

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 весна с 01.03 по 30.06**

Киров



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			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
	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
		<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
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
		<b>300</b>	<b>1,4</b>	<b>0,6</b>	<b>29,6</b>	<b>133</b>
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
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	80	18,27	21,24	7,57	297,15
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,1		9,5	38,65
		<b>700</b>	<b>28,58</b>	<b>34,59</b>	<b>66,91</b>	<b>693,96</b>
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПРЯНИКИ	55	3,25	2,57	41,25	201,3
		<b>255</b>	<b>8,85</b>	<b>7,47</b>	<b>50,55</b>	<b>306,1</b>
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,76	3,27	3,93	48,65
	СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ	150	17,8	14,12	29,77	313,67
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,6	2,2	2,3	38,5
	БАТОН	37	2,22	0,37	19,02	88,06
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06
	<b>477</b>	<b>22,18</b>	<b>20,96</b>	<b>66,43</b>	<b>532,94</b>	
На весь день	Соль йодированная	5				
<b>Итого за весна с 01.03 по 30.06 01 день (пн)</b>						
		<b>2167</b>	<b>70,63</b>	<b>76,02</b>	<b>267,64</b>	<b>2032,65</b>

весна с 01.03 по 30.06 02 день (вт)						
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4,96	6	21,74	161,81
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87		47,47
	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	2,83	3,11	13,52	89,62
		<b>418</b>	<b>12,29</b>	<b>13,23</b>	<b>48,11</b>	<b>358,4</b>
Завтрак 2	ГРУША	100	0,38	0,31	10,31	47
		<b>100</b>	<b>0,38</b>	<b>0,31</b>	<b>10,31</b>	<b>47</b>
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	136
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ	180			20,3	72,5
	<b>720</b>	<b>23,88</b>	<b>21,21</b>	<b>105,91</b>	<b>679,95</b>	
Полдник	АЦИДОФИЛИН	200	5,8	6,4	7,6	108
	БУЛОЧКА "ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ" (С РЕКИЦЕНОМ)	50	4	2	24	119,98
	<b>250</b>	<b>9,8</b>	<b>8,4</b>	<b>31,6</b>	<b>227,98</b>	
Ужин	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	60	1,6	3	3,8	49
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	131,85
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ	80	17,76	7,28		136,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,88	39,2
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04		9,15	36,78
		<b>525</b>	<b>25,69</b>	<b>14,95</b>	<b>67,47</b>	<b>476,93</b>
На весь день	Соль йодированная	5				
<b>Итого за весна с 01.03 по 30.06 02 день (вт)</b>						
		<b>2018</b>	<b>72,05</b>	<b>58,1</b>	<b>263,39</b>	<b>1790,26</b>

Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	6,24	6,1	29,55	158,64
	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
		<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
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	300	1,56	0,34	35	150
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	60	0,96	3,06	4,62	49,44
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	7,76	3,84	10,48	111,2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	12,46	11,31	17,26	230
	БАТОН	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	25	1,5	0,25	12,85	59,5
		<b>180</b>	<b>0,18</b>	<b>0,09</b>	<b>13,96</b>	<b>57,15</b>

- № рецептуры
- N 324
  - N 11
  - N 13
  - N 432
  - N 442
  - N 442
  - N 30
  - N 118
  - N 347
  - N 271
  - N 1
  - N 410
  - N 434
  - N 63
  - N 101
  - N 129
  - N 371
  - N 11
  - N 1210
  - N 184
  - N 11
  - N 14
  - N 959
  - N 368
  - N 201
  - N 99
  - N 323
  - N 256
  - N 1
  - N 11
  - N 590
  - N 435
  - N 70
  - б/н
  - N 216
  - N 77
  - N 1
  - N 11
  - N 391
  - N 390
  - N 11
  - N 13
  - N 432
  - N 368
  - N 442
  - N 40
  - N 372
  - N 153
  - N 1
  - N 11
  - N 510



		695	24,54	18,79	72,49	566,09	
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
		270	10,65	11,58	38,54	323,32	
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	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	16,66	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	ГРУША	100	0,38	0,31	10,31	47	N 368
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,48		0,96	7,92	N 70
	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	50	2,8	0,4	22,2	98	N 1
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	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
	МАРМЕЛАД	20	0,02		15,88	64,2	N 330
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	N 11
		250	7,81	0,5	39,29	197,54	
Ужин 1	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	N 19
	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
	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
		500	19,48	14,34	56,31	450,92	
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)	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 100306
	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
		730	19,07	22,44	98,91	639,54	
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
		250	7,03	5,2	56,1	299,9	
Ужин 1	САЛАТ "ЗИМНИЙ"	60	1,6	3,6	6,9	65,2	N 33
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58	N 346
	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	15,65	15,85	0,78	208,75	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
		495	22,71	22,91	38,38	454,65	
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 ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	160	4,53	4,22	26,05	159,98	N 168
	САХАРА 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



		5	0,05	4,15	0,05	37,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	430	14,36	15,68	54,95	420,48
		100	0,38	0,31	10,31	47
Завтрак 2	ГРУША	100	0,38	0,31	10,31	47
		60	0,9	3	3,9	47,9
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	200	2,16	3,44	13,44	93,6
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	3,07	4,16	27,65	131,85
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	80	9,94	13,86	1,1	221,1
	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	30	1,68	0,24	13,52	58,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	БАТОН	180			9,7	38,7
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	720	18,95	24,9	79,39	639,55
		200	5,8	5	22	156
Полдник	ЙОГУРТ	50	3,2	2,66	25,72	146,29
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	250	9	7,66	47,72	302,29
		200	7,23	11,21	47,55	323,67
Ужин 1	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	50	0,2		4,6	19,9
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	20	1,12	0,16	8,88	39,2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	БАТОН	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	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
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87		47,47
	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,8	35,3
		418	9	10,02	43,65	301,27
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
		300	1,4	0,6	29,6	133
Обед	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЯЙЦОМ	60	3	4,5	4,12	69
	ЩИ	200	2,32	3,28	4,16	55,2
	ПИЦЦА ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	80	7,89	7,89	3,2	135,99
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,09		20,58	77,39
		735	20,98	21,76	102,47	606,08
Полдник	СНЕЖОК	200	5,6	5	22	154
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	3,75	1,41	53,52	200,71
		270	9,35	6,41	75,52	354,71
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2,82	11,6	4,18	133,07
	ПИЦЦА КАРТОФЕЛЬНАЯ	150	3,17	3,92	14,25	127,33
	СУФЛЕЕВЫЕ	80	3,66	4,11	2,7	102,35
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04		9,15	36,78
		500	11,37	19,87	43,6	458,33
На весь день	Соль йодированная	5				
Итого за весна с 01.03 по 30.06 06 день (вт)		2228	52,09	58,66	294,84	1853,39

весна с 01.03 по 30.06 06 день (вт)						
Завтрак 1	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	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
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	40	5,08	4,36	0,3	62,8
		200	3,2	2,7	15,7	100,7
Завтрак 2	МАНДАРИН	470	14,53	16,36	44,9	386,3
		100	0,56	0,14	15,2	64
		100	0,56	0,14	15,2	64
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,31	2,97	4,67	44,23
	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	200	3,52	3,36	8,08	76,02
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14
	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	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ИЗЮМОМ	180	0,35	0,09	17,56	70,27
Полдник	МОЛОКО	770	13,09	19,42	75,8	595,73
		200	5,6	4,9	9,3	104,8

- N 13
- N 432
- N 368
- N 201
- N 91
- N 216
- N 289
- N 1
- N 11
- N 402
- N 435
- N 464
- N 156
- N 711
- N 1
- N 11
- N 263264
- N 44
- N 11
- N 14
- N 430
- N 442
- N 368
- N 21
- N 83
- N 192
- N 118
- N 1
- N 11
- N 810
- N 435
- N 453
- N 48
- N 335
- N 250
- N 1
- N 391
- N 112
- N 11
- N 13
- N 213
- N 432
- N 368
- N 29
- N 78
- N 333
- N 233
- N 379
- N 1
- N 11
- N 510
- N 434



		40	3,4	0,6	32,16	104
	БАРАНКА	20	0,02		15,88	64,2
	МАРМЕЛАД	260	9,02	5,5	57,34	273
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	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
		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
	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
		430	9,55	12,4	53,87	368,4
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86
	ГРУША	100	0,38	0,31	10,31	47
		300	1,38	0,51	30,11	133
Обед	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,73	3,71	4,82	59,58
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,88	2,29	15,36	93,6
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	80	9,2	8,7	13,5	176,09
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	180	0,1	0,04	19,01	77,33
		720	20,04	18,26	88,96	609,58
Полдник	РЯЖЕНКА	200	6,02	2,01	8,43	80,32
	ПАСТИЛА	20	0,1		16,16	62
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
Ужин 1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	255	8,22	2,36	42,58	225,62
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	60	0,8	4	3,4	57
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	7,52	9,21	34,2	250,62
	БАТОН	20	1,12	0,16	8,88	39,2
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	35	2,1	0,35	17,99	83,3
На весь день	Соль йодированная	475	11,58	13,72	9,15	36,78
Итого за весна с 01.03 по 30.06 09 день (чт)		5			73,62	466,9
весна с 01.03 по 30.06 10 день (пт)		2185	50,77	47,25	289,13	1803,5
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
Завтрак 2	ЯБЛОКО	430	10,14	14,32	50,95	373,25
		100	0,4	0,4	9,8	47
		100	0,4	0,4	9,8	47
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1	5,07	3,03	57
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	200	6,8	8,4	8,5	147,5
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,3
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	16,44	15,7	11,46	250,5
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,46		11,88	70,07
Полдник	КЕФИР	730	29,79	34,47	64,54	111,37
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КУРАГОЙ	200	5,99	0,2	7,99	31,94
Ужин 1	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый	270	5,2	2,7	30,59	175,98
	ОМЛЕТ	60	11,19	2,9	38,58	258,92
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	1,8	0,2	4	24
	БАТОН	30	11,78	13,59	4,8	187,5
	ЧАЙ С САХАРОМ	35	1,68	0,24	13,32	58,8
На весь день	Соль йодированная	180	2,1	0,35	17,99	83,3
Итого за весна с 01.03 по 30.06 10 день (пт)		455	17,36	14,38	8,8	35,3
Итого за весь период		5			48,91	388,9
Среднее значение за период		1990	68,88	66,47	212,78	1762,44
		20928	627,06	613,52	2606,42	18245,39
		2092,8	63	61	261	1825

N 330
N 66
N 219
N 366
N 11
N 263264
N 164
N 11
N 13
N 433
N 442
N 39
N 92
N 346
N 59
N 1
N 11
N 405
N 435
N 1
N 11
N 51
N 210
N 1
N 11
N 391
N 84
N 11
N 13
N 432
N 368
N 11
N 290
N 304
N 1
N 256
N 435
N 3112
6/н
N 56
N 1
N 11
N 439