



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	