



УТВЕРЖДЕНЫ

приказом № 127/10д 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	