

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: Сад																			
Завтрак 1																			
	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	4,86	5,3	25,56	168,96	0	0	131,74	25,65	122,95	0,35	0	0,09	0	0,41	0,6	0,17	324
	БАТОН	30	2,29	0,3	15,4	78,59	0	0	5,69	2,59	9,5	0,1	0	0	0	0	0	0	12,32
	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	0,6	0	0	432
	Итого	435	10,4	12,45	56,71	385,75			256,12	44,13	219,04	0,65	0,04	0,09		0,41	1,2	0,22	
Завтрак 2																			
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	0	0	13,98	8	14	2,79	0	0,01	0	0	4	0,2	442
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,05	0	0	10	0,65	368
	Итого	300	1,4	0,6	29,59	133			29,98	16	25	4,99		0,06			14	0,85	
На весь день																			
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	5																	
Обед																			
	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,14	6,05	4,66	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	3,68	4,16	16,64	119,2	0	0	54,4	24,8	80	1,12	0,11	0,09	0	0	6,4	0,2	118
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,27	3,35	10,73	91,5	0	0	32,1	17,82	69,18	0,6	0,02	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	50	2,75	0,5	20,25	98	0	0	8,98	9,48	43,48	2	0	0,13	0	0	0	1,12	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	720	20,77	37,41	72,16	706,88			124,93	85,05	341,1	5,9	0,4	0,38			17,49	7,47	
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	50	2,95	2,34	37,5	183	0	0	5,5	4,5	25	0,34	0	0	0	0	0	0	63
	Итого	250	8,55	7,24	46,8	287,8			209,5	26,89	169	0,54	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	2,2	2,29	38,5	0	0	14,5	2	9,8	0	0	0	0	0	0	0	371
	БАТОН	30	2,39	0,34	14,74	71,4	0	0	5,73	4,79	10,97	0,17	0	0,09	0	0	0	0	11
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06	0	0	60,35	0	0	0,09	0	0,02	0,07	0	0,65	0	1210
	Итого	470	22,28	21,66	63,71	528,63			331,85	15,29	47,56	1,49		0,2	0,46		1,34	0,86	
Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 01 день (пн)																			
		2180	63,4	79,36	268,97	2042,06			952,38	187,36	801,7	13,57	0,49	0,83	0,46	0,41	35,03	9,4	

Осень-зима с 01.10 по 29.02 02 день (вт) , Неделя: 1, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Сад																				
Завтрак 1																				
	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4,95	6	21,74	161,83	0	0	144,95	24,25	157,83	0,52	0	0,17	0,02	0,65	0,6	0,09	184	
	БАТОН	30	2,29	0,3	15,4	78,59	0	0	5,69	2,59	9,5	0,1	0	0	0	0	0	0	12,32	
	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	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	0,9	0	433	
	Итого	423	12,85	12,42	50,52	376,81			374,39	44,21	313,58	1,65	0,04	0,21	0,02	0,65	1,5	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		0,05			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 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	14,88	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	198,71	1	0,07	0,18	0	0	13	0,8	256	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,75	0,5	20,25	98	0	0	8,98	9,48	43,48	2	0	0,13	0	0	0	1,12	1	
	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	23,93	21,36	96,22	683,2			107,97	89,36	464,2	5,89	0,27	0,47			20,2	2,98		
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 '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	9,99	2,2	31,99	181,92	233,86	45,99	259,75	35,96	227,8			0,07			2			
Ужин 1																				
	САЛАТ 'ДЕРЕВЕНСКИЙ'	60	2,52	5,52	3,42	73,2	0	0	28,92	11,6	0	0,59	0	0,05	0,08	0	8,7	0	46	
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	131,85	0	0	179,99	21	135	0,15	0,02	0,05	0,3	0,15	1,95	0,18	216	
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	3,66	4,1	2,69	102,34	0	0	52,23	13,1	231,59	0,91	0	0,11	0	0	0,11	0,06	250	
	БАТОН	30	2,39	0,34	14,74	71,4	0	0	5,73	4,79	10,97	0,17	0	0,09	0	0	0	0	11	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29	0	0	8,8	2,5	1,39	0,2	0	0	0	0	0	0	430	
	Итого	500	11,64	14,12	57,3	414,08			275,67	52,99	378,95	2,02	0,02	0,3	0,38	0,15	10,76	0,24		
Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 02 день (вт)		1998	59,3	50,3	244,13	1699,01	233,86	45,99	1051,78	235,52	1407,53	9,86	0,33	1,1	0,4	0,8	94,46	3,6		

Осень-зима с 01.10 по 29.02 03 день (ср), Неделя: 1, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			
	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	200	6,09	5,73	25,03	174,51	0	0	154,17	20	122	0,43	0	0,09	0,01	0,31	0,77	0,7	184
	БАТОН	40	3,06	0,4	20,53	104,79	0	0	7,59	3,46	12,67	0,13	0	0	0	0	0	0	12,32
	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	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	453	15,35	12,7	61,26	427,47			394,92	44,14	285,59	0,89	0,04	0,1	0,01	0,31	1,37	0,79	
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
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	0	0	13,98	8	14	2,79	0	0,01	0	0	4	0,2	442
	Итого	300	1,4	0,6	29,59	133			29,98	16	25	4,99		0,06			14	0,85	
На весь день																			
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	5																	
Обед																			
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	4,09	4,5	58,9	0	0	25,39	5	15,89	0,3	0	0	0	0	7,9	0,69	35
	УХА С КРУПОЙ 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 (СВИНИНА)	200	10,57	20,76	17,26	296,15	0	0	78,12	0	0	1,65	0	0,13	0,1	0	9,59	0	153
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,75	0,5	20,25	98	0	0	8,98	9,48	43,48	2	0	0,13	0	0	0	1,12	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	690	22,08	29,19	62,19	602,95			132,55	16,18	59,37	4,51		0,34	0,18	0,96	17,49	1,81	
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
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	70	4,63	9,57	30,11	243	0	0	42,3	10,6	67,69	0,5	0	0,1	0	0	0,1	2,4	612
	Итого	270	10,23	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 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
	ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5	0	0	150	0	0	2,06	0	0,06	0,45	0,38	0,24	0	56
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,04	1,01	0	0	0,12	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	263
	БАТОН	40	3,19	0,46	19,66	95,2	0	0	7,65	6,39	14,63	0,23	0	0,11	0	0	0	0	11
	Итого	450	16,1	19,98	29,4	366,51			172,67	19,69	44,63	2,91	0,2	0,17	0,45	0,38	3,54	2,6	
Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 03 день (ср)		2168	65,16	76,94	221,85	1877,73			976,42	129	626,28	14	0,29	0,87	0,64	1,65	37,5	8,45	

осень-зима с 01.10 по 29.02 04 день (чт), Неделя: 1, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Сад																				
Завтрак 1																				
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12,88	11,74	20,25	272,88	0	0	244,38	20,56	298,13	0,75	0,13	0	0,29	0,54	0,13	0,5	224	
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,36	1,32	1,37	23,1	0	0	8,7	1,2	5,88	0	0	0	0	0	0	0	371	
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	0	0	6,69	5,59	12,8	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11	
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0,05	13	
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91	0	0	0,11	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	263	
	Итого	400	16,2	17,64	38,91	417,69			260,38	27,35	317,81	0,97	0,17	0,1	0,29	0,54	0,13	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		
	Итого	5																		
Обед																				
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	50	0,63	2,73	3,27	40,53	0	0	12,18	0,28	24,63	0,31	0	0,01	0	0	2,21	0	101	
	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	39,1	126,4	0	0	14,5	0	0	0,61	0	0,05	0,02	0	0,04	0	192	
	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	2,75	0,5	20,25	98	0	0	8,98	9,48	43,48	2	0	0,13	0	0	0	1,12	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	760	22,99	34,42	93,29	733,78			124,56	37,06	232,9	5,29	0,15	0,45	0,32		28,83	1,19		
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	2,3	0,3	15,39	78,59	0	0	5,69	2,6	9,51	0,09	0	0	0	0	0	0	11	
	Итого	250	8,31	0,5	39,26	204,73			263,28	36,56	223,31	0,49		0,07			2			
Ужин 1																				
	САЛАТ `ОСЕННИЙ`	60	1,07	3,17	7,55	63,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	71	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,66	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	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29	0	0	8,8	2,5	1,39	0,2	0	0	0	0	0	0	430	
	БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11	
	Итого	490	20,99	38,27	40,16	581,89			145,71	39,06	282,54	3,01	0,08	0,13			23,24	0,74		
Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 04 день (чт)		2005	69,38	91,03	219,72	1981,09			827,93	153,03	1079,56	10,06	0,4	0,8	0,61	0,54	114,2	2,68		

осень-зима с 01.10 по 29.02 05 день (пт), Неделя: 1, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			
	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,73	4,95	24,25	165,65	393,5	0,16	120,6	21,39	134,61	0,87	0	0,09	0	0	0,52	0,09	184
	БАТОН	40	3,06	0,4	20,53	104,79	0	0	7,59	3,46	12,67	0,13	0	0	0	0	0	0	12,32
	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	445	12,04	12,2	60,53	408,64	393,5	0,16	246,88	40,74	233,87	1,2	0,04	0,09			1,12	0,14	
Завтрак 2																			
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	0	0	13,98	8	14	2,79	0	0,01	0	0	4	0,2	442
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,05	0	0	10	0,65	368
	Итого	300	1,4	0,6	29,59	133			29,98	16	25	4,99		0,06			14	0,85	
На весь день																			
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	5																	
Обед																			
	САЛАТ 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 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
	КОМПОТ 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
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,75	0,5	20,25	98	0	0	8,98	9,48	43,48	2	0	0,13	0	0	0	1,12	1
	Итого	720	18,93	15,76	83,07	505,34			146,19	70,5	346,54	4,08	0,02	0,33	0,02		100,46	2,86	
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	50	2,95	2,33	37,5	183			5,5	4,5	25	0,33	0	0	0	0	0	0	63
	Итого	250	8,55	7,23	46,8	287,8			209,5	26,89	169	0,53	0,05	0,1			1		
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	200	24,97	10,16	27,48	301,11	0	0	34,56	38,44	417,67	7,87	9939,89	0,36	2,56	9,77	11,61	0	294
	СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ	30	0,78	2,84	3,08	40,96			18,08	4,22	17,47	0,18	0,11	0,01	0	0	0	0,1	370
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91	0	0	0,11	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	263
	БАТОН	40	3,19	0,46	19,66	95,2	0	0	7,65	6,39	14,63	0,23	0	0,11	0	0	0	0	11
	Итого	490	30,21	16,44	54,32	485,74			60,4	49,05	449,77	8,3	9940	0,48	2,56	9,77	11,61	0,1	
Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 05 день (пт)		2210	71,13	52,23	274,31	1820,52	393,5	0,16	692,95	203,18	1224,18	19,1	9940,11	1,06	2,58	9,77	128,19	3,95	

осень-зима с 01.10 по 29.02 06 день (пн), Неделя: 2, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			
	КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	200	8,26	9,16	39,35	273,48	0	0	129	52,89	197,37	2,58	0,05	0,18	0	0	1,29	0,16	
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ (40 гр)	40	5,09	4,59	0,3	63	0	0	22	5	77	1	0,1	0,02	0	0	0	0,2	213
	БАТОН	40	3,06	0,4	20,53	104,79	0	0	7,59	3,46	12,67	0,13	0	0	0	0	0	0	12,32
	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	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	0,54	0	432
	Итого	473	22,29	20,45	74,31	579,37			379,93	80,44	429,4	4,02	0,19	0,21			1,83	0,45	
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	
	Итого	5																	
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	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	6,4	0,2	91
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	131,85	0	0	179,99	21	135	0,15	0,02	0,05	0,3	0,15	1,95	0,18	216
	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (СВИНИНА)	80	7,13	27,85	1,09	319,02	0	0	16,54	22,08	189,52	1,02	0,01	0,06	0	0	0	2,94	289
	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	50	2,75	0,5	20,25	98	0	0	8,98	9,48	43,48	2	0	0,13	0	0	0	1,12	1
	Итого	720	16,11	39,95	76,63	739,07			256,11	82,75	442,6	4,02	0,19	0,31	0,3	0,15	15,54	5,13	
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
	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	0,9	556.8
	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	87,13	109,55	181,75	2,51	5,27	0,19	0	0	4,99	3,33	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
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91	0	0	0,11	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	263
	БАТОН	40	3,19	0,46	19,66	95,2	0	0	7,65	6,39	14,63	0,23	0	0,11	0	0	0	0	11
	Итого	470	10,74	11,7	71,85	439,68			98,19	117,54	199,58	2,86	5,27	0,3			5,19	3,43	
Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 06 день (пн)		2018	58,83	79,86	265,91	2052,21			983,03	322,45	1276,24	11,8	5,7	1,03	0,3	0,15	83,56	10,11	

осень-зима с 01.10 по 29.02 07 день (вт), Неделя: 2, Сезон: осень-зима, 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	40	3,06	0,4	20,53	104,79	0	0	7,59	3,46	12,67	0,13	0	0	0	0	0	0	12,32	
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	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	433	11,36	11,17	53,94	355,32			308,24	8,25	78	0,66	0,04	0,43	0,22		1,24	0,09		
Завтрак 2																			
СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	0	0	13,98	8	14	2,79	0	0,01	0	0	4	0,2	442	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,05	0	0	10	0,65	368	
Итого	300	1,4	0,6	29,59	133			29,98	16	25	4,99		0,06			14	0,85		
На весь день																			
Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	50	2,75	0,5	20,25	98	0	0	8,98	9,48	43,48	2	0	0,13	0	0	0	1,12	1	
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	17,73	21,26	86,16	533,75			113,5	55,91	229,4	4,33	0,16	0,21	0,02		17,42	2,09		
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	8,62	38,82	250,49	0	0	10,44	6,26	38,96	0,49	0,06	0,08	0	0	0	0,63	467	
Итого	270	10,58	8,82	46,81	312,43			262,19	36,22	234,76	0,49	0,06	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	99,82	14,24	65,94	1,02	0,03	0,01	0	0	3,58	4,02	48	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	3,91	14,25	127,33	0	0	36,42	11,72	85,25	1,08	0	0,17	0	0	10,74	0,25	335	
СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	3,66	4,1	2,69	102,34	0	0	52,23	13,1	231,59	0,91	0	0,11	0	0	0,11	0,06	250	
БАТОН	30	2,29	0,3	15,39	78,59	0	0	5,69	2,59	9,5	0,1	0	0	0	0	0	0	11	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29	0	0	8,8	2,5	1,39	0,2	0	0	0	0	0	0	430	
Итого	500	11,93	19,91	45,31	476,62			202,96	44,15	393,67	3,31	0,03	0,29			14,43	4,33		
Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 07 день (вт)	2228	53	61,76	261,81	1811,12			916,87	160,53	960,83	13,78	0,29	1,14	0,24		49,09	7,99		

осень-зима с 01.10 по 29.02 08 день (ср), Неделя: 2, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Сад																				
Завтрак 1																				
	ЛАПША 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	40	3,06	0,4	20,53	104,79	0	0	7,59	3,46	12,67	0,13	0	0	0	0	0	0	12,32	
	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	5,09	4,59	0,3	63	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	485	16,1	16,74	52,58	431,79			286,98	39,25	279,96	1,63	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		
	Итого	5																		
Обед																				
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1	4	4,9	59,7	0	0	26,2	7,59	19,1	0,3	0	0	0	0	6,19	0,8	51	
	БОРЩ 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	141,16	0	0	20,82	19,75	77,33	0,42	0,04	0,17	0	0	11,99	0,25	333	
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	17,47	14,36	7,35	228,56	0	0	39,18	32,65	173,03	1,47	0,1	0,14	0	0	3,27	3,71	242	
	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	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	28,33	33,02	69,9	728,4			157,6	92,89	368,66	5,4	0,8	0,43			31,75	8,32		
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	50	0,05	0	39,7	160,5	0	0	14,6	10	45	1	0	0	0	0	0	0	64	
	Итого	250	5,65	4,9	49	265,3			218,6	32,39	189	1,2	0,05	0,1			1			
Ужин 1																				
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ 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	40	3,19	0,46	19,66	95,2	0	0	7,65	6,39	14,63	0,23	0	0,11	0	0	0	0	11	
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91	0	0	0,11	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	263	
	Итого	460	30,95	17,92	58,76	522,37			293,46	53,4	401,91	1,94	1,16	0,21			0,09	4,62		
Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 08 день (ср)		2070	81,92	72,78	238,34	1990,86			990,64	230,93	1262,53	10,47	2,15	0,91			94,14	13,69		

осень-зима с 01.10 по 29.02 09 день (чт), Неделя: 2, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Сад																				
Завтрак 1																				
	КАША `АССОРТИ`	200	5,09	5,5	26,1	172,6	0	0	131,89	14,69	44,5	0,46	0	0	0	0	0,6	0,5	164	
	БАТОН	40	3,06	0,4	20,53	104,79	0	0	7,59	3,46	12,67	0,13	0	0	0	0	0	0	12,32	
	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	445	11,1	12,55	61,55	413,69			260,85	32,13	148,08	1,59	0,04	0,03			1,6	0,55		
Завтрак 2																				
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	0	0	13,98	8	14	2,79	0	0,01	0	0	4	0,2	442	
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,05	0	0	10	0,65	368	
	Итого	300	1,4	0,6	29,59	133			29,98	16	25	4,99		0,06			14	0,85		
На весь день																				
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого	5																		
Обед																				
	САЛАТ 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	
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	200	6,8	8,4	8,49	147,51	0	0	53,31	22,4	121,4	1,2	0,11	0	0	0	3,6	0,29	120	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	3,91	14,25	127,33	0	0	36,42	11,72	85,25	1,08	0	0,17	0	0	10,74	0,25	335	
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	80	9,19	8,69	13,5	176,1	0	0	39,9	19,89	137,39	0,89	0,1	0	0	0	0,6	0,89	59	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,75	0,5	20,25	98	0	0	8,98	9,48	43,48	2	0	0,13	0	0	0	1,12	1	
	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	22,77	25,59	75,95	667,09			177,89	77,12	424,75	5,54	0,21	0,3			15,63	2,75		
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	
	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	1,59	0,23	9,83	47,6	0	0	3,82	3,19	7,31	0,11	0	0,06	0	0	0	0	11	
	Итого	250	9,35	1,83	40,32	219,34			258,87	35,85	218,11	0,31		0,13			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	7,51	9,2	34,19	250,61	0	0	139,65	12,38	100,91	0,85	0	0,11	0	0	0	0,11	210	
	БАТОН	40	3,19	0,46	19,66	95,2	0	0	7,65	6,39	14,63	0,23	0	0,11	0	0	0	0	11	
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91	0	0	0,11	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	263	
	Итого	460	11,72	9,75	59,17	371,92			169,61	31,97	141,34	1,9	0,01	0,23			6	0,17		
Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 09 день (чт)		2180	56,34	50,32	266,58	1805,04			897,2	193,07	957,28	14,33	0,26	0,75			39,23	4,32		

осень-зима с 01.10 по 29.02 10 день (пт), Неделя: 2, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	180	4,85	6,5	20,12	158	238,47	64,1	130,29	15,73	142,89	0,78	0	0,15	0	0	0,63	0,81	84
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	0	0	6,69	5,59	12,8	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0,05	13
	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	10,57	13,48	51,5	369,43	238,47	64,1	243,85	35,62	233,72	1,16	0,04	0,25			1,17	0,86	
Завтрак 2																			
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,05	0	0	10	0,65	368
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47			16	8	11	2,2		0,05			10	0,65	
На весь день																			
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	5																	
Обед																			
	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 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	
	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
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,66	96,58	0	0	100,49	12,33	79	0,5	0,03	0,08	0	0	23,24	0,25	346
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,75	0,5	20,25	98	0	0	8,98	9,48	43,48	2	0	0,13	0	0	0	1,12	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	720	18	32,39	65,08	648,36			186,47	64,19	374,59	5,17	0,24	0,3			33,9	5,37	
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"	50	3,6	3	27,2	152	0	0	9	5,5	32	0,4	0,02	0,07	0	0	0	0,5	471
	Итого	250	9,2	7,9	36,5	256,8			213	27,89	176	0,6	0,07	0,17			1	0,5	
Ужин 1																			
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,8	3	6,3	56,5	0	0	19,8	7,1	13	0,8	0	0	0	0	7,9	1,4	81
	ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5	0	0	150	0	0	2,06	0	0,06	0,45	0,38	0,24	0	56
	БАТОН	40	3,05	0,4	20,52	104,79	0	0	7,59	3,45	12,67	0,13	0	0	0	0	0	0	11
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,04	1,01	0	0	0,12	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	263
	Итого	450	15,76	17,02	31,66	349,8			177,51	10,55	25,67	3,01		0,06	0,45	0,38	8,14	1,4	
Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 10 день (пт)		1925	53,93	71,19	194,54	1671,39	238,47	64,1	836,83	146,25	820,98	12,14	0,35	0,83	0,45	0,38	54,21	8,78	
Итого за весь период		20982	632,39	685,77	2456,16	18751,03	865,83	110,25	9126,03	1961,32	10417,11	129,11	9950,37	9,32	5,68	13,7	729,61	72,97	
Среднее значение за период		2098,2	63,24	68,58	245,62	1875,1	86,58	11,03	912,6	196,13	1041,71	12,91	995,04	0,93	0,57	1,37	72,96	7,3	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 224" ГОРОДА КИРОВА, Шушакова Наталья Викторовна, Заведующий
09.02.2023 09:51 (MSK), Сертификат D96519EBF0C47C3B22D6C98A34352D4E