

"___" _____ 20__ г.

"___" _____ 20__ г.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
весна с 01.03 по 30.06 01 день (пн), Неделя: 1, Сезон: весна, Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			
	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	4.87	5.3	25.56	168.96	0	0	131.74	25.65	122.95	0.35	0	0.09	0	0.41	0.6	0.17	324
	БАТОН	25	1.5	0.25	12.85	59.5	0	0	4.74	2.16	7.92	0.08	0	0	0	0	0	0	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0.05	4.15	0.05	37.5	0	0	0.5	0	1	0	0.04	0	0	0	0	0.05	13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.2	2.7	15.7	100.7	0	0	118.19	15.89	85.59	0.2	0	0	0	0	0.6	0	432
	Итого	430	9.62	12.4	54.16	366.66			255.17	43.7	217.46	0.63	0.04	0.09		0.41	1.2	0.22	
Завтрак 2																			
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0.2	19.8	86	0	0	13.98	8	14	2.79	0	0.01	0	0	4	0.2	442
	ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47	0	0	16	8	11	2.2	0	0.05	0	0	10	0.65	368
	Итого	300	1.4	0.6	29.6	133			29.98	16	25	4.99		0.06			14	0.85	
На весь день																			
	Соль йодированная	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	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	0.1	0.09	0	0	6.4	0.2	118
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2.71	2.9	15.22	98.98	0	0	54.16	28.01	61.63	2.15	0.03	0.03	0	0	0.94	0.5	347
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (СВИНИНА)	80	9.93	23.35	10.18	278.3	0	0	9.69	19.39	121.17	1.63	0	0.06	0	0	0	2.88	272
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.68	0.24	13.32	58.8	0	0	5.39	5.69	26.09	1.2	0	0.08	0	0	0	0.67	1
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9.7	38.7	0	0	7.9	1.7	0	0	0	0	0	0	0	0	402
	Итого	700	20.14	36.7	69.72	675.16			143.4	91.45	316.16	6.65	0.4	0.3			12.07	6.99	
Полдник																			
	МОЛОКО	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0	0	204	22.39	144	0.2	0.05	0.1	0	0	1	0	434
	ПРЯНИКИ	60	3.55	2.8	45	219.6	0	0	6.6	5.4	30	0.4	0	0	0	0	0	0	63
	Итого	260	9.15	7.7	54.3	324.4			210.6	27.79	174	0.6	0.05	0.1			1		
Ужин 1																			
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 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	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	44.06	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 (пн)																			
		2172	62.48	78.36	274.16	2032.15			962.11	184.46	783.7	14.58	0.49	0.67	0.46	0.41	31.57	8.72	
весна с 01.03 по 30.06 02 день (вт), Неделя: 1, Сезон: весна, Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			
	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4.96	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	0.04	0.01	0	0	0	0.09	14
	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	2.83	3.11	13.52	89.62	0	0	109.8	12.59	81	9.5	0.01	0.04	0	0	1.17	0	959
	Итого	418	12.29	13.23	48.11	358.4			374.46	43.79	312.08	10.23	0.05	0.22	0.02	0.65	1.77	0.18	
Завтрак 2																			
	АПЕЛЬСИН	100	0.89	0.2	8.1	43	0	0	34	13	23	0.3	0	0.05	0	0	60	0.2	
	Итого	100	0.89	0.2	8.1	43			34	13	23	0.3		0.05			60	0.2	
На весь день																			
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	3																	
Обед																			
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ 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 ГРЕЧЕВАЯ 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	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 ИЗЮМА	180	0.18	0.09	13.96	57.15	0	0	14.49	5.13	10.44	0.27	0	0	0	0	0	0	510
Итого	720	24.06	21.3	99.57	691.6			108.17	87.3	453.15	5.15	0.27	0.42			20.2	2.53	
Полдник																		
ЙОГУРТ	200	5.8	5	22	156	0	0	240	28	190	0	0.1	0.1	0	0	1.4	0	435
БУЛОЧКА 'ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ' (С РЕКИШЕНОМ)	50	4	2	24	119.98	233.86	45.99	8	6	32	0	0	0	0	0	0	0	70
Итого	250	9.8	7	46	275.98	233.86	45.99	248	34	222		0.1	0.1			1.4		
Ужин 1																		
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0.48	0	0.96	7.92	0	0	13.92	8.4	14.4	0.48	0	0	0	0	3.12	0	70
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3.07	4.16	27.65	136.8	0	0	179.99	21	135	0.15	0.02	0.05	0.3	0.15	1.95	0.18	216
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ	80	17.76	7.28	0	136.8	0	0	46.08	0.4	0	0	0	0.08	0.08	0	0	0	7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.12	0.16	8.8	39.2	0	0	3.6	3.8	17.4	0.8	0	0.05	0	0	0	0.45	1
БАТОН	35	2.1	0.35	17.99	83.3	0	0	6.69	5.59	12.8	0.2	0	0.1	0	0	0	0	11
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.04	0	9.15	36.78	0	0	2.35	0	0	0.09	0	0	0	0	2	0	391
Итого	525	24.57	11.95	64.55	440.8			252.63	39.19	179.6	1.72	0.02	0.28	0.38	0.15	7.07	0.63	
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 02 день (вт)	2018	71.61	53.68	266.33	1809.78	233.86	45.99	1017.26	217.28	1189.83	17.4	0.44	1.07	0.4	0.8	90.44	3.54	
весна с 01.03 по 30.06 03 день (ср), Неделя: 1, Сезон: весна, Возрастная категория: Сад																		
Завтрак 1																		
КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	200	6.09	5.73	25.03	174.51	0	0	154.17	20	122	0.43	0	0.09	0.01	0.31	0.77	0.7	184
БАТОН	25	1.5	0.25	12.85	59.5	0	0	4.74	2.16	7.92	0.08	0	0	0	0	0	0	11
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0.05	4.15	0.05	37.5	0	0	0.5	0	1	0	0.04	0	0	0	0	0.05	13
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.2	2.7	15.7	100.7	0	0	118.19	15.89	85.59	0.2	0	0	0	0	0.6	0	432
Итого	430	10.84	12.83	53.63	372.21			277.6	38.05	216.51	0.71	0.04	0.09	0.01	0.31	1.37	0.75	
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	19.8	86	0	0	13.98	8	14	2.79	0	0.01	0	0	4	0.2	442
Итого	300	1.4	0.6	29.6	133			29.98	16	25	4.99		0.06			14	0.85	
На весь день																		
Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого	3																	
Обед																		
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0.96	3.06	4.62	49.44	0	0	29.19	8.94	16.68	0.43	0.03	0.01	0	0	16.08	1.38	40
УХА С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	200	7.76	3.84	10.48	111.2	0	0	12.16	0	0	0.56	0	0.08	0.08	0.96	0	0	37
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	12.46	11.31	17.26	230	0	0	78.12	0	0	1.65	0	0.13	0.1	0	9.59	0	153
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.68	0.24	13.32	58.8	0	0	5.39	5.69	26.09	1.2	0	0.08	0	0	0	0.67	1
БАТОН	25	1.5	0.25	12.85	59.5	0	0	4.74	2.16	7.92	0.08	0	0	0	0	0	0	11
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	695	24.36	18.7	68.23	547.64			137.5	18.49	50.69	3.92	0.03	0.3	0.18	0.96	25.67	2.05	
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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	1.05	9.92	7.71	124.32	0	0	15.53	12.3	27.86	0.65	0.03	0.01	0	0	9.72	4.42	43
ОМЛЕТ	150	8.63	10.13	5.13	164.13	0	0	150	0	0	2.06	0	0.06	0.45	0.38	0.24	0	56
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.68	0.24	13.32	58.8	0	0	5.39	5.69	26.09	1.2	0	0.08	0	0	0	0.67	1
БАТОН	35	2.1	0.35	17.99	83.3	0	0	6.69	5.59	12.8	0.2	0	0.1	0	0	0	0	11
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0.11	0.03	0.04	0.82	0	0	0.11	0	0	0.02	0	0	0	0	0	0	263
Итого	455	13.57	20.67	44.19	431.37			177.72	23.58	66.75	4.13	0.03	0.25	0.45	0.38	9.96	5.09	
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 03 день (ср)	2155	60.4	67.27	235.06	1832.02			869.1	129.11	570.64	14.45	0.15	0.9	0.64	1.65	52.1	11.14	
весна с 01.03 по 30.06 04 день (чт), Неделя: 1, Сезон: весна, Возрастная категория: Сад																		
Завтрак 1																		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12.88	11.75	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
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	2.1	0.35	17.99	83.3	0	0	6.69	5.59	12.8	0.2	0	0.1	0	0	0	0	11
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0.05	4.15	0.05	37.5	0	0	0.5	0	1	0	0.04	0	0	0	0	0.05	13
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0.11	0.03	0.04	0.82	0	0	0.11	0	0	0.02	0	0	0	0	0	0	263
Итого	400	15.5	17.6	39.7	398.6			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	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого	3																	
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 '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 ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	7.1	1.6	3.9	77.4	0	0	47	35.9	168.09	0.7	0	0.1	0	0	0.21	0.3	97
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0.88	4.25	2.84	53.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.75	0	456
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.79	0.4	20.2	98	0	0	9	9.5	43.5	2	0	0.1	0	0	0	1.1	1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9.7	38.7	0	0	7.9	1.7	0	0	0	0	0	0	0	0	402
Итого	770	19.66	19.9	97.95	617.6			142.06	62.09	238.15	4.65	1.92	0.49	0.37	0.35	17.06	1.4	
Полдник																		
КЕФИР	200	5.99	0.2	7.99	61.94	0	0	251.75	29.96	195.8	0	0	0.07	0	0	2	0	435
ПЕЧЕНЬЕ	20	0.02	0	15.88	64.2	0	0	5.84	4	18	0.4	0	0	0	0	0	0	64
БАТОН	30	1.8	0.3	15.42	71.4	0	0	5.69	2.59	9.5	0.1	0	0	0	0	0	0	11
Итого	250	7.81	0.5	39.29	197.54			263.28	36.55	223.3	0.5		0.07			2		
Ужин 1																		
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0.69	3.07	3.16	38.02	0	0	25.87	0	0	0.31	0	0.02	0.03	0	2.12	0	82
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.25	3.08	12.67	96.58	0	0	100.49	12.33	79	0.5	0.03	0.08	0	0	23.24	0.25	346
ПУДИНГ ИЗ СВИНИНЫ	80	15.14	31.82	0.89	334.57	0	0	32.63	22.5	195.81	2.25	0.05	0.05	0	0	0	0.49	294
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.68	0.24	13.32	58.8	0	0	5.39	5.69	26.09	1.2	0	0.08	0	0	0	0.67	1
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8.8	35.3	0	0	8.8	2.5	1.39	0.2	0	0	0	0	0	0	430
Итого	500	20.76	38.21	38.84	563.27			173.18	43.02	302.29	4.46	0.08	0.23	0.03		25.36	1.41	
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 04 день (чт)	2025	64.62	76.41	223.88	1820.01			872.9	182.01	1104.55	10.88	2.17	0.94	0.69	0.89	104.55	3.56	
весна с 01.03 по 30.06 05 день (пт), Неделя: 1, Сезон: весна, Возрастная категория: Сад																		
Завтрак 1																		
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5.74	4.96	24.26	165.63	393.5	0.16	120.6	21.39	134.61	0.87	0	0.09	0	0	0.52	0.09	184
БАТОН	25	1.5	0.25	12.85	59.5	0	0	4.74	2.16	7.92	0.08	0	0	0	0	0	0	11
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0.05	4.15	0.05	37.5	0	0	0.5	0	1	0	0.04	0	0	0	0	0.05	13
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	430	7.42	9.39	37.2	263.64	393.5	0.16	125.96	23.55	143.53	0.97	0.04	0.09			0.52	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	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	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого	3																	
Обед																		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ	60	2.02	7.81	3.35	92.79	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2.47	0	100308
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3.52	4.05	8.88	97.52	0	0	39.76	11.28	73.68	0.24	0.02	0	0	0	3.92	0.04	52
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4.22	5.61	30.5	113.74	0	0	10.86	6.25	42.19	0.52	0	0.1	0	0	0	0.6	204
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	22.79	4.65	0.63	136.44	0	0	41.74	25.68	165.32	1.61	0.15	0.05	0	0	14.43	0.47	313
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.68	0.24	13.32	58.8	0	0	5.39	5.69	26.09	1.2	0	0.08	0	0	0	0.67	1
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
Итого	700	34.57	22.36	71.32	558.27			111.14	48.9	307.28	3.89	0.17	0.23	0.02		110.96	1.78	
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	30	1.77	1.4	22.5	109.8	0	0	3.3	2.7	15	0.2	0	0	0	0	0	0	63
БАТОН	20	1.2	0.2	10.28	47.6	0	0	3.79	1.73	6.34	0.06	0	0	0	0	0	0	11
Итого	250	8.57	6.5	42.08	262.2			211.09	26.82	165.34	0.46	0.05	0.1			1		
Ужин 1																		
САЛАТ 'ЗИМНИЙ'	60	1.6	3.6	6.9	65.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	33
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	24.97	10.16	27.48	301.11	0	0	34.56	38.44	417.67	7.87	99	0	0	0	0	0	294
СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ	30	0.78	2.84	3.08	40.96	0	0	18.08	4.22	17.47	0.18	0.11	0.01	0	0	0	0.1	370
БАТОН	35	2.1	0.35	17.99	83.3	0	0	6.69	5.59	12.8	0.2	0	0.1	0	0	0	0	11
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0.11	0.03	0.04	0.82	0	0	0.11	0	0	0.02	0	0	0	0	0	0	263

Итого	505	29.56	16.98	55.49	491.39			59.44	48.25	447.94	8.27	99.11	0.11				0.1	
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 05 день (пт)	2190	81.52	55.83	235.69	1708.5	393.5	0.16	537.61	163.52	1089.09	18.58	99.37	0.59	0.02			126.48	2.87
весна с 01.03 по 30.06 06 день (пн), Неделя: 2, Сезон: весна, 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	5.08	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	200	3.2	2.7	15.7	100.7	0	0	118.19	15.89	85.59	0.2	0	0	0	0	0.6	0	432
Итого	470	18.09	20.62	68.25	533.98			274.43	75.94	368.88	3.86	0.19	0.2			1.89	0.41	
Завтрак 2																		
АПЕЛЬСИН	100	0.89	0.2	8.1	43	0	0	34	13	23	0.3	0	0.05	0	0	60	0.2	
Итого	100	0.89	0.2	8.1	43			34	13	23	0.3		0.05			60	0.2	
На весь день																		
Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого	3																	
Обед																		
САЛАТ 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
РАСОЛЬНИК 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	136.8	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.68	0.24	13.32	58.8	0	0	5.39	5.69	26.09	1.2	0	0.08	0	0	0	0.67	1
БАТОН	20	1.2	0.2	10.28	47.6	0	0	3.79	1.73	6.34	0.06	0	0	0	0	0	0	11
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9.7	38.7	0	0	7.9	1.7	0	0	0	0	0	0	0	0	402
Итого	720	16.14	38.89	79.38	742.42			253.21	82.69	438.35	3.73	0.19	0.26	0.3	0.15	10.75	4.39	
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	464
Итого	250	8.8	7.56	35.02	251.09			214.8	28.72	181.66	0.6	0.05	0.16			1	0.9	
Ужин 1																		
МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	200	7.23	11.21	47.55	323.67	0	0	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.12	0.16	8.8	39.2	0	0	3.6	3.8	17.4	0.8	0	0.05	0	0	0	0.45	1
БАТОН	35	2.1	0.35	17.99	83.3	0	0	6.69	5.59	12.8	0.2	0	0.1	0	0	0	0	11
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0.11	0.03	0.04	0.82	0	0	0.11	0	0	0.02	0	0	0	0	0	0	263
Итого	485	10.76	11.75	78.98	466.89			100.83	120.54	215.15	3.63	5.27	0.34			5.19	3.88	
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 06 день (пн)	2030	54.68	79.02	269.73	2037.38			877.27	320.89	1227.04	12.12	5.7	1.01	0.3	0.15	78.83	9.78	
весна с 01.03 по 30.06 07 день (вт), Неделя: 2, Сезон: весна, Возрастная категория: Сад																		
Завтрак 1																		
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	4.5	5.9	22	159	0	0	125.33	0	0	0.31	0	0.4	0.15	0	0.59	0	44
БАТОН	25	1.5	0.25	12.85	59.5	0	0	4.74	2.16	7.92	0.08	0	0	0	0	0	0	11
СЫР ПОРЦИЯМИ	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	418	9.8	11.02	46.26	310.03			305.39	6.95	73.25	0.61	0.04	0.43	0.22		1.24	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	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	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого	3																	
Обед																		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ 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
ЩИ	200	2.32	3.28	4.16	55.2	0	0	33.6	14.4	31.2	0.56	0.16	0.03	0	0	16	0.2	83
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3.9	5.5	39.1	126.4	0	0	14.5	0	0	0.61	0	0.05	0.02	0	0.04	0	192
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	7.89	7.89	3.19	136	0	0	17.14	18.4	117.49	0.79	0	0	0	0	0.69	0.57	118
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.68	0.24	13.32	58.8	0	0	5.39	5.69	26.09	1.2	0	0.08	0	0	0	0.67	1
БАТОН	35	2.1	0.35	17.99	83.3	0	0	6.69	5.59	12.8	0.2	0	0.1	0	0	0	0	11
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.18	0.09	13.96	57.15	0	0	14.49	5.13	10.44	0.27	0	0	0	0	0	0	510
Итого	735	18.82	20.62	95.64	565.49			106.42	49.54	227.58	4	0.16	0.27	0.02		19.38	1.44	

Итого	3																			
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	0	3.3	2.6	301	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2.88	2.29	15.36	93.6	0	0	20	25.6	62.4	0.96	0.16	0.1	0	0	0	9.6	0.2	92	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.25	3.08	12.67	96.58	0	0	100.49	12.33	79	0.5	0.03	0.08	0	0	0	23.24	0.25	346	
БИТОЧКИ ИЗ КУР	80	9.2	8.7	13.5	176.09	0	0	39.9	19.89	137.39	0.89	0.1	0	0	0	0	0.6	0.89	59	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.68	0.24	13.32	58.8	0	0	5.39	5.69	26.09	1.2	0	0.08	0	0	0	0	0.67	1	
БАТОН	30	1.8	0.3	15.42	71.4	0	0	5.69	2.6	9.51	0.09	0	0	0	0	0	0	0	11	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.18	0.09	13.96	57.15	0	0	14.49	5.13	10.44	0.27	0	0	0	0	0	0	0	510	
Итого	730	19.99	20.6	89.13	636.42			200.86	84.54	354.83	4.51	0.49	0.26				36.74	4.61		
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	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	0	63	
БАТОН	35	2.1	0.35	17.99	83.3	0	0	6.69	5.59	12.8	0.2	0	0.1	0	0	0	0	0	11	
Итого	265	9.86	1.95	48.48	255.04			261.74	38.25	223.6	0.4		0.17				2			
Ужин 1																				
СВЕКЛА ПОРЦИЯМИ	60	0.9	0.06	5.28	25.2	0	0	22.2	13.2	25.8	0.8	0.01	0.01	0	0	0	6	0.06	1	
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	7.52	9.21	34.2	250.62	0	0	139.65	12.38	100.91	0.85	0	0.11	0	0	0	0	0.11	210	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.12	0.16	8.8	39.2	0	0	3.6	3.8	17.4	0.8	0	0.05	0	0	0	0	0.45	1	
БАТОН	35	2.1	0.35	17.99	83.3	0	0	6.69	5.59	12.8	0.2	0	0.1	0	0	0	0	0	11	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.04	0	9.15	36.78	0	0	2.35	0	0	0.09	0	0	0	0	0	2	0	391	
Итого	475	11.68	9.78	75.42	435.1			174.49	34.97	156.91	2.74	0.01	0.27				8	0.62		
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 09 день (чт)	2205	52.48	45.33	296.5	1827.96			925.07	204.59	903.67	14.18	0.54	0.79				62.34	6.63		
весна с 01.03 по 30.06 10 день (пт), Неделя: 2, Сезон: весна, Возрастная категория: Сад																				
Завтрак 1																				
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5.39	7.22	22.35	175.55	264.97	71.22	144.77	17.48	158.77	0.87	0	0.17	0	0	0	0.7	0.9	84	
БАТОН	25	1.5	0.25	12.85	59.5	0	0	4.74	2.16	7.92	0.08	0	0	0	0	0	0	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	200	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	
Итого	430	10.14	14.32	50.95	373.25	264.97	71.22	268.2	35.53	253.28	1.15	0.04	0.17				1.3	0.95		
Завтрак 2																				
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47	0	0	16	8	11	2.2	0	0.05	0	0	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	0		
Итого	3																			
Обед																				
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1	5.07	3.03	57	0	0	20.13	0	0	0.31	0	0.03	0.04	0	0	2.85	0	11	
СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	200	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	
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	0	10.74	0.25	335	
ФРАЗЫ 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	0.91	1.37	188	
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	180	0	0	9.7	38.7	0	0	7.9	1.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	402	
Итого	700	18.48	35	57.83	641.79			152.16	59.1	353.77	5.5	0.1	0.28	0.04			18.1	2.59		
Полдник																				
МОЛОКО	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0	0	204	22.39	144	0.2	0.05	0.1	0	0	0	1	0	434	
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	5.04	4.2	38.08	212.8	0	0	12.6	7.7	44.8	0.56	0.03	0.1	0	0	0	0	0.7	471	
Итого	270	10.64	9.1	47.38	317.6			216.6	30.09	188.8	0.76	0.08	0.2				1	0.7		
Ужин 1																				
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	60	3.18	10.23	9.34	141.92	0	0	26.8	38.72	46.64	3.1	0	0.03	0	0	0	12.91	4.5	64	
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	0	56	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.68	0.24	13.32	58.8	0	0	5.39	5.69	26.09	1.2	0	0.08	0	0	0	0	0.67	1	
БАТОН	35	2.1	0.35	17.99	83.3	0	0	6.69	5.59	12.8	0.2	0	0.1	0	0	0	0	0	11	
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	455	15.59	20.95	54.58	483.45			197.68	52.5	86.92	6.76		0.27	0.45	0.38	0.24	13.15	5.17		
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 10 день (пт)	1960	55.25	79.77	220.54	1863.09	264.97	71.22	860.64	185.22	893.77	16.37	0.22	0.97	0.49	0.38	0.38	43.55	10.06		
Итого за весь период	21043	618.52	656.32	2518.12	18519.77	892.33	117.37	8770.9	1941.67	9955.26	141.77	110.42	9.1	3.28	4.28	4.28	729.53	72.46		
Среднее значение за период	2104.3	61.85	65.63	251.81	1851.98	89.23	11.74	877.09	194.17	995.53	14.18	11.04	0.91	0.33	0.43	0.43	72.95	7.25		