

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>осень-зима с 01.10 по 29.02 01 день (пн), Возрастная категория: Сад</b>						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
Б	Ж	У				
<b>Завтрак 1</b>						
	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
<b>Завтрак 2</b>						
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86
	Итого	200	1	0,2	19,79	86
<b>На весь день</b>						
	Соль йодированная	5	0	0	0	0
	Итого	5				
<b>Обед</b>						
	САЛАТ `СТЕПНОЙ` ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,14	6,05	4,66	81,18
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	3,2	5,09	6,48	95,6
	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	651,56
<b>Полдник</b>						
	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
<b>Ужин 1</b>						
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,69	4	5,5	61
	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	22,71	21,69	67,95	554,16
<b>Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 01 день (пн)</b>		<b>2172</b>	<b>62,98</b>	<b>79,15</b>	<b>274,55</b>	<b>1982,78</b>

осень-зима с 01.10 по 29.02 02 день (вт), Возрастная категория: Сад						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
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
Завтрак 2						
	АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43
	Итого	100	0,89	0,2	8,1	43
На весь день						
	Соль йодированная	5	0	0	0	0
	Итого	5				
Обед						
	САЛАТ `ДЕРЕВЕНСКИЙ`	60	2,52	5,52	3,42	73,2
	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	721,69
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
Ужин 1						
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	131,85
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	3,66	4,1	2,69	102,34
	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	27,28	17,56	65,52	441,37
Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 02 день (вт)		2018	74,61	59,35	266,11	1840,46

<b>осень-зима с 01.10 по 29.02 03 день (ср), Возрастная категория: Сад</b>						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак 1</b>						
	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
<b>Завтрак 2</b>						
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86
	Итого	200	1	0,2	19,79	86
<b>На весь день</b>						
	Соль йодированная	5	0	0	0	0
	Итого	5				
<b>Обед</b>						
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	4,09	4,5	58,9
	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	22,48	29,24	66,94	623,25
<b>Полдник</b>						
	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	70	4,63	9,57	30,11	243
	Итого	270	10,23	14,47	39,41	304,94
<b>Ужин 1</b>						
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2,82	11,6	4,18	133,07
	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	463,58
<b>Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 03 день (ср)</b>		<b>2,055</b>	<b>62,34</b>	<b>81,38</b>	<b>231,47</b>	<b>1849,98</b>

осень-зима с 01.10 по 29.02 04 день (чт), Возрастная категория: Сад						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак 1						
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,39	7,22	22,35	175,55
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,87	98,8
	Итого	440	16,2	17,64	38,91	395,15
Завтрак 2						
	АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43
	Итого	100	0,89	0,2	8,1	43
На весь день						
	Соль йодированная	5	0	0	0	0
	Итого	5				
Обед						
	САЛАТ `ОСЕННИЙ`	60	1,07	3,17	7,55	63,06
	СУП `ВОЛНА` С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	4,03	6,11	18,13	186,6
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	10,8	15,33	0	190,25
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74
	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	19,39	20,93	97,03	743,65
Полдник						
	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2
	МАРМЕЛАД	20	0,02		15,88	64,2
	БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39
	Итого	260	8,3	0,5	39,26	242,73
Ужин 1						
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ	60	1,8	0,2	4	24
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,66	96,58
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	13,44	4,88	3,56	116
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	БАТОН	30	2,29	0,3	15,39	78,59
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
	Итого	530	19,22	34,39	41,94	409,26
Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 04 день (чт)		2105	64	73,66	225,24	1833,79

осень-зима с 01.10 по 29.02 05 день (пт), Возрастная категория: Сад						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
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
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 ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1	4	4,9	59,7
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3,52	4,05	8,88	97,52
	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
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,09	0,09	16,1	66,69
	Итого	700	21,53	29,29	71,07	486,51
Полдник						
	ЙОГУРТ	200	5,8	5	22	156
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
	ПАСТИЛА	20	0,1		16,16	62
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	Итого	270	8,9	6,5	42,06	361,9
Ужин 1						
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И КУРАГОЙ	60	0,71	4,2	7,43	68,48
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12,88	11,75	20,25	253,88
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,6	2,2	6,1	54
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
	Итого	505	30,39	17,86	53,89	460,57
Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 05 день (пт)		2190	72,7	66,3	249,46	1805,33

осень-зима с 01.10 по 29.02 06 день (пн), Возрастная категория: Сад						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак 1						
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	160	4,53	4,22	26,05	159,98
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	Итого	400	14,37	15,91	54,95	381,48
Завтрак 2						
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86
	Итого	200	1	0,2	19,79	86
На весь день						
	Соль йодированная	5	0	0	0	0
	Итого	5				
Обед						
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1	4	4,5	57,9
	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	16,09	38,21	78,72	732,32
Полдник						
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8
	Итого	250	8,8	7,56	35,02	266,99
Ужин 1						
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,69	4	5,5	61
	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОРКОВЬЮ	150	12,2	11,12	29,57	291,43
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0,2	0	4,6	19,9
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2
	БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
	Итого	480	11,44	11,84	77,49	464,83
Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 06 день (пн)		2045	51,59	73,72	254,28	1930,62

осень-зима с 01.10 по 29.02 07 день (вт), Возрастная категория: Сад						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
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	18	4,15	5,36	0	65,73
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06
	Итого	423	10,95	12,51	46,26	328,29
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 ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2,82	11,6	4,18	133,07
	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	19,42	21,46	95,26	649,92
Полдник						
	ЙОГУРТ	200	5,8	5	22	156
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	4,48	3,72	36,01	204,81
	Итого	270	10,58	8,82	46,81	360,81
Ужин 1						
	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	60	1,6	3	3,8	49
	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	374,25
Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 07 день (вт)		2233	53,68	63,3	260,34	1846,27

<b>осень-зима с 01.10 по 29.02 08 день (ср), Возрастная категория: Сад</b>						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак 1</b>						
	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
<b>Завтрак 2</b>						
	АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43
	Итого	100	0,89	0,2	8,1	43
<b>На весь день</b>						
	Соль йодированная	5	0	0	0	0
	Итого	5				
<b>Обед</b>						
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1	4	4,9	59,7
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,55	4,44	8,15	97,18
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,16
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	7,1	1,6	3,9	77,4
	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	13,76	21,5	67,05	590,43
<b>Полдник</b>						
	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
<b>Ужин 1</b>						
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,89	3	11,1	75,8
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	26,15	12,56	25,97	323,41
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,6	2,2	6,1	54
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
	Итого	455	30,55	17,86	56,3	537,42
<b>Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 08 день (ср)</b>		<b>2060</b>	<b>65,4</b>	<b>61,05</b>	<b>233,29</b>	<b>1854,75</b>



осень-зима с 01.10 по 29.02 09 день (чт), Возрастная категория: Сад						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
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
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 ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	60	0,74	4,54	3,73	61
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	200	6,8	8,4	8,5	147,5
	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	20	1,53	0,2	10,26	52,39
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15
	Итого	720	20,67	20,68	89,46	649,52
Полдник						
	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8
	ПАСТИЛА	20	0,1		16,16	62
	Итого	250	10,55	2	47,69	233,74
Ужин 1						
	САЛАТ "ДАЧНЫЙ"	60	0,9	2,7	26,3	52,9
	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	462,79
Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 09 день (чт)		2180	54,5	45,54	294,53	1847,45

осень-зима с 01.10 по 29.02 10 день (пт), Возрастная категория: Сад						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
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
Завтрак 2						
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86
	Итого	200	1	0,2	19,79	86
На весь день						
	Соль йодированная	5	0	0	0	0
	Итого	5				
Обед						
	МОРКОВЬ ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ	60	0,59	0,05	8,76	35,64
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,6	14,88	112,8
	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	18,03	30,03	62,39	585,73
Полдник						
	ЙОГУРТ	200	5,8	5	22	156
	БУЛОЧКА `ВЕСНУШКА`	70	5,04	4,2	38,08	212,8
	Итого	270	10,64	9,1	47,38	368,8
Ужин 1						
	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	60	0,96	2,04	4,08	37,2
	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	17,27	24,21	50,66	402,09
Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 10 день (пт)		1960	56,48	78,06	221,18	1815,87
Итого за весь период		21018	618,28	681,51	2510,45	18607,3
Среднее значение за период		2101,8	61,83	68,15	251,05	1860,73