

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ № 27

Е.В.Южанина

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
			Б	Ж	У		
весна с 01.03 по 30.06 01 день (пн)							
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	4,87	5,3	25,56	168,94	N 324
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	N 432
		430	9,62	12,4	54,16	366,64	
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной) или ЯБЛОКО	100	1	0,2	19,8	86	N 442
		100	0,4	0,4	9,8	47	368
		200	1,4	0,6	29,6	133	
Обед	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,14	6,05	4,66	81,18	N 30
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	200	3,68	4,16	16,64	119,2	N 118
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58	N 346
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ СВИНИНА	80	18,27	21,24	7,57	297,15	N 271
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,1		9,5	38,65	N 410
		700	29,12	34,77	64,36	691,56	
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	N 434
	ПРЯНИКИ	55	3,25	2,57	41,25	201,3	N 63
		255	8,85	7,47	50,55	306,1	
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,76	3,27	3,93	48,65	N 101
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	17,8	14,12	29,77	313,67	N 129
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,6	2,2	2,3	38,5	N 371
	БАТОН	37	2,22	0,37	19,02	88,06	N 11
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06	N 1210
		477	22,18	20,96	66,43	532,94	
На весь день	Соль йодированная	5					
Итого за весна с 01.03 по 30.06 01 день (пн)							
		2167	70,63	76,02	267,64	2032,65	
весна с 01.03 по 30.06 02 день (вт)							
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4,96	6	21,74	161,81	N 184
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87		47,47	N 14
	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	2,83	3,11	13,52	89,62	N 959
		418	12,29	13,23	48,11	358,4	
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	100	0,4	0,4	9,8	47	N 442
		100	0,38	0,31	10,31	47	
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9	N 201
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,6	14,88	112,8	N 99
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35	N 323
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	11,39	9,6	5,9	136	N 256
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	N 11
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180			20,3	72,5	N 590
		720	23,88	21,21	105,91	679,95	
Полдник	ЙОГУРТ	200	5,99	0,2	7,99	61,94	N 435
	БУЛОЧКА "ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ" (С РЕКИЦЕНОМ)	50	4	2	24	119,98	N 70
		250	9,99	2,2	31,99	181,92	
Ужин 1	СОЛЕННЫЙ ОГУРЕЦ	60	1,6	3	3,8	49	б/н
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	131,85	N 216
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ	80	3,66	4,11	2,7	102,35	N 250
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,88	39,2	N 1
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04		9,15	36,78	N 391
	525	11,59	11,78	70,17	442,48		
На весь день	Соль йодированная	5					
Итого за весна с 01.03 по 30.06 02 день (вт)							
		2018	72,05	58,1	263,39	1790,26	
весна с 01.03 по 30.06 03 день (ср)							
Завтрак 1	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,24	6,1	29,55	158,64	N 390
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	N 432
		430	10,99	13,2	58,15	356,34	
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100					
	СОК (фруктовый/овощной)	100	1	0,2	19,8	86	N 442
		200	1	0,2	19,8	86	
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,62	49,44	N 40
	УХА С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	200	7,76	3,84	10,48	111,2	N 372
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	200	12,46	11,31	17,26	230	N 153
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,18	0,09	13,96	57,15	N 510
		695	24,54	18,79	72,49	566,09	
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	N 434
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	70	4,63	9,57	30,11	243	N 612
		270	10,23	14,47	39,41	347,8	
Ужин 1	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ	60	0,69	3,07	3,16	38,02	N 82
	ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5	N 56
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82	N 263264
	455	16,36	17,28	39,31	368,44		
На весь день	Соль йодированная	5					
Итого за весна с 01.03 по 30.06 03 день (ср)							
		2155	64,1	61,19	243,49	1764,19	

весна с 01.03 по 30.06 04 день (чт)							
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12,88	11,75	20,25	253,88	N 224
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	1,99	2,37	16,3	20,37	N 364
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82	N 263264
		400	17,13	18,65	54,63	395,87	
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	100	0,38	0,31	10,31	47	N 368
		100	0,38	0,31	10,31	47	
Обед	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ "	60	0,48		0,96	7,92	N 70
	СУП ВОЛНА С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	3,52	4,05	8,88	97,52	N 52
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,22	5,61	30,5	113,74	N 204
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	10,8	15,33		190,25	N 313
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,88	4,25	2,84	53,3	N 456
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98	N 1
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,46		11,88	50,67	N 256
		770	23,16	29,64	77,26	611,4	
Полдник	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94	N 435
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	N 11
	ПЕЧЕНЬЕ	20					
		250	7,79	0,5	23,41	133,34	
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	N 19
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,17	3,92	14,25	127,33	N 335
	ПУДИНГ ИЗ СВИНИНЫ	80	13,44	4,88	3,56	116	N 528
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,8	35,3	N 430
		500	19,39	14,34	44,53	408,83	
На весь день	Соль йодированная	5					
Итого за весна с 01.03 по 30.06 04 день (чт)							
		2025	67,96	63,43	237,79	1702,72	
весна с 01.03 по 30.06 05 день (пт)							
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,74	4,96	24,26	165,63	N 184
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	N 432
		430	10,49	12,06	52,86	363,33	
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной) ЯБЛОКО	200	1	0,2	19,8	86	N 442
		200	1	0,2	19,8	86	
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ	60	2,02	7,81	3,35	92,79	N 100308
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	4,03	6,11	18,13	186,6	N 1
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	3,9	5,5	39,1	126,4	N 192
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	7,1	1,6	3,9	77,4	N 97
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	180	0,1	0,04	19,01	77,33	N 405
		700	18,83	21,3	96,81	619,32	
Полдник	МОЛОКО	200	5,8	5	22	156	N 435
	ПРЯНИКИ	30	0,03		23,82	96,3	N 64
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	N 11
		250	7,03	5,2	56,1	299,9	
Ужин 1							
	САЛАТ "ЗИМНИЙ"	60	3,48	4	26,4	143,8	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	0,42	1,2	1,92	20,4	
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
	БАТОН	180	0,11	0,03	0,04	0,82	N 263264
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	470	6,11	5,58	46,35	248,32	
На весь день	Соль йодированная	5					
Итого за весна с 01.03 по 30.06 05 день (пт)							
		2110	60,29	62,81	266,04	1843,42	
весна с 01.03 по 30.06 06 день (сб)							
Завтрак 1	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	160	4,53	4,22	26,05	159,98	N 168
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8	N 213
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	N 432
		430	14,36	15,68	54,95	420,48	
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	100	0,38	0,31	10,31	47	N 368
		100	0,38	0,31	10,31	47	
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9	N 201
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,16	3,44	13,44	93,6	N 91
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	131,85	N 216
	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (СВИНИНА)	80	9,94	13,86	1,1	221,1	N 289
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	N 11
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	38,7	N 402
		720	18,95	24,9	79,39	639,55	
Полдник	МОЛОКО	200	5,99	0,2	7,99	61,94	N 435
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,2	2,66	25,72	146,29	N 464
		250	9,19	2,86	33,71	208,23	
Ужин 1	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	200	7,23	11,21	47,55	323,67	N 156
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0,2		4,6	19,9	N 711
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,88	39,2	N 1
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82	N 263264
		485	10,76	11,75	79,06	466,89	
На весь день	Соль йодированная	5					

Итого за весна с 01.03 по 30.06 06 день (пн)		1990	53,45	60,31	271,41	1876,21	
весна с 01.03 по 30.06 07 день (вт)							
Завтрак 1	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	4,5	5,9	22	159	N 44
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87		47,47	N 14
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180			8,8	35,3	N 430
		418	9	10,02	43,65	301,27	
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	100	1	0,2	19,8	86	N 442
	ЯБЛОКО	100					
		200	1	0,2	19,8	86	
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	3	4,5	4,12	69	N 21
	ЩИ	200	2,32	3,28	4,16	55,2	N 83
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4	N 192
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	7,89	7,89	3,2	135,99	N 118
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,09		20,58	77,39	N 810
		735	20,98	21,76	102,47	606,08	
Полдник	КЕФИР	200	5,6	5	22	154	N 435
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	3,75	1,41	53,52	200,71	N 453
		270	9,35	6,41	75,52	354,71	
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	2,82	11,6	4,18	133,07	N 48
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33	N 335
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	3,66	4,11	2,7	102,35	N 250
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04		9,15	36,78	N 391
		500	11,37	19,87	43,6	458,33	
На весь день	Соль йодированная	5					
Итого за весна с 01.03 по 30.06 07 день (вт)		2228	52,09	58,66	294,84	1853,39	
весна с 01.03 по 30.06 08 день (ср)							
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16	125,8	N 112
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8	N 213
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	N 432
		470	14,53	16,36	44,9	386,3	
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	100	0,38	0,31	10,31	47	N 368
		100	0,56	0,14	15,2	64	
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,31	2,97	4,67	44,23	N 29
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,52	3,36	8,08	76,02	N 78
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14	N 333
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	7,1	1,6	3,9	77,4	N 97
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	30	0,24	1,14	2,1	20,22	N 364
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	N 11
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,35	0,09	17,56	70,27	N 510
		750	17,32	14,52	74,91	535,68	
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	N 434
	ПЕЧЕНЬЕ	40	3,4	0,6	32,16	104	N 1
		240	9	5,5	41,46	208,8	
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,7	3,05	10,38	63	N 66
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,15	12,56	25,97	323,41	N 219
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	1,87	1,99	27,05	N 366
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82	N 263264
		455	29,66	17,86	56,37	497,58	
На весь день	Соль йодированная	5					
Итого за весна с 01.03 по 30.06 08 день (ср)		2060	66,86	59,27	249,61	1816,61	
весна с 01.03 по 30.06 09 день (чт)							
Завтрак 1	КАША "АССОРТИ"	200	5,1	5,5	26,1	172,6	N 164
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,87	98,8	N 433
		430	9,55	12,4	53,87	368,4	
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	N 442
	ЯБЛОКО						
		200	1	0,2	19,8	86	
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ С СОЛЕННЫМ ОГУРЦОМ.	60	1,73	3,71	4,82	59,58	N 39
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,88	2,29	15,36	93,6	N 92
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58	N 346
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	80	9,2	8,7	13,5	176,09	N 59
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	N 11
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,1	0,04	19,01	77,33	N 405
		720	20,04	18,26	88,96	609,58	
Полдник	КЕФИР	200	5,8	5	22	156	N 435
	ПРЯНИКИ	70	0,03	6,12	6,19	120,3	
	БАТОН						
		270	5,83	11,12	28,19	276,3	
Ужин 1	СВЕКЛА ПОРЦИЯМИ	60	0,8	4	3,4	57	N 51
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	7,52	9,21	34,2	250,62	N 210
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,88	39,2	N 1
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04		9,15	36,78	N 391
		475	11,58	13,72	73,62	466,9	
На весь день	Соль йодированная	5					

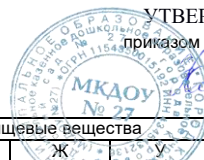
Итого за весна с 01.03 по 30.06 09 день (чт)		2185	50,77	47,25	289,13	1803,5	
весна с 01.03 по 30.06 10 день (пт)							
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,39	7,22	22,35	175,55	N 84
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	N 432
		430	10,14	14,32	50,95	373,25	
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	N 368
		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1	5,07	3,03	57	N 11
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	200	6,8	8,4	8,5	147,5	N 120
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33	N 335
	ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ	80	11,39	9,6	5,9	136	N 256
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,46		11,88	50,67	N 256
		700	24,5	27,23	56,88	577,3	
Полдник	МОЛОКО	200	5,99	0,2	7,99	61,94	N 435
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	40	3,4	0,6	32,16	104	
		240	9,39	0,8	40,15	165,94	
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	60	1,8	0,2	4	24	б/н
	ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5	N 56
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,8	35,3	N 430
		455	17,36	14,38	48,91	388,9	
На весь день	Соль йодированная	5					
Итого за весна с 01.03 по 30.06 10 день (пт)		1990	68,88	66,47	212,78	1762,44	
Итого за весь период		20928	627,06	613,52	2606,42	18245,39	
Среднее значение за период		2092,8	63	61	261	1825	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
			Б	Ж	У		
лето с01.07 по30.09 01 день (пн)							
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	4,87	5,3	25,56	168,94	N 324
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	N 432
		430	9,62	12,4	54,16	366,64	
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной) или	100	1	0,2	19,8	86	N 442
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	368
		200	1,4	0,6	29,6	133	
Обед	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,14	6,05	4,66	81,18	N 30
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	200	3,68	4,16	16,64	119,2	N 118
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58	N 346
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ СВИНИНА	80	18,27	21,24	7,57	297,15	N 271
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,1		9,5	38,65	N 410
		700	29,12	34,77	64,36	691,56	
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	N 434
	ПРЯНИКИ	55	3,25	2,57	41,25	201,3	N 63
		255	8,85	7,47	50,55	306,1	
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,76	3,27	3,93	48,65	N 101
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	17,8	14,12	29,77	313,67	N 129
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,6	2,2	2,3	38,5	N 371
	БАТОН	37	2,22	0,37	19,02	88,06	N 11
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06	N 1210
		477	22,18	20,96	66,43	532,94	
На весь день	Соль йодированная	5					
Итого за лето с 01.07 по 30.09 01 день (пн)		2167	70,63	76,02	267,64	2032,65	
лето с01.07 по30.09 02 день (вт)							
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4,96	6	21,74	161,81	N 184
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87		47,47	N 14
	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	2,83	3,11	13,52	89,62	N 959
		418	12,29	13,23	48,11	358,4	
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	100	0,4	0,4	9,8	47	N 442
		100	0,38	0,31	10,31	47	
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 1-ЫЙ ВАРИАНТ	60	0,9	3	3,9	47,9	N 201
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,6	14,88	112,8	N 99
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35	N 323
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	11,39	9,6	5,9	136	N 256
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	N 11
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180			20,3	72,5	N 590
		720	23,88	21,21	105,91	679,95	
Полдник	ЙОГУРТ	200	5,99	0,2	7,99	61,94	N 435
	БУЛОЧКА "ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ" (С РЕКИЦЕНОМ)	50	4	2	24	119,98	N 70
		250	9,99	2,2	31,99	181,92	
Ужин 1	СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ	60	1,6	3	3,8	49	б/н
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	131,85	N 216
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ	80	3,66	4,11	2,7	102,35	N 250
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,88	39,2	N 1
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04		9,15	36,78	N 391
		525	11,59	11,78	70,17	442,48	
На весь день	Соль йодированная	5					
Итого за лето с 01.07 по 30.09 02 день (вт)		2018	72,05	58,1	263,39	1790,26	
лето с 01.07 по 30.09 03 день (ср)							
Завтрак 1	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,24	6,1	29,55	158,64	N 390
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	N 432
		430	10,99	13,2	58,15	356,34	
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100					
	СОК (фруктовый/овощной)	100	1	0,2	19,8	86	N 442
		200	1	0,2	19,8	86	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,62	49,44	N 40
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	7,76	3,84	10,48	111,2	N 372
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	12,46	11,31	17,26	230	N 153
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,18	0,09	13,96	57,15	N 510
		695	24,54	18,79	72,49	566,09	
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	N 434
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	70	4,63	9,57	30,11	243	N 612
		270	10,23	14,47	39,41	347,8	
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	60	0,69	3,07	3,16	38,02	N 82
	ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5	N 56
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82	N 263264
		455	16,36	17,28	39,31	368,44	
На весь день	Соль йодированная	5					
Итого за лето с 01.07 по 30.09 03 день (ср)		2155	64,1	61,19	243,49	1764,19	

лето с 01.07 по 30.09 04 день (чт)							
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12,88	11,75	20,25	253,88	N 224
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	1,99	2,37	16,3	20,37	N 364
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82	N 263264
		400	17,13	18,65	54,63	395,87	
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	100	0,38	0,31	10,31	47	N 368
		100	0,38	0,31	10,31	47	
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,48		0,96	7,92	N 70
	СУП ВОЛНА С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	3,52	4,05	8,88	97,52	N 52
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,22	5,61	30,5	113,74	N 204
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	10,8	15,33		190,25	N 313
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,88	4,25	2,84	53,3	N 456
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98	N 1
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,46		11,88	50,67	N 256
		770	23,16	29,64	77,26	611,4	
Полдник	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94	N 435
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	N 11
	ПЕЧЕНЬЕ	20					
		250	7,79	0,5	23,41	133,34	
Ужин 1	САЛАТ " ПОЛОНЬНСКИЙ "	60	1,1	5,3	4,6	71,4	N 19
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,17	3,92	14,25	127,33	N 335
	ПУДИНГ ИЗ СВИНИНЫ	80	13,44	4,88	3,56	116	N 528
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,8	35,3	N 430
		500	19,39	14,34	44,53	408,83	
На весь день	Соль йодированная	5					
Итого за лето с 01.07 по 30.09 04 день (чт)		2025	67,96	63,43	237,79	1702,72	
лето с 01.07 по 30.09 05 день (пт)							
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,74	4,96	24,26	165,63	N 184
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	N 432
		430	10,49	12,06	52,86	363,33	
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной) ЯБЛОКО	200	1	0,2	19,8	86	N 442
		200	1	0,2	19,8	86	
Обед	САЛАТ ИЗ РЕДИСА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	2,02	7,81	3,35	92,79	N 100308
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	4,03	6,11	18,13	186,6	N 1
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	3,9	5,5	39,1	126,4	N 192
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	7,1	1,6	3,9	77,4	N 97
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	180	0,1	0,04	19,01	77,33	N 405
		700	18,83	21,3	96,81	619,32	
Полдник	МОЛОКО	200	5,8	5	22	156	N 435
	ПРЯНИКИ	30	0,03		23,82	96,3	N 64
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	N 11
		250	7,03	5,2	56,1	299,9	
Ужин 1							
	САЛАТ "ЛЕТНИЙ "	150	3,48	4	26,4	143,8	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИС РИСОМ	50	0,42	1,2	1,92	20,4	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
	БАТОН	180	0,11	0,03	0,04	0,82	N 263264
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	415	6,11	5,58	46,35	248,32	
На весь день	Соль йодированная	5					
Итого за лето с 01.07 по 30.09 05 день (пт)		2110	60,29	62,81	266,04	1843,42	
лето с 01.07 по 30.09 06 день (пн)							
Завтрак 1	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	160	4,53	4,22	26,05	159,98	N 168
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8	N 213
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	N 432
		430	14,36	15,68	54,95	420,48	
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	100	0,38	0,31	10,31	47	N 368
		100	0,38	0,31	10,31	47	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9	N 201
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,16	3,44	13,44	93,6	N 91
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	131,85	N 216
	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	80	9,94	13,86	1,1	221,1	N 289
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	N 11
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	38,7	N 402
		720	18,95	24,9	79,39	639,55	
Полдник	МОЛОКО	200	5,99	0,2	7,99	61,94	N 435
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,2	2,66	25,72	146,29	N 464
		250	9,19	2,86	33,71	208,23	
Ужин 1	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	200	7,23	11,21	47,55	323,67	N 156
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0,2		4,6	19,9	N 711
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,88	39,2	N 1
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82	N 263264
		485	10,76	11,75	79,06	466,89	
На весь день	Соль йодированная	5					

Итого за лето с 01.07 по 30.09 06 день (пн)		1990	53,45	60,31	271,41	1876,21	
лето с 01.07 по 30.09 07 день (вт)							
Завтрак 1	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	4,5	5,9	22	159	N 44
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87		47,47	N 14
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180			8,8	35,3	N 430
		418	9	10,02	43,65	301,27	
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	100	1	0,2	19,8	86	N 442
	ЯБЛОКО	100					
		200	1	0,2	19,8	86	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	3	4,5	4,12	69	N 21
	ЩИ	200	2,32	3,28	4,16	55,2	N 83
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4	N 192
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	7,89	7,89	3,2	135,99	N 118
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,09		20,58	77,39	N 810
		735	20,98	21,76	102,47	606,08	
Полдник	КЕФИР	200	5,6	5	22	154	N 435
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	3,75	1,41	53,52	200,71	N 453
		270	9,35	6,41	75,52	354,71	
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЯЙЦОМ	60	2,82	11,6	4,18	133,07	N 48
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33	N 335
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	3,66	4,11	2,7	102,35	N 250
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04		9,15	36,78	N 391
		500	11,37	19,87	43,6	458,33	
На весь день	Соль йодированная	5					
Итого за лето с 01.07 по 30.09 07 день (вт)		2228	52,09	58,66	294,84	1853,39	
лето с 01.07 по 30.09 08 день (ср)							
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16	125,8	N 112
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8	N 213
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	N 432
		470	14,53	16,36	44,9	386,3	
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	100	0,38	0,31	10,31	47	N 368
		100	0,56	0,14	15,2	64	
Обед	САЛАТ " ДЕТСКИЕ ГОДЫ "	60	0,31	2,97	4,67	44,23	N 29
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,52	3,36	8,08	76,02	N 78
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14	N 333
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	7,1	1,6	3,9	77,4	N 97
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	30	0,24	1,14	2,1	20,22	N 364
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	N 11
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,35	0,09	17,56	70,27	N 510
		750	17,32	14,52	74,91	535,68	
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	N 434
	ПЕЧЕНЬЕ	40	3,4	0,6	32,16	104	N 1
		240	9	5,5	41,46	208,8	
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,7	3,05	10,38	63	N 66
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,15	12,56	25,97	323,41	N 219
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	1,87	1,99	27,05	N 366
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82	N 263264
		455	29,66	17,86	56,37	497,58	
На весь день	Соль йодированная	5					
Итого за лето с 01.07 по 30.09 08 день (ср)		2060	66,86	59,27	249,61	1816,61	
лето с 01.07 по 30.09 09 день (чт)							
Завтрак 1	КАША "АССОРТИ"	200	5,1	5,5	26,1	172,6	N 164
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,87	98,8	N 433
		430	9,55	12,4	53,87	368,4	
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	N 442
	ЯБЛОКО	200					
		200	1	0,2	19,8	86	
Обед	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	1,73	3,71	4,82	59,58	N 39
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,88	2,29	15,36	93,6	N 92
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58	N 346
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	80	9,2	8,7	13,5	176,09	N 59
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	N 11
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,1	0,04	19,01	77,33	N 405
		720	20,04	18,26	88,96	609,58	
Полдник	КЕФИР	200	5,8	5	22	156	N 435
	ПРЯНИКИ	70	0,03	6,12	6,19	120,3	
	БАТОН	20					
		270	5,83	11,12	28,19	276,3	
Ужин 1	РЕДИС С ОГУРЦОМ	60	0,8	4	3,4	57	N 51
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	7,52	9,21	34,2	250,62	N 210
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,88	39,2	N 1
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04		9,15	36,78	N 391
		475	11,58	13,72	73,62	466,9	
На весь день	Соль йодированная	5					

Итого за лето с 01.07 по 30.09 09 день (чт)		2185	50,77	47,25	289,13	1803,5	
лето с 01.07 по 30.09 10 день (пт)							
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,39	7,22	22,35	175,55	N 84
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	N 432
		430	10,14	14,32	50,95	373,25	
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	N 368
		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1	5,07	3,03	57	N 11
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	200	6,8	8,4	8,5	147,5	N 120
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33	N 335
	ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ	80	11,39	9,6	5,9	136	N 256
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,46		11,88	50,67	N 256
		700	24,5	27,23	56,88	577,3	
Полдник	МОЛОКО	200	5,99	0,2	7,99	61,94	N 435
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	40	3,4	0,6	32,16	104	
		240	9,39	0,8	40,15	165,94	
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1,8	0,2	4	24	б/н
	ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5	N 56
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,8	35,3	N 430
		455	17,36	14,38	48,91	388,9	
На весь день	Соль йодированная	5					
Итого за лето с 01.07 по 30.09 10 день (пт)		1990	68,88	66,47	212,78	1762,44	
Итого за весь период		20928	627,06	613,52	2606,42	18245,39	
Среднее значение за период		2092,8	63	61	261	1825	



УТВЕРЖДЕНЫ

приказом № 127/1од от 29.09.2022
заведующий

Е.В.Южанина

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
			Б	Ж	У		
осень-зима с 01.10 по 29.02 01 день (пн)							
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	4,87	5,3	25,56	168,94	N 324
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,85	65,49	N 11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	N 432
		430	10,03	12,4	54,16	372,63	
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной) или ЯБЛОКО	200	1	0,2	19,8	86	N 442
		100	0,4	0,4	9,8	47	368
		300	1,4	0,6	29,6	133	
Обед	САЛАТ "МОЗАЙКА "	60	1,73	4,43	6,09	71,34	N 30
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	200	3,68	4,16	16,64	119,2	N 118
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58	N 346
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ СВИНИНА	80	15,57	34,72	7,57	391,55	N 271
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,3	12,15	58,8	N 1
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	38,7	N 410
	700	25,91	46,69	64,82	776,17		
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	N 434
	ПРЯНИКИ	55	3,25	2,57	41,25	201,3	N 63
	255	8,85	7,47	50,55	306,1		
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,69	3	5,69	53,09	N 101
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12,88	11,74	20,25	272,88	N 129
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,6	2,2	2,3	38,5	N 371
	БАТОН	37	2,82	0,37	18,98	96,93	N 11
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06	N 1210
	477	17,79	18,31	58,63	505,46		
На весь день	Соль йодированная	5					
Итого за осень-зима с 01.10 по 29.02 01 день (пн)							
осень - зима с 01.10 по 29.02 02 день (вт)							
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4,96	6	21,74	161,81	N 184
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	N 11
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87		47,47	N 14
	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	2,83	3,11	13,52	89,62	N 959
		418	12,7	13,23	48,09	364,39	
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43	N 442
		100	0,38	0,31	10,31	47	
Обед	САЛАТ " ДЕРЕВЕНСКИЙ "	60	2,52	5,52	3,42	73,2	N 201
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,6	14,88	112,8	N 99
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35	N 323
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	11,39	9,6	5,9	163	N 256
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	N 11
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15	N 590
	720	26,01	23,82	99,07	721,69		
Полдник	ЙОГУРТ	200	5,8	5	22	156	N 435
	БУЛОЧКА "ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ" (С РЕКИЦЕНОМ)	50	4	2	24	119,98	N 70
	250	9,8	7	46	275,98		
Ужин 1	СВЕКЛА ПОРЦИЯМИ	60	0,9	0,06	5,28	25,2	б/н
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	131,85	N 216
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	3,66	4,11	2,69	102,34	N 250
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2	N 1
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	N 11
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04		9,15	36,78	N 391
	525	11,56	8,93	70,07	418,67		
На весь день	Соль йодированная	5					
Итого за осень-зима 01.10 по 29.02 02 день (вт)							
осень - зима 01.10 по 29.02 03 день (ср)							
Завтрак 1	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,24	6,1	29,55	158,64	N 390
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	N 11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	N 432
		430	11,4	13,2	58,13	362,33	
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	N 442
		300	1,4	0,6	29,59	133	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	4,09	4,5	58,9	N 40
	УХА С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	200	7,76	3,84	10,48	111,2	N 372
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	12,46	11,31	17,26	230	N 153
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	N 1
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15	N 510
	695	24,96	19,88	71,18	581,54		
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	N 434
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	70	4,63	9,57	30,11	243	N 612
	270	10,23	14,47	39,41	347,8		
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,69	3,07	3,16	38,02	N 82
	ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5	N 56
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91	N 263264
		455	16,37	17,28	39,31	368,53	
На весь день	Соль йодированная	5					
Итого за осень - зима с 01.10 по 29.02 03 день (ср)							

осень -зима с01.10 по 29.02 04 день (чт)							
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12,88	11,74	20,25	272,88	N 224
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,36	1,32	1,37	23,1	N 364
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	N 11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91	N 263264
		400	16,2	17,64	38,91	417,69	
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43	N 368
		100	0,89	0,2	8,1	43	
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 1-ЫЙ ВАРИАНТ	60	0,72	3,1	5,66	53,46	N 70
	СУП ВОЛНА С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	4,03	6,11	18,13	186,6	N 52
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4	N 204
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	7,1	1,6	3,9	77,4	N 313
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,88	4,25	2,84	53,3	N 456
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,79	0,4	20,2	98	N 1
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	N 256
		770	19,42	20,96	99,53	633,86	
Полдник	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94	N 435
	БАТОН	30	2,29	0,3	15,39	78,59	N 11
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0,03	0	23,82	96,3	
		260	8,31	0,5	47,2	236,83	
Ужин 1	ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК	60	1,8	0,2	4	24	N 19
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,66	96,58	N 335
	ПУДИНГ ИЗ СВИНИНЫ	80	15,14	31,82	0,89	334,57	N 528
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	N 1
	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,8	35,29	N 430
		500	21,84	35,4	38,5	549,24	
На весь день	Соль йодированная	5					
Итого за осень-зима с 01.10 по 29.02 04 день (чт)		2035	66,66	74,7	232,24	1880,62	
осень-зима с 01.10 по 29.02 05 день (пт)							
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,73	4,95	24,25	165,65	N 184
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	N 11
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47	
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	N 432
		443	13,89	15,92	52,83	416,81	
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	N 442
		200	1	0,2	19,79	86	
Обед	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ(КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,73	3,71	4,81	59,58	N 100308
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3,52	4,05	8,88	97,52	N 1
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74	N 192
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	10,8	15,33	0	190,25	N 97
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	N 1
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	180	0,34	0	14,64	58,98	N 405
		730	22,5	30,14	73,08	599,09	
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	N 435
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8	N 64
	БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	N 11
		250	8,9	6,5	42,06	266,99	
Ужин 1	САЛАТ "ОСЕННИЙ "	60	1,07	3,17	7,55	63,06	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	3,91	14,25	127,33	
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	13,44	4,88		3,56	116
	СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ	30	0,78	2,84	3,08	40,96	N 11
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91	N 263264
			535	21,36	15,23	45,68	431,56
На весь день	Соль йодированная	5					
Итого за осень-зима с 01.10 по 29.02 05 день (пт)		2163	67,65	67,99	233,44	1800,45	
осень -зима с 01.10 по 29.02 06 день (пн)							
Завтрак 1	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	160	4,53	4,22	26,05	159,98	N 168
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,09	4,59	0,3	63	N 213
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	N 11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	N 432
		430	14,78	15,91	54,93	426,67	
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43	N 368
		100	0,89	0,2	8,1	43	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	4,09	4,5	58,9	N 201
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,16	3,44	13,44	93,6	N 91
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	131,85	N 216
	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (СВИНИНА)	80	7,13	27,85	1,09	319,02	N 289
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	N 1
	БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	N 11
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	38,7	N 402
		720	16,54	40,04	78,79	753,26	
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	N 435
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,2	2,66	25,72	146,29	N 464
		250	8,8	7,56	35,02	251,09	
Ужин 1	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	200	7,23	11,21	47,55	323,67	N 156
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0,2		4,6	19,9	N 711
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2	N 1
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	N 11
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91	N 263264
		485	11,44	11,84	77,49	466,98	
На весь день	Соль йодированная	5					

Итого за осень -зима с 01.10 по 29.02 06 день (пн)		1990	52,45	75,55	254,33	1941	
осень- зима с 01.10 по 29.02 07 день (вт)							
Завтрак 1	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	4,5	5,9	22	159	N 44
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	N 11
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87		47,47	N 14
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06	N 430
		418	10,21	11,02	46,24	316,02	
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	N 442
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	
		300	1,4	0,6	29,6	133	
Обед	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЯЙЦОМ	60	3	4,5	4,12	69	N 21
	ЩИ	200	2,32	3,28	4,16	55,2	N 83
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4	N 192
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	7,89	7,89	3,19	136	N 118
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	N 1
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	N 11
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,9	13,96	57,15	N 810
		735	21,73	21,96	93,88	585,85	
Полдник	КЕФИР	180	5,39	0,18	7,19	55,75	N 435
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,59	8,62	38,82	250,49	N 453
		250	9,98	8,8	46,01	306,24	
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2,82	11,6	4,18	133,07	N 48
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	3,91	14,25	127,33	N 335
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	3,66	4,1	2,69	102,35	N 250
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	N 1
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04		9,15	36,78	N 391
		500	11,33	19,91	42,42	458,32	
На весь день	Соль йодированная	5					
Итого за осень -зима с 01.10 по 29.02 07 день (вт)		2203	54,65	62,29	258,15	1799,43	
осень - зима с 01.10 по 29.02 08 день (ср)							
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16	125,8	N 112
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	N 11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,09	4,59	0,3	63	N 213
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	N 432
		470	14,95	16,59	44,88	392,49	
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43	N 368
		100	0,89	0,2	8,1	43	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1	4	4,9	59,7	N 29
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,55	4,44	8,15	97,18	N 78
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,16	N 333
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	2,51	2,74	2,29	92,57	N 97
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1	N 364
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	N 1
	БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	N 11
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	N 510
		770	13,76	21,5	67,05	605,6	
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	N 434
	ПЕЧЕНЬЕ	40	0,04	0	31,76	128,4	N 1
		240	5,64	4,9	41,06	233,2	
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ	60	0,71	4,2	7,43	68,47	N 66
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12,88	11,74	20,25	272,88	N 219
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	1,87	1,99	27,05	N 366
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	N 11
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91	N 263264
		455	17,1	18,24	46,91	452,61	
На весь день	Соль йодированная	5					
Итого за осень - зима с 01.10 по 29.02 08 день (ср)		2040	52,34	61,43	208	1726,9	
осень - зима с 01.10 по 29.02 09 день (чт)							
Завтрак 1	КАША "АССОРТИ"	200	5,09	5,5	26,1	172,6	N 164
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	N 11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,87	98,8	N 433
		430	9,95	12,4	53,85	374,39	
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	N 442
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	
		300	1,4	0,6	29,59	133	
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ.	60	0,74	4,55	3,74	60,99	N 39
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,88	2,29	15,36	93,6	N 92
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,66	96,58	N 346
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	80	9,19	8,69	13,5	176,1	N 59
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	N 1
	БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	N 11
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15	N 405
		720	19,42	19,2	81,63	595,61	
Полдник	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94	N 435
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8	
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	
		265	10,55	2	47,69	255,04	
Ужин 1	САЛАТ "ДАЧНЫЙ "	60	0,9	2,7	26,3	52,89	N 51
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	7,51	9,2	34,19	250,61	N 210
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2	N 1
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	N 11
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04		9,15	36,78	N 391
		475	12,34	12,5	94,94	462,78	
На весь день	Соль йодированная	5					

Итого за осень - зима с 01.10 по 29.02 09 день (чт)		2195	53,66	46,7	307,7	1820,82	
осень - зима с 01.10 по 29.02 10 день (пт)							
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,39	7,22	22,35	175,55	N 84
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	N 11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	N 432
		430	10,55	14,32	50,93	379,24	
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	N 368
		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	МОРКОВЬ ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ	60	0,59	0,05	8,76	35,64	N 11
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	200	6,8	8,4	8,5	147,5	N 120
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	3,91	14,25	127,33	N 335
	ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ	80	5,83	17,37	9,03	212,46	N 256
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	N 1
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0		9,7	38,7	N 256
		730	18,27	31,17	64,49	640,65	
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	N 435
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	70	5,04	4,2	38,08	212,8	
		270	10,64	9,1	47,38	317,6	
Ужин 1	САЛАТ " ЗДОРОВЬЕ "	60	0,96	2,04	4,08	37,2	б/н
	ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5	N 56
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	N 1
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	N 11
	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,8	35,29	N 430
		455	17,18	16,33	47,03	402,09	
На весь день	Соль йодированная	5					
Итого за осень - зима с 01.10 по 29.02 10 день (пт)		1990	57,04	71,32	219,63	1786,58	
Итого за весь период		20956	593,86	664,28	2480,4	18470,11	
Среднее значение за период		2095,6	59	66	248	1847	