

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

| Прием пищи  | Наименование блюда                     | Выход блюда | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность |
|---|--|-------------|------------------|-------|-------|-------------------------|
|   |  |             | Б                | Ж     | У     |                         |
| осень-зима с 01.10 по 29.02 01 день (пн), 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 С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 60          | 0,69             | 4     | 5,5   | 61                      |
|   | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА                     | 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  |
| Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 01 день (пн)                  |  |      |       |       |        |         |
|   |  | 2172 | 62,98 | 79,15 | 274,55 | 2053,38 |
| осень-зима с 01.10 по 29.02 02 день (вт), Возрастная категория: Сад |  |      |       |       |        |         |
| 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 ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ 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  |
| Полдник   |  |      |       |       |        |         |
|   | ЙОГУРТ   | 200  | 5,8   | 5     | 22     | 156     |
|   | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                               | 50   | 4     | 2     | 24     | 119,98  |
|   | Итого  | 250  | 9,8   | 7     | 46     | 275,98  |
| Ужин 1  |  |      |       |       |        |         |
|   | САЛАТ 'ДЕРЕВЕНСКИЙ'                            | 60   | 2,52  | 5,52  | 3,42   | 73,2    |
|   | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)                 | 150  | 3,07  | 4,16  | 27,65  | 131,85  |
|   | КОТЛЕТА « ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ»                        | 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  | 27,28 | 17,56 | 65,52  | 501,13  |
| Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 02 день (вт)                  |      |       |       |        |         |
|   | 2018 | 74,61 | 59,35 | 266,11 | 1874,92 |
| осень-зима с 01.10 по 29.02 03 день (ср), 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  |
| 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     |
| На весь день  |      |       |       |        |         |
| Соль йодированная   | 5    | 0     | 0     | 0      | 0       |
| Итого   | 5    |       |       |        |         |
| Обед  |      |       |       |        |         |
| 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    |
| КОМППОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ  | 180  | 0     | 0     | 9,7    | 38,7    |
| Итого   | 695  | 22,48 | 29,24 | 66,94  | 623,25  |
| 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   |
| 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  |
| Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 03 день (ср)                  | 2155 | 62,34 | 81,38 | 231,47 | 1931,09 |
| осень-зима с 01.10 по 29.02 04 день (чт), 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  |
| 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 ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ   | 60   | 0,69  | 3,07  | 3,16   | 38,02   |
| 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  | 19,39 | 20,93 | 97,03  | 618,42  |
| 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  |
| Ужин 1  |      |       |       |        |         |
| САЛАТ 'ОСЕННИЙ'   | 60   | 1,07  | 3,17  | 7,55   | 63,06   |
| 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  | 19,22 | 34,39 | 41,94  | 546,48  |
| Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 04 день (чт)                  |  | 2015 | 64    | 73,66 | 225,24 | 1830,32 |
| осень-зима с 01.10 по 29.02 05 день (пт), 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  |
| 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<br>КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И<br>РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 60   | 1     | 4     | 4,9    | 59,7    |
|   | 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<br>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  | 21,53 | 29,29 | 71,07  | 578,99  |
| 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  |
| Ужин 1  |  |      |       |       |        |         |
|   | САЛАТ `МОЗАИКА`  | 60   | 1,73  | 4,43  | 6,09   | 71,34   |
|   | 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  | 30,39 | 17,86 | 53,89  | 497,62  |
| Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 05 день (пт)                  | 2190 | 72,7  | 66,3  | 249,46 | 1839,95 |
| осень-зима с 01.10 по 29.02 06 день (пн), 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  |
| 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 ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ         | 60   | 1     | 4     | 4,5    | 57,9    |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ  | 200  | 2,16  | 3,44  | 13,44  | 93,6    |
| ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ   | 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   |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ  | 50   | 3,2   | 2,66  | 25,72  | 146,29  |
| Итого   | 250  | 8,8   | 7,56  | 35,02  | 251,09  |
| 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  |
| Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 06 день (пн)                  | 1985 | 51,59 | 73,72 | 254,28 | 1914,07 |
| осень-зима с 01.10 по 29.02 07 день (вт), 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  | 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 МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ                              | 60   | 0,69  | 4     | 5,5    | 61      |
| ЩИ  | 200  | 2,32  | 3,28  | 4,16   | 55,2    |
| КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ   | 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  | 577,85  |
| 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  |
| Ужин 1  |      |       |       |        |         |
| САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ  | 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  |



|   |  |      |       |       |        |         |
|---|--|------|-------|-------|--------|---------|
| Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 07 день (вт)                  |  | 2233 | 53,68 | 63,3  | 260,34 | 1809,89 |
| осень-зима с 01.10 по 29.02 08 день (ср), 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   |
| 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 ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ<br>КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И<br>РАСТИТЕЛЬНЫМ 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  |
|   | 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  | 13,76 | 21,5  | 67,05  | 605,6   |
| 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   |
| Ужин 1  |  |      |       |       |        |         |
|   | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И<br>РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ                   | 60   | 0,89  | 3     | 11,1   | 75,8    |
|   | 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  | 30,55 | 17,86 | 56,3   | 510,47  |
| Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 08 день (ср)                                     | 2060 | 65,4  | 61,05 | 233,29 | 1842,97 |
| осень-зима с 01.10 по 29.02 09 день (чт), 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   |
| 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 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  |
| 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  |
| 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  |
| Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 09 день (чт)                  |                             |      |       |       |        |         |
|   |                             | 2208 | 54,5  | 45,54 | 294,53 | 1843    |
| осень-зима с 01.10 по 29.02 10 день (пт), 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  |
| Завтрак 2   |                             |      |       |       |        |         |
|   | ЯБЛОКО                      | 100  | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47      |
|   | Итого                       | 100  | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47      |
| 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-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  | 18,03 | 30,03 | 62,39  | 620,43  |
| 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   |
| 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 С САХАРОМ               | 180  | 0     | 0     | 8,8    | 35,29   |
|   | Итого                       | 455  | 17,27 | 24,21 | 50,66  | 489,21  |
| Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 10 день (пт)                  |                             |      |       |       |        |         |
|   |                             | 1960 | 56,48 | 78,06 | 221,18 | 1847,49 |

|                            |        |        |        |         |          |
|----------------------------|--------|--------|--------|---------|----------|
| Итого за весь период       | 20996  | 618,28 | 681,51 | 2510,45 | 18787,08 |
| Среднее значение за период | 2099,6 | 61,83  | 68,15  | 251,05  | 1878,71  |