,25	0,07	0,18				1,3	1,02	
Завтрак 2																			
100	СОК (фруктовый/овощной)	0,5	0,1	9,9	43	0	0	6,99	4	7	1,4	0	0,01	0	0	0	2	0,1	442
100	Итого	0,5	0,1	9,9	43			6,99	4	7	1,4	0	0,01				2	0,1	
На весь день																			
5	Соль йодированная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
5	Итого																		
Обед																			
60	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	0,9	3	3,9	47,9	0	0	19,6	9,69	23	0,5	0	0	0	0	0	2,4	0,4	201
200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	2,32	3,28	4,16	55,2	0	0	33,6	14,4	31,2	0,56	0,16	0,03	0	0	0	16	0,2	83
150	БРАУНИ ИЗ СВЯЖИНЫ	3,17	3,92	14,25	127,33	0	0	36,42	11,72	85,25	1,08	0	0,17	0	0	0	10,74	0,25	335
80	ХЛЕБ РЖАНОЙ	5,83	17,37	9,03	212,46	0	0	29,02	17,59	121,03	1,71	0	0	0	0	0	0,91	1,37	188
30	ХЛЕБ РЖАНОЙ	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
180	КОМПОТ АПЕЛЬСИНОВЫЙ	0,18	0	12,87	53,55	0	0	14,12	4,05	4,13	0,09	0	0	0	0	0	4,77	0	436
700	Итого	14,08	27,81	57,53	555,24			138,15	63,14	290,7	5,14	0,16	0,28				34,82	2,89	
Полдник																			
200	МОЛОКО	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
70	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КУРАГОЙ	5,2	2,7	30,89	176,98	0	0	45,29	0	0	1,57	0	0,1	0,1	0	0	0,4	0	3112
270	Итого	10,8	7,6	39,89	281,78			249,29	22,39	144	1,77	0,05	0,2	0,1	0	0	1,4	0	
Ужин 1																			
60	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	1,6	3	3,79	49	0	0	11,5	10,5	32,4	0,4	0	0,1	0	0	0	2,29	1,89	
150	ОМЛЕТ	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
30	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1,88	0,24	13,32	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	0	1

35	2,1	0,35	17,95	83,3	0	0	6,89	5,59	12,8	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	11
180	0	0	8,8	35,3	0	0	5,8	2,5	1,39	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	430
455	14,01	13,72	49,03	390,53			192,38	24,28	72,68	4,06			0,45	0,38	2,53	2,56			
1970	51,84	66,53	207,3	1880,32	264,97	71,22	933,45	153,03	817,91	13,62	0,28	0,01	0,55	0,38	42,05	6,57			
20926	523,06	681,57	2487,87	16550,94	892,33	117,37	9108,01	1867,28	9763,92	125,96	11,83	8,9	3,47	4,13	615,5	70,72			
2092,6	62,31	68,16	248,79	1855,09	89,23	11,74	910,8	186,73	976,39	12,6	1,18	0,89	0,35	0,41	61,55	7,07			

БАТОН

ЦАХ С САХАРОМ

Итого

Итого за весна с 01.03 по 30.03 10 день (шт)

Итого за весь период

Среднее значение за период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Пример блюда	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)										N рецептура	
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP		C
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	0,05	0,13	13
	СЫР ПОРЦИЯМИ	7	1,62	2,09	0	25,56	0	0	61,91	2,68	35,17	0,07	0,02	0	0	0,05	0,14	14
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63	0	0	106,37	14,3	77,03	0,18	0	0	0,54	0	432	
	Итого	367	9,75	12,8	45,02	334,68			271,73	38,1	213,05	0,59	0,06		0,98	0,19		
Завтрак 2																		
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	0	0	13,98	8	14	2,79	0	0,01	0	4	0,2	442
	Итого	200	1	0,2	19,8	86			13,98	8	14	2,79		0,01		4	0,2	
На весь день																		
	Соль iodированная	3	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
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	3,15	1,83	30
	СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	180	3,24	3,82	7,99	79,2	0	0	33,12	20,16	56,88	0,94	0,23	0,06	0	10,08	0,22	183
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	1,95	2,68	8,58	73,2	0	0	25,67	8,21	46,06	0,37	0,01	0,05	0	5,08	0,42	183
	КОТЛЕТЫ, БИТОНЧИ, 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	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 КУРАГИ	150	0,08	0	7,92	32,21	0	0	7,83	2,5	2,16	0,08	0	0	0,33	0,08	410	
	Итого	575	15,43	28,29	45,37	496,46			86,29	58,06	235,9	3,98	0,42	0,25		18,64	5,27	
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	0,9	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	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		
Ужин 1																		
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,5	2,16	2,61	32,43	0	0	9,74	0,22	19,71	0,25	0	0,01	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	0,57	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	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	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	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)	1755	51,89	64,85	196,7	1572,16			835,4	131,82	646,56	9,15	0,53	0,46	0,4	26,83	6,23	
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 02. день (вт), 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	0,07	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	11
	СЫР ПОРЦИЯМИ	7	1,62	2,09	0	25,56	0	0	61,91	2,68	35,17	0,07	0,02	0	0	0,05	0,14	14
	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	0,9	0	433
	Итого	362	9,44	9,09	42,54	295,95			284,14	35,51	242,38	1,44	0,02	0,16	0,02	0,49	1,35	0,12
Завтрак 2																		

ГРУША	100	0,36	0,31	10,31	47	0	0	19	12	16	2	0	0	0	0	0	0,4	388	
Итого	100	0,38	0,31	10,31	47	0	0	19	12	16	2	0	0	0	0	0	0,4	388	
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	
Обед																			
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,59	2	2,6	31,93	0	0	13,07	6,46	15,33	0,33	0	0	0	0	0	1,6	0,27	261
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	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	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	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	0,05	0	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	0	11
КОМПЛОТ АПЕЛЬСИНОВЫЙ	150	0,15	0	10,73	44,63	0	0	11,77	3,38	3,44	0,08	0	0	0	0	0	3,97	0	436
Итого	585	19,1	16,25	78,93	546,79	0	0	87,61	89,24	352,7	4,03	0,22	0,34	0	0	0	19,64	1,97	0
Полдник																			
ЙОГУРТ	180	5,22	4,5	19,8	140,4	0	0	216	25,2	171	0	0,09	0,09	0	0	0	1,26	0	391,5
БУЛОЧКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ (С РЕКИЦЕНОМ)	50	4	2	24	119,98	233,86	45,99	8	6	32	0	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	0,09	0,09	0	0	0	1,26	0	0
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	0	2,08	0	70
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ И КАРТОФЕЛЕМ	150	17,84	10,2	18,71	237,61	0	0	32,37	36,32	157,89	1,58	0	0,19	0	0	0	10,27	3,57	236
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
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	1,67	0	391
Итого	380	20,51	10,56	46,06	360,34	233,86	45,99	51	47,45	191,23	2,84	0,24	0,33	0,02	0,02	0,49	14,02	4,02	0
Итого за весна с 01 03 по 30 06 02 день (вт)	1660	58,65	42,71	221,64	1508,86	233,86	45,99	665,75	195,4	1005,31	10,31	0,33	0,83	0,02	0,02	0,49	41,27	6,51	0
весна с 01 03 по 30 06 03 день (ср) . Возрастная категория: Ясли																			
Завтрак 1																			
КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	150	4,57	4,3	16,77	130,88	0	0	115,63	15	91,5	0,32	0	0,07	0,01	0,23	0	0,58	0,52	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	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	0,54	0	432
Итого	360	9	11,13	45,8	318,51	0	0	227,24	31,46	177,45	0,58	0,04	0,07	0,01	0,23	1,12	0,57	0	0
Завтрак 2																			
МАНДАРИН	95	0,53	0,13	14,44	60,8	0	0	23,56	0	0	0,1	0	0,04	0,02	0	0	25,27	0,19	368
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
Итого	295	1,53	0,33	34,24	146,8	0	0	37,54	8	14	2,89	0	0,05	0,02	0	0	29,27	0,39	0
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 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	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	0	33,3
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	150	7,93	15,57	12,95	222,11	0	0	58,59	0	0	1,24	0	0,1	0,08	0	0	7,19	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	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 ЯБЛОК И ИЗЮМА	150	0,14	0,06	10,78	43,73	0	0	10,42	3,38	5,18	0,3	0	0	0	0	0	0,3	0,08	210
Итого	560	18,01	21,49	55,32	485,68	0	0	106,8	14,87	40,04	3,19	0,02	0,23	0,15	0,86	0	18,21	1,45	0
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

Ужин 1	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	50	3,31	6,84	21,51	173,57	0	0	36,21	7,57	48,35	0,36	0	0,07	0	0,07	1,71	6,12	
	Итого	230	8,7	7,02	26,7	229,32			256,79	34,53	224,57	0,36		0,13		1,87	1,71		
	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	0,02	0	1,41	0,82
	ОМЛЕТ	130	7,48	8,78	4,45	142,25	0	0	130	0	1,79	0	0	0,05	0,39	0,33	0,21	0	5,6
	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	2,63
	Итого	395	10,67	11,27	28,25	267,12			155,7	5,96	25,32	2,9		0,11	0,41	0,33	1,62	0,45	52,09
	Итого за весна с 01.03 по 30.06.04 день (ср)	1843	47,91	51,24	192,31	1447,43			764,07	94,82	481,38	9,92		0,96	0,59	1,42	52,09	4,57	
	Итого за весна с 01.03 по 30.06.04 день (чт) , 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	0,16	0	0	0,44	0,37	224
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	1,99	2,37	16,3	20,37	0	0	82,9	9,2	59,1	0,1	0	0	0	0	0,1	0,1	3,64
	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	0,04	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	2,63
	Итого	370	16,33	19	47,93	365,5			298,85	30,28	236,22	0,85	0,2				0,54	0,52	
Завтрак 2	ГРУША	100	0,38	0,31	10,31	47	0	0	19	12	16	2	0	0	0	0	5	0,4	3,68
	Итого	100	0,38	0,31	10,31	47			19	12	16	2					5	0,4	
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													
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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,65	4,99	7,89	107,84	0	0	22,66	8,81	90,97	0,32	0,01	0,08	0	0	5,81	0,03	
	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
	КОЛЕТЫ 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
	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	4,56
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,24	0,32	17,76	78,4	0	0	7,19	7,59	34,79	1,6	0	0,11	0	0	0	0,89	1
	КОМПЛОТ 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	610	17,31	16,8	64,92	477,17			96,21	42	249,52	4,06	1,41	0,29	0,05	0,23	94,33	1,38	
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
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2	0	0	5,84	4	18	0,4	0	0	0	0	0	0	64
	Итого	200	5,24	4,5	35,68	204,6			221,84	29,2	189	0,4	0,09	0,09			1,26		
Ужин 1	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,8	3,47	3,02	46,22	0	0	14,84	5,42	13,33	0,27	0,09	0	0	0	1,16	0	19
	КОНСЕРВИРОВАННАЯ 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 ИЗ ПЕЧЕНИ	60	10,08	3,68	2,67	87	0	0	26,76	0	0	3,18	0	0,06	0,54	0	1,88	0	52
	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 ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,17	0,17	11,58	55,75	0	0	12,41	3,08	1,74	0,33	0,08	0	0	0	45,33	0	441
	Итого	390	14,78	10,63	36,95	338,43			86,94	19,61	89,61	4,7	0,17	0,2	0,54		57,06	0,2	
	Итого за весна с 01.03 по 30.06.04 день (чт)	1673	54,04	51,24	197,79	1432,7			722,84	133,09	780,35	12,01	1,87	0,58	0,59	0,23	158,19	2,5	
	Итого за весна с 01.03 по 30.06.04 день (пт) , Возрастная категория: Ясли																		
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	150	4,3	3,71	18,19	124,24	0,12	295,13	90,45	16,04	100,96	0,65	0	0,07	0	0	0,39	0,07	184
	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	106,37	14,3	77,03	0,18	0	0	0	0,54	0	432
Итого	400	13,81	14,9	45,52	374,67	295,13	224,06	37,5	263,91	1,91	0,08	0,14	0	0,93	0,32	
Завтрак 2																
СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	0	13,98	8	14	2,79	0	0,01	0	4	0,2	442
Итого	200	1	0,2	19,8	86	0	13,98	8	14	2,79	0,01	0	0	4	0,2	
На весь день																
Соль йодированная	3	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	
Обед																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ	40	1,35	5,21	2,23	61,86	0	0	0	0	0	0	0	0	1,85	0	1003,08
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	3,17	3,65	7,99	87,77	0	35,78	10,15	66,31	0,22	0,02	0	0	3,53	0,04	52
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	2,86	4,03	28,67	92,69	0	10,63	0	0	0,45	0	0,04	0,02	0,03	0	192
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	5,88	0,23	0,4	30,34	0	5,44	1,55	62,22	0,09	0	0,02	0	0	0,01	228
ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22	0	3,84	2,58	4,2	0,06	0	0,06	0	0,6	0,53	364
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,38	0,25	10,13	49	0	4,49	4,74	21,74	1	0	0,06	0	0	0,56	1
КОМПЛОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0,08	0,08	13,42	55,58	0	10,42	0,52	2,63	0,3	0	0	0	1,04	0,15	394
Итого	595	14,96	14,59	64,94	397,46	0	70,6	19,54	157,1	2,12	0,08	0,12	0,02	6,85	1,29	
Полдник																
МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32	0	183,6	20,15	129,6	6,18	0,05	0,09	0	0,9	0	434
ПРЯНИКИ	20	1,18	0,93	15	73,2	0	2,2	1,8	10	0,13	0	0	0	0	0	63
Итого	200	6,22	5,34	23,37	167,52	0	185,8	21,95	139,6	0,31	0,05	0,09	0	0,9	0	
Ужин 1																
САЛАТ "МОЗАИКА"	40	1,15	2,95	4,05	47,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	52
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,6	2,46	10,13	77,26	0	80,39	9,86	63,2	0,4	0,02	0,06	0	18,59	0,2	346
ПУДИНГ ИЗ СВИЧИНЫ	60	11,36	23,87	0,67	250,93	0	24,47	16,88	146,86	1,69	0,04	0,04	0	0	0,37	284
БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	11
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,03	0	7,83	30,65	0	1,96	0	0	0,08	0	0	0	1,67	0	391
Итого	395	16,64	29,53	35,34	465,9	0	111,56	28,9	217,98	2,25	0,06	0,1	0	20,26	0,57	
Итого за весна с 01.03 по 30.06.05 день (пт)	1793	52,63	64,56	188,97	1491,55	295,13	606	115,89	792,59	9,38	0,33	0,41	0,02	32,94	2,38	
весна с 01.03 по 30.06.06 день (пт) . Возрастная категория. Ясли																
Завтрак 1																
КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	150	6,2	6,87	29,51	205,11	0	96,75	39,67	148,03	1,94	0,04	0,14	0	0,97	0,12	
БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	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	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0,05	13
СЫР ПОРЦИЯМИ	7	1,62	2,09	0	25,56	0	61,91	2,59	35,17	0,07	0,02	0	0	0	0,05	14
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63	0	106,37	14,3	77,03	0,18	0	0	0	0,54	0	432
Итого	367	12,25	15,79	56,54	418,3	0	270,27	58,71	269,15	2,27	0,1	0,14	0	1,51	0,22	
Завтрак 2																
ГРУША	100	0,38	0,31	10,31	47	0	19	12	16	2	0	0	0	5	0,4	368
Итого	100	0,38	0,31	10,31	47	0	19	12	16	2	0	0	0	5	0,4	
На весь день																
Соль йодированная	3	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	
Обед																
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0,67	3,38	2,02	38	0	13,42	0	0	0,21	0	0,02	0,03	1,9	0	11
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,94	3,1	12,1	84,24	0	18	18,72	52,56	0,72	0,14	0,06	0	5,76	0,18	91
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 варианта)	120	2,46	3,33	22,12	105,48	0	143,99	16,8	108	0,12	0,02	0,04	0,24	1,56	0,14	216
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (СВИНИНА)	60	5,35	20,89	0,82	239,27	0	12,41	16,56	142,14	0,77	0,01	0,05	0	0	2,21	289
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0,67	1
БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	11

КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,08	0	7,92	32,21	0	0	7,89	2,5	2,16	0,08	0	0	0,33	0,08	410
Итого	600	13,38	31,14	66,58	605,6			204,83	62	337,29	3,16	0,17	0,25	0,12	9,55	3,28
Подленик																
МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32	0	0	183,6	28,15	129,6	0,18	0,05	0,09	0	0,9	434
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	4,92	7,08	22,84	181,52	0	0	42,08	70	77,53	0,54	0	0,08	0	0,08	1,43
Итого	230	9,96	11,49	31,21	275,84			225,68	30,15	207,13	0,72	0,05	0,17	0	0,98	1,43
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	0,73	51
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	0,26	7,87	28,49	208,84	0	0	116,38	10,32	84,09	0,71	0	0,09	0	0	0,09
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	0,45
БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,15	7,92	0,08	0	0	0	0	1,1
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,03	10,75	60,04	376,19	0	0	1,96	0	0	0,08	0	0	0	1,67	381
Итого	385	9,44	10,75	60,04	376,19			144,48	26,21	131,88	2	0,07	0,14	0	7,4	1
Итого за весна с 01.03 по 30.06.08 день (пн)																
1885																
45,41																
1722,93																
Итого за весна с 01.03 по 30.06.07 день (вт), 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
БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,15	7,92	0,08	0	0	0	0	1,1
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	0,06
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3	0	0	8,8	2,5	1,39	0,2	0	0	0	0	4,90
Итого	363	6,73	7,06	38,15	243,26			178,29	7,61	49,51	0,59	0,02	0,3	0,11	0,44	0,08
Завтрак 2																
СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	0	0	13,98	8	14	2,79	0	0,01	0	4	4,42
УБЛОКО	95	0,4	0,4	9,3	44,65	0	0	15,2	7,6	10,45	1,6	0	0,05	0	9,5	368
Итого	295	1,4	0,6	29,1	130,65			29,18	15,6	24,45	4,39	0,06	0,06	0	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
Итого	3	0	0	0	0			0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																
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	1,77	0
СУП-ПОРЕ 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	5,76	0,18
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	2,86	4,03	28,67	92,69	0	0	10,63	0	0,45	0	0,04	0,02	0	0,03	0
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	60	5,92	5,92	2,39	102	0	0	12,86	13,8	88,12	0,59	0	0	0,52	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	0,45
БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	1,1
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	510
Итого	580	15,06	16,31	79,36	468,83			101,66	46,15	212,27	3,39	0,09	0,18	0,02	8,08	1,06
Подленик																
КЕФИР	180	5,39	0,18	7,19	55,75	0	0	226,58	26,96	176,22	0	0	0,06	0	1,8	0
ВАТРУШКА С ПОВАДЛОМ	50	2,68	1,01	38,23	143,36	0	0	10,04	6,03	24,79	0	0,01	0,04	0	8,04	0,4
Итого	230	8,07	1,19	45,42	199,11			236,62	32,99	201,01		0,01	0,1		9,84	0,4
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	2,39	2,68
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	8,59	0,2
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ	60	13,32	5,46	0	162,8	0	0	34,56	0,3	0	0	0,06	0,06	0	0	7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0,08	0,08	0	0	0,67
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,03	0	7,63	30,55	0	0	1,96	0	0	0,08	0	0	0	1,67	0
Итого	400	19,44	16,56	35,14	382,62			137,6	24,86	138,25	2,82	0,02	0,28	0,06	12,65	3,55
Итого за весна с 01.03 по 30.06.07 день (вт)																
1871																
50,7																
41,72																
227,17																
1424,47																
Итого за весна с 01.03 по 30.06.08 день (ср) - Возрастная категория: Ясли																
Завтрак 1																

САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ С РЕПАЧАТЫМ ВУХОМ, СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	40	0,67	13,93	3,27	55,2	0	0	9,93	8,87	20	0,4	0,13	0	0	2,2	1,73	301
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	6,12	7,56	7,65	132,75	0	0	47,97	20,16	109,26	1,08	0,09	0	0	3,24	0,27	120
БИТОЧКИ ИЗ КУР	120	2,9	2,46	10,13	77,25	0	0	80,39	9,85	63,2	0,4	0,02	0	0	18,53	0,2	346
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	8,55	8,33	10,56	121,53	0	0	30,32	14,84	103,3	0,75	0	0	0	0,55	0,75	59
БАТОН	20	1,12	0,15	8,8	39,2	0	0	3,5	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0,45	1
КОМПОТ ИЗ ЯЗЮМА	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	11
Итого	180	0,15	0,08	11,63	47,63	0	0	12,08	4,28	8,7	0,23	0	0	0	0	0	510
Итого	590	18,41	20,72	62,32	521,7			188,08	63,54	328,2	3,72	0,24	0,11		24,58	3,4	
Полдник																	
КЕФИР	180	5,39	0,18	7,19	55,75	0	0	226,58	26,96	176,22	0	0	0,06	0	1,8	0	436
ПРЯНИКИ	20	1,18	0,93	15	73,2	0	0	2,2	1,8	10*	0,13	0	0	0	0	0	83
Итого	200	6,57	1,11	22,19	128,95			228,78	28,76	186,22	0,13	0,06			1,8		
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	3,74	2,5	156
СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	30	0,12	0	2,76	11,94	0	0	1,98	0,96	1,92	0,06	0	0	0	0,12	0,06	711
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
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	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	263
Итого	420	9,13	9,04	66,58	387,81			78,62	93,45	172,77	3,16	3,95	0,3		3,86	3,12	
Итого за весна с 01.03 по 30.06 09 день (ит)	1875	44,87	43,89	228,3	1507,81			789,73	234,28	874,73	12,37	4,25	0,51		40,33	7,54	
Весна с 01.03 по 30.06 10 день (ит) - Возрастная категория: Ясли																	
Завтрак 1																	
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	150	4,04	5,42	16,76	131,66	188,73	53,42	108,58	13,11	119,08	0,65	0	0,13	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	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
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	0,05	14
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	367	10,09	14,34	43,79	344,85	188,73	53,42	282,1	32,15	240,2	0,98	0,06	0,13		1,06	0,78	
Завтрак 2																	
СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	0	0	13,98	8	14	2,79	0	0,01	0	4	0,2	442
Итого	200	1	0,2	19,8	86			13,98	8	14	2,79	0,01		4	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	1,6	0,27	201
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,09	2,95	3,74	49,68	0	0	30,24	12,96	28,08	0,5	0,14	0,03	0	14,4	0,18	83
ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ	120	2,53	3,13	11,4	101,86	0	0	29,14	9,38	68,2	0,86	0	0,14	0	8,59	0,2	335
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,37	13,03	6,77	159,35	0	0	21,77	13,19	90,77	1,28	0	0	0	0,68	1,03	188
КОМПОТ АПЕЛЬСИНОВЫЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0,45	1
Итого	150	0,15	0	10,73	44,63	0	0	11,77	3,38	3,44	0,08	0	0	0	3,97	0	436
Итого	570	10,85	21,27	44,04	426,65			199,59	49,17	223,22	3,85	0,14	0,22		29,24	2,13	
Полдник																	
МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	84,32	0	0	183,6	20,15	129,6	0,18	0,05	0,09	0	0,9	0	434
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КУРАГОЙ	50	3,71	1,93	21,85	126,41	0	0	32,35	0	1,12	0	0,07	0,07	0	0,29	0	3112
Итого	230	8,75	6,34	30,22	220,73			215,95	20,15	129,6	1,3	0,05	0,16	0,07	1,19		
Ужин 1																	
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	40	1,07	2	2,53	32,67	0	0	7,67	7	21,6	0,27	0	0,07	0	1,53	1,26	
ОМЛЕТ	130	7,48	8,78	4,45	142,25	0	0	130	0	1,79	0	0,05	0,39	0	0,21	0	56
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,88	0,24	13,32	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	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	11

	150	5	0	7.33	29.41	0	0	7.33	2.00	1.16	0.17	0	0	0	0	0.39	0	0	0.33	0	0	0	0	0	0	0
Чай с сахаром	150			7.33	29.41			7.33	2.00	1.16	0.17					0.39			0.33							
Итого	380	12.03	11.32	43.05	334.53			156.08	17.36	58.35	3.53	0.2			0.39			0.33								
Итого за весна с 01.03 по 30.05 10.день (пт)	1750	42.72	53.47	180.9	1412.75	188.73	53.42	777.7	126.83	695.37	12.45	0.25			0.46			0.33								
Итого за весь период	17648	502.01	533.88	2047.32	14986.02	727.72	96.53	7540.27	1499.93	7805.13	103.87	9.17			2.59			2.59								
Средние значения за период	1764.8	50.2	53.39	204.73	1498.6	72.77	9.65	754.03	149.99	780.51	10.39	0.92			0.26			0.26								

430