

УТВЕРЖДАЮ

Начальник департамента образования  
администрации города Кирова

"01" 12



**Рацион питания и цикличное 10-дневное меню  
для организации питания детей в возрастных группах 3-7 лет  
период питания осень-зима с 01.10 по 29.02**

Киров

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	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	1,5	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
		<b>430</b>	<b>9,62</b>	<b>12,4</b>	<b>54,16</b>	<b>366,64</b>	
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	N 442
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	N 368
		<b>300</b>	<b>1,4</b>	<b>0,6</b>	<b>29,6</b>	<b>133</b>	
Обед	САЛАТ "МОЗАИКА"	60	1,72	4,42	6,09	71,34	N 52
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	200	3,68	4,16	16,64	119,2	N 118
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,71	2,9	15,22	98,98	N 347
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	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 КУРАГИ	180	0,1		9,5	38,65	N 410
		<b>700</b>	<b>28,16</b>	<b>32,96</b>	<b>68,34</b>	<b>684,12</b>	
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
		<b>255</b>	<b>8,85</b>	<b>7,47</b>	<b>50,55</b>	<b>306,1</b>	
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	3	5,7	53,1	N 71
	СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ	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
		<b>477</b>	<b>22,12</b>	<b>20,69</b>	<b>68,2</b>	<b>537,39</b>	
На весь день	Соль йодированная	5					
<b>Итого за осень-зима с 01.10 по 29.02 01 день (пн)</b>		<b>2167</b>	<b>70,15</b>	<b>74,12</b>	<b>270,85</b>	<b>2027,25</b>	
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	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87		47,47	N 14
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,87	98,8	N 433

		<b>438</b>	<b>12,36</b>	<b>12,62</b>	<b>49,46</b>	<b>367,58</b>	
Завтрак 2	ГРУША	100	0,38	0,31	10,31	47	N 368
		<b>100</b>	<b>0,38</b>	<b>0,31</b>	<b>10,31</b>	<b>47</b>	
Обед	САЛАТ "ДЕРЕВЕНСКИЙ"	60	2,52	5,52	3,42	73,2	N 46
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,6	14,88	112,8	N 99
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,11	3,96	32,35	177,1	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
	КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ	180			20,3	72,5	N 590
		<b>700</b>	<b>25,02</b>	<b>23,12</b>	<b>100,45</b>	<b>678</b>	
Полдник	АЦИДОФИЛИН	200	5,8	6,4	7,6	108	N 435
	БУЛОЧКА "ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ" (С РЕКИЦЕНОМ)	50	4	2	24	119,98	N 70
		<b>250</b>	<b>9,8</b>	<b>8,4</b>	<b>31,6</b>	<b>227,98</b>	
Ужин 1	СВЕКЛА ПОРЦИЯМИ	60	0,9	0,06	5,28	25,2	N 1
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	131,85	N 216
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ	80	17,76	7,28		136,8	N 77
	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
		<b>525</b>	<b>24,99</b>	<b>12,01</b>	<b>68,95</b>	<b>453,13</b>	
На весь день	Соль йодированная	5					
<b>Итого за осень-зима с 01.10 по 29.02 02 день (вт)</b>		<b>2018</b>	<b>72,55</b>	<b>56,46</b>	<b>260,77</b>	<b>1773,69</b>	
осень-зима с 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	1,5	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
		<b>430</b>	<b>10,99</b>	<b>13,2</b>	<b>58,15</b>	<b>356,34</b>	
Завтрак 2	МАНДАРИН	100	0,56	0,14	15,2	64	
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	N 442
		<b>300</b>	<b>1,56</b>	<b>0,34</b>	<b>35</b>	<b>150</b>	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	4,1	4,5	58,9	N 35
	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
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15	N 510
		<b>695</b>	<b>24,58</b>	<b>19,83</b>	<b>72,37</b>	<b>575,55</b>	
Полдник	РЯЖЕНКА	200	6,02	2,01	8,43	80,32	N 435
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	70	4,63	9,57	30,11	243	N 612
		<b>270</b>	<b>10,65</b>	<b>11,58</b>	<b>38,54</b>	<b>323,32</b>	
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,69	3,07	3,16	38,02	N 82
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	8,63	10,13	5,13	164,13	N 214
	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
		<b>455</b>	<b>13,1</b>	<b>13,79</b>	<b>48,4</b>	<b>379,55</b>	
На весь день	Соль йодированная	5					
<b>Итого за осень-зима с 01.10 по 29.02 03 день (ср)</b>		<b>2155</b>	<b>60,88</b>	<b>58,74</b>	<b>252,46</b>	<b>1784,76</b>	
осень-зима с 01.10 по 29.02 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
		<b>400</b>	<b>17,13</b>	<b>18,65</b>	<b>54,63</b>	<b>395,87</b>	
Завтрак 2	ГРУША	100	0,38	0,31	10,31	47	N 368
		<b>100</b>	<b>0,38</b>	<b>0,31</b>	<b>10,31</b>	<b>47</b>	
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 1-ЫЙ ВАРИАНТ	60	0,72	3,1	5,65	53,47	N 41
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3,52	4,05	8,88	97,52	N 52
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74	N 204
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	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	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,41	0,13	20,32	81,38	N 510
		<b>750</b>	<b>22,23</b>	<b>32,71</b>	<b>81,51</b>	<b>648,46</b>	

Полдник	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94	N 435
	МАРМЕЛАД	20	0,02		15,88	64,2	N 330
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	N 11
		<b>250</b>	<b>7,81</b>	<b>0,5</b>	<b>39,29</b>	<b>197,54</b>	
Ужин 1	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ	60	1,8	0,2	4	24	б/н
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33	N 335
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (2 вариант)	80	13,44	4,88	3,56	116	N 528
	СЫР ПОРЦИЯМИ	6	1,39	1,79		21,91	N 14
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,09		20,58	77,39	N 810
		<b>506</b>	<b>21,57</b>	<b>11,03</b>	<b>55,71</b>	<b>425,43</b>	
На весь день	Соль йодированная	5					
<b>Итого за осень-зима с 01.10 по 29.02 04 день (чт)</b>		<b>2011</b>	<b>69,11</b>	<b>63,2</b>	<b>241,44</b>	<b>1714,29</b>	
осень-зима с 01.10 по 29.02 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
		<b>430</b>	<b>10,49</b>	<b>12,06</b>	<b>52,86</b>	<b>363,33</b>	
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	N 442
		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>86</b>	
Обед	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	N 39
	СУП "ВОЛНА" С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	4,03	6,11	18,13	186,6	N 1
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4	N 192
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	7,1	1,6	3,9	77,4	N 97
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22	N 364
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	180	0,1	0,04	19,01	77,33	N 405
		<b>730</b>	<b>18,78</b>	<b>18,34</b>	<b>100,38</b>	<b>606,33</b>	
Полдник	ЙОГУРТ	200	5,8	5	22	156	N 435
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03		23,82	96,3	N 64
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	N 11
		<b>250</b>	<b>7,03</b>	<b>5,2</b>	<b>56,1</b>	<b>299,9</b>	

Ужин 1	САЛАТ "ОСЕННИЙ"	60	1,07	3,16	7,55	63,06	N 71
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58	N 346
	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	17,88	18,11	0,89	238,57	N 294
	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
		<b>505</b>	<b>24,41</b>	<b>24,73</b>	<b>39,14</b>	<b>482,33</b>	
На весь день	Соль йодированная	5					
<b>Итого за осень-зима с 01.10 по 29.02 05 день (пт)</b>		<b>2120</b>	<b>61,71</b>	<b>60,53</b>	<b>268,27</b>	<b>1837,89</b>	
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	5,08	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
		<b>430</b>	<b>14,36</b>	<b>15,68</b>	<b>54,95</b>	<b>420,48</b>	
Завтрак 2	ГРУША	100	0,38	0,31	10,31	47	N 368
		<b>100</b>	<b>0,38</b>	<b>0,31</b>	<b>10,31</b>	<b>47</b>	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	4,1	4,5	58,9	N 35
	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
		<b>720</b>	<b>19,05</b>	<b>26</b>	<b>79,99</b>	<b>650,55</b>	
Полдник	ЙОГУРТ	200	5,8	5	22	156	N 435
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,2	2,66	25,72	146,29	N 464
		<b>250</b>	<b>9</b>	<b>7,66</b>	<b>47,72</b>	<b>302,29</b>	
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
		<b>485</b>	<b>10,76</b>	<b>11,75</b>	<b>79,06</b>	<b>466,89</b>	
На весь день	Соль йодированная	5					

<b>Итого за осень-зима с 01.10 по 29.02 06 день (пн)</b>		<b>1990</b>	<b>53,55</b>	<b>61,41</b>	<b>272,01</b>	<b>1887,21</b>	
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	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87		47,47	N 14
	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,8	35,3	N 430
		<b>418</b>	<b>9</b>	<b>10,02</b>	<b>43,65</b>	<b>301,27</b>	
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	N 442
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	N 368
		<b>300</b>	<b>1,4</b>	<b>0,6</b>	<b>29,6</b>	<b>133</b>	
Обед	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	60	1,6	3	3,8	49	б/н
	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 ГОВЯДИНЫ	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
	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,09		20,58	77,39	N 810
		<b>735</b>	<b>19,58</b>	<b>20,26</b>	<b>102,15</b>	<b>586,08</b>	
Полдник	СНЕЖОК	200	5,6	5	22	154	N 435
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	3,75	1,41	53,52	200,71	N 453
		<b>270</b>	<b>9,35</b>	<b>6,41</b>	<b>75,52</b>	<b>354,71</b>	
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И 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
		<b>500</b>	<b>11,37</b>	<b>19,87</b>	<b>43,6</b>	<b>458,33</b>	
На весь день	Соль йодированная	5					
<b>Итого за осень-зима с 01.10 по 29.02 07 день (вт)</b>		<b>2228</b>	<b>50,69</b>	<b>57,16</b>	<b>294,52</b>	<b>1833,39</b>	
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	1,5	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
		<b>470</b>	<b>14,53</b>	<b>16,36</b>	<b>44,9</b>	<b>386,3</b>	
Завтрак 2	МАНДАРИН	100	0,56	0,14	15,2	64	
		<b>100</b>	<b>0,56</b>	<b>0,14</b>	<b>15,2</b>	<b>64</b>	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1	4	4,9	59,7	N 51
	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И 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	2,51	2,74	2,29	92,57	N 233
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1	N 379
	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 ЧЕРНОСЛИВА С ИЗЮМОМ	180	0,35	0,09	17,56	70,27	N 510
		<b>770</b>	<b>13,78</b>	<b>20,45</b>	<b>76,03</b>	<b>611,2</b>	
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	N 434
	БАРАНКА	40	3,4	0,6	32,16	104	N 1107
	МАРМЕЛАД	20	0,02		15,88	64,2	N 330
		<b>260</b>	<b>9,02</b>	<b>5,5</b>	<b>57,34</b>	<b>273</b>	
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И КУРАГОЙ	60	0,71	4,2	7,43	68,48	N 7
	СЫРНИКИ 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
		<b>455</b>	<b>29,67</b>	<b>19,01</b>	<b>53,42</b>	<b>503,06</b>	
На весь день	Соль йодированная	5					
<b>Итого за осень-зима с 01.10 по 29.02 08 день (ср)</b>		<b>2060</b>	<b>67,56</b>	<b>61,45</b>	<b>246,89</b>	<b>1837,57</b>	
осень-зима с 01.10 по 29.02 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
		<b>430</b>	<b>9,55</b>	<b>12,4</b>	<b>53,87</b>	<b>368,4</b>	

Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	N 442
	ГРУША	100	0,38	0,31	10,31	47	N 368
		<b>300</b>	<b>1,38</b>	<b>0,51</b>	<b>30,11</b>	<b>133</b>	
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	60	0,74	4,54	3,73	61	N 21
	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
	КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	180	0,1	0,04	19,01	77,33	N 405
		<b>720</b>	<b>19,05</b>	<b>19,09</b>	<b>87,87</b>	<b>611</b>	
Полдник	РЯЖЕНКА	200	6,02	2,01	8,43	80,32	N 435
	ПАСТИЛА	20	0,1		16,16	62	N 13
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
		<b>255</b>	<b>8,22</b>	<b>2,36</b>	<b>42,58</b>	<b>225,62</b>	
Ужин 1	САЛАТ "ДАЧНЫЙ"	60	0,9	2,7	26,3	52,9	N 40
	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
		<b>475</b>	<b>11,68</b>	<b>12,42</b>	<b>96,52</b>	<b>462,8</b>	
На весь день	Соль йодированная	5					
<b>Итого за осень-зима с 01.10 по 29.02 09 день (чт)</b>		<b>2185</b>	<b>49,88</b>	<b>46,78</b>	<b>310,94</b>	<b>1800,82</b>	
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	1,5	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
		<b>430</b>	<b>10,14</b>	<b>14,32</b>	<b>50,95</b>	<b>373,25</b>	
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	N 368
		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
Обед	МОРКОВЬ ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ	60	0,59	0,05	8,76	35,65	N 5
	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

	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	16,44	15,7	11,46	252,85	N 290
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22	N 364
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,46		11,88	50,67	N 256
		<b>730</b>	<b>29,38</b>	<b>29,45</b>	<b>70,27</b>	<b>693,02</b>	
Полдник	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94	N 435
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КУРАГОЙ	70	5,2	2,7	30,59	176,98	N 3112
		<b>270</b>	<b>11,19</b>	<b>2,9</b>	<b>38,58</b>	<b>238,92</b>	
Ужин 1	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	60	0,96	2,04	4,08	37,2	N 15
	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
		<b>455</b>	<b>16,52</b>	<b>16,22</b>	<b>48,99</b>	<b>402,1</b>	
На весь день	Соль йодированная	5					
<b>Итого за осень-зима с 01.10 по 29.02 10 день (пт)</b>		<b>1990</b>	<b>67,63</b>	<b>63,28</b>	<b>218,59</b>	<b>1754,29</b>	
Итого за весь период		20924	623,7	603,14	2636,73	18251,17	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>2092,4</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>264</b>	<b>1825</b>	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,42	3,3	14,45		