

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
весна с 01.03 по 30.06 01 день (пн), Неделя: 1, Сезон: весна, Возрастная категория: Сад						
Завтрак 1						
	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	4,86	5,3	25,56	168,96
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	Итого	430	9,61	12,4	54,16	366,66
Завтрак 2						
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	300	1,4	0,6	29,59	133
На весь день						
	Соль йодированная	5	0	0	0	0
	Итого	5				
Обед						
	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,14	6,05	4,66	81,18
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	200	3,68	4,16	16,64	119,2
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,71	2,9	15,22	98,98
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (СВИНИНА)	80	9,93	23,35	10,18	278,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	Итого	700	20,11	36,76	68,55	675,16
Полдник						
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПРЯНИКИ	60	3,55	2,8	45	219,6
	Итого	260	9,15	7,7	54,3	324,4
Ужин 1						
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,75	3,27	3,92	48,64
	СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ	150	17,8	14,12	29,77	313,67
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,6	2,2	2,29	38,5
	БАТОН	37	2,82	0,37	18,98	96,93
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06
	Итого	477	22,77	20,96	66,37	541,8
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 01 день (пн)		2172	63,04	78,42	272,97	2041,02
весна с 01.03 по 30.06 02 день (вт), Неделя: 1, Сезон: весна, Возрастная категория: Сад						

20,37

7,38889

37,5089

18,0222

30,1

Завтрак 1							
	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4,95	6	21,74	161,83	
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47	
	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	2,83	3,11	13,52	89,62	
	Итого	418	12,28	13,23	48,11	358,42	19,9122
Завтрак 2							
	АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43	
	Итого	100	0,89	0,2	8,1	43	2,38889
На весь день							
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	
	Итого	5					
Обед							
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,6	14,88	112,8	
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35	
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	11,39	9,6	5,9	163	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	
	БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15	
	Итого	720	24,36	21,36	98,38	696,39	38,6883
Полдник							
	ЙОГУРТ	200	5,8	5	22	156	
	БУЛОЧКА `ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ` (С РЕКИЦЕНОМ)	50	4	2	24	119,98	
	Итого	250	9,8	7	46	275,98	15,3322
Ужин 1							
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0	0,96	7,92	
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	131,85	
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ	80	17,76	7,28	0	136,8	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2	
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78	
	Итого	525	25,24	12,04	63,06	435,85	24,2139
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 02 день (вт)		2018	72,57	53,83	263,65	1809,64	
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	
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	
	Итого	430	10,84	12,83	53,63	372,21	20,6783
Завтрак 2							
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	
	Итого	300	1,4	0,6	29,59	133	7,38889
На весь день							
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	
	Итого	5					
Обед							
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,62	49,44	
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	7,76	3,84	10,48	111,2	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	200	10,57	20,76	17,26	296,15	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	
	Итого	695	22,44	28,21	67,06	613,79	34,0994
Полдник							
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	70	4,63	9,57	30,11	243	
	Итого	270	10,23	14,47	39,41	347,8	19,3222
Ужин 1							
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	1,05	9,92	7,71	124,32	
	ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91	
	Итого	455	17,39	24,24	41,9	454,83	25,2683
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 03 день (ср)		2155	62,3	80,35	231,59	1921,63	
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	11,74	20,25	272,88	
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,36	1,32	1,37	23,1	
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91	
	Итого	400	16,2	17,64	38,91	417,69	23,205
Завтрак 2							
	АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43	
	Итого	100	0,89	0,2	8,1	43	2,38889
На весь день							
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	
	Итого	5					
Обед							
	САЛАТ `ЗДОРОВЬЕ`	60	0,96	2,04	4,08	37,2	
	СУП `ВОЛНА` С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	4,03	6,11	18,13	186,6	
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4	
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	7,1	1,6	3,9	77,4	
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,88	4,25	2,84	53,3	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,79	0,4	20,2	98	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	
	Итого	770	19,66	19,9	97,95	617,6	34,3111
Полдник							
	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94	
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2	
	БАТОН	30	2,29	0,3	15,39	78,59	
	Итого	250	8,3	0,5	39,26	204,73	11,3739
Ужин 1							
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,69	3,07	3,16	38,02	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,66	96,58	
	ПУДИНГ ИЗ СВИНИНЫ	70	13,25	27,84	0,78	292,75	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29	
	Итого	490	18,84	34,29	37,55	521,44	28,9689
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 04 день (чт)		2015	63,89	72,53	221,77	1804,46	

весна с 01.03 по 30.06 05 день (пт), Неделя: 1, Сезон: весна, Возрастная категория: Сад

Завтрак 1							
	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,73	4,95	24,25	165,65	
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	
	Итого	430	10,48	12,05	52,85	363,35	20,1861
Завтрак 2							
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Итого	300	1,4	0,6	29,59	133	7,38889
На весь день							
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	
	Итого	5					
Обед							
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ	60	2,02	7,81	3,35	92,79	
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3,52	4,05	8,88	97,52	
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74	
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	10,8	15,33	0	190,25	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	180	0,34	0	14,64	58,98	
	Итого	700	22,55	33,1	69,52	612,08	34,0044
Полдник							
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8	
	БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	
	Итого	250	8,9	6,5	42,06	266,99	14,8328
Ужин 1							
	САЛАТ `ЗИМНИЙ`	60	1,6	3,6	6,9	65,2	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	24,97	10,16	27,48	301,11	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ	30	0,78	2,84	3,08	40,96	
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91	
	Итого	505	30,26	17,03	54,7	491,48	27,3044
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 05 день (пт)		2190	73,59	69,28	248,72	1866,9	
весна с 01.03 по 30.06 06 день (пн), Неделя: 2, Сезон: весна, Возрастная категория: Сад							

Завтрак 1							
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	160	4,53	4,22	26,05	159,98	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,09	4,59	0,3	63	
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	
	Итого	430	14,37	15,91	54,95	420,68	23,3711
Завтрак 2							
	АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43	
	Итого	100	0,89	0,2	8,1	43	2,38889
На весь день							
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	
	Итого	5					
Обед							
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9	
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,16	3,44	13,44	93,6	
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	131,85	
	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (СВИНИНА)	75	6,68	26,11	1,02	299,08	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	
	БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	
	Итого	715	15,99	37,21	78,12	722,32	40,1289
Полдник							
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,2	2,66	25,72	146,29	
	Итого	250	8,8	7,56	35,02	251,09	13,9494
Ужин 1							
	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	200	7,23	11,21	47,55	323,67	
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0,2	0	4,6	19,9	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2	
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91	
	Итого	485	11,44	11,84	77,49	466,98	25,9433
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 06 день (пн)		1985	51,49	72,72	253,68	1904,07	
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	
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06	
	Итого	418	9,8	11,02	46,26	310,03	17,2239
Завтрак 2							
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Итого	300	1,4	0,6	29,59	133	7,38889
На весь день							
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	
	Итого	5					
Обед							
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,75	3,27	3,92	48,64	
	ЩИ	200	2,32	3,28	4,16	55,2	
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4	
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	7,89	7,89	3,19	136	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15	
	Итого	735	19,48	20,73	93,68	565,49	31,4161
Полдник							
	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94	
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,59	8,62	38,82	250,49	
	Итого	270	10,58	8,82	46,81	312,43	17,3572
Ужин 1							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2,82	11,6	4,18	133,07	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	3,91	14,25	127,33	
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	3,66	4,1	2,69	102,34	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78	
	Итого	500	11,33	19,91	42,42	458,32	25,4622
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 07 день (вт)		2228	52,59	61,08	258,76	1779,27	
весна с 01.03 по 30.06 08 день (ср), Неделя: 2, Сезон: весна, Возрастная категория: Сад							

Завтрак 1							
	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16	125,8	
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,09	4,59	0,3	63	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	
	Итого	470	14,54	16,59	44,9	386,5	21,4722
Завтрак 2							
	АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43	
	Итого	100	0,89	0,2	8,1	43	2,38889
На весь день							
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	
	Итого	5					
Обед							
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,31	2,97	4,67	44,23	
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,55	4,44	8,15	97,18	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,16	
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	2,51	2,74	2,29	92,57	
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	
	БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	
	Итого	770	13,07	20,47	66,82	590,13	32,785
Полдник							
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	
	ПЕЧЕНЬЕ	60	0,06	0	47,64	192,6	
	Итого	260	5,66	4,9	56,94	297,4	16,5222
Ужин 1							
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,7	3,05	10,38	63	
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	26,15	12,56	25,97	323,41	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	1,87	1,99	27,05	
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91	
	Итого	455	30,36	17,91	55,58	497,67	27,6483
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 08 день (ср)		2060	64,52	60,07	232,34	1814,7	
весна с 01.03 по 30.06 09 день (чт), Неделя: 2, Сезон: весна, Возрастная категория: Сад							

Завтрак 1							
	КАША `АССОРТИ`	200	5,09	5,5	26,1	172,6	
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,87	98,8	
	Итого	430	9,54	12,4	53,87	368,4	20,4667
Завтрак 2							
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Итого	300	1,4	0,6	29,59	133	7,38889
На весь день							
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	
	Итого	5					
Обед							
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ. СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1	5,9	4,9	82,8	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,88	2,29	15,36	93,6	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,66	96,58	
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	80	9,19	8,69	13,5	176,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	
	БАТОН	33	2,52	0,33	16,93	86,44	
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15	
	Итого	733	20,67	20,68	89,46	651,47	36,1928
Полдник							
	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94	
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8	
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	
	Итого	265	10,55	2	47,69	255,04	14,1689
Ужин 1							
	СВЕКЛА ПОРЦИЯМИ	60	0,9	0,06	5,28	25,2	
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	7,51	9,2	34,19	250,61	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2	
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78	
	Итого	475	12,34	9,86	73,92	435,09	24,1717
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 09 день (чт)		2208	54,5	45,54	294,53	1843	
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	
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	
	Итого	430	10,14	14,32	50,95	373,25	20,7361
Завтрак 2							
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	2,61111
На весь день							
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	
	Итого	5					
Обед							
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1	5,07	3,03	57	
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	200	6,8	8,4	8,5	147,5	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	3,91	14,25	127,33	
	ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ	80	5,83	17,37	9,03	212,46	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	
	Итого	700	18,44	35,05	56,66	641,79	35,655
Полдник							
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	
	БУЛОЧКА `ВЕСНУШКА`	70	5,04	4,2	38,08	212,8	
	Итого	270	10,64	9,1	47,38	317,6	17,6444
Ужин 1							
	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	60	3,18	10,23	9,34	141,92	
	ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29	
	Итого	455	19,4	24,52	52,29	506,81	28,1561
	Итого за: весна с 01.03 по 30.06 10 день (пт)	1960	59,02	83,39	217,08	1886,45	
	Итого за весь период	20991	617,51	677,21	2495,09	18671,14	
	Среднее значение за период	2099,1	61,75	67,72	249,51	1867,11	