

Утверждаю
Заведующий МКДОУ № 211
_____ С.В.Токмакова

Приказ от 22.04.2022г.

**Рацион питания и цикличное 10-дневное меню ОСЕНЬ-ЗИМА для организации
питания детей в возрастной группе 3-7 лет в МКДОУ № 211**

Г.Киров

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						№ рецептуры
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
осень-зима 10д 211, Неделя: 2, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,39	7,2	22,35	175,6	265	71	144,8	17	159	0,87	0	0,2	0	0	0,7	0,9	84
	БАТОН	25	1,5	0,3	12,85	59,5	0	0	4,74	2,2	7,9	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,2	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0	0	0	0	0	0,05	13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0	0	118,2	16	86	0,2	0	0	0	0	0,6	0	432
	Итого	430	10,1	14	50,95	373,3	265	71	268,2	36	253	1,15	0	0,2			1,3	0,95	
Завтрак 2																			
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,1	0	0	10	0,65	368
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47			16	8	11	2,2		0,1			10	0,65	
На весь день																			
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	5																	
Обед																			
	МОРКОВЬ ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ	60	0,59	0,1	8,76	35,65	0	0	15,71	0	0	0,42	0	0,1	0	0	2,88	0	5
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,88	2,3	15,36	93,6	0	0	20	26	62	0,96	0	0,1	0	0	9,6	0,2	92
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,9	14,25	127,3	0	0	36,42	12	85	1,08	0	0,2	0	0	10,7	0,25	335
	ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ	80	5,83	17	9,03	212,5	0	0	29,02	18	121	1,71	0	0	0	0	0,91	1,37	188
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,2	13,32	58,8	0	0	5,39	5,7	26	1,2	0	0,1	0	0	0	0,67	1
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	0	0	7,9	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	402
	Итого	700	14,2	24	70,42	566,5			114,4	62	295	5,37	0	0,4	0		24,1	2,49	
Полдник																			
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0	0	204	22	144	0,2	0	0,1	0	0	1	0	434
	БУЛОЧКА `ВЕСНУШКА`	70	5,04	4,2	38,08	212,8	0	0	12,6	7,7	45	0,56	0	0,1	0	0	0	0,7	471
	Итого	270	10,6	9,1	47,38	317,6			216,6	30	189	0,76	0	0,2			1	0,7	

Ужин 1																			
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	1,05	9,9	7,71	124,3	0	0	15,53	12	28	0,65	0	0	0	0	9,72	4,42	43
	ОМЛЕТ	150	8,63	10	5,13	164,1	0	0	150	0	0	2,06	0	0,1	0	0,4	0,24	0	56
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	0	0	5,39	5,7	26	1,2	0	0,1	0	0	0	0,67	1
	БАТОН	35	2,1	0,4	17,99	83,3	0	0	6,69	5,6	13	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29	0	0	8,8	2,5	1,4	0,2	0	0	0	0	0	0	430
	Итого	455	13,4	21	51,78	465,8			186,4	26	68	4,31	0	0,3	0	0,4	9,96	5,09	
Итого за: осень-зима 10д 211		1960	48,8	68	230,3	1770	265	71	801,7	162	816	13,79	0	1,1	1	0,4	46,4	9,88	
осень-зима 1Д 211, Неделя: 1, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			
	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	4,87	5,3	25,56	169	0	0	131,7	26	123	0,35	0	0,1	0	0,4	0,6	0,17	324
	БАТОН	25	1,5	0,3	12,85	59,5	0	0	4,74	2,2	7,9	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,2	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0	0	0	0	0	0,05	13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0	0	118,2	16	86	0,2	0	0	0	0	0,6	0	432
	Итого	430	9,62	12	54,16	366,7			255,2	44	217	0,63	0	0,1		0,4	1,2	0,22	
Завтрак 2																			
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	0	0	14	8	14	2,79	0	0	0	0	4	0,2	442
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,1	0	0	10	0,65	368
	Итого	300	1,4	0,6	29,59	133			30	16	25	4,99		0,1			14	0,85	
На весь день																			
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	5																	
Обед																			
	САЛАТ `СТЕПНОЙ` ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,14	6,1	4,66	81,18	0	0	11,86	12	27	0,55	0	0	0	0	4,73	2,74	30
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	200	3,68	4,2	16,64	119,2	0	0	54,4	25	80	1,12	0	0,1	0	0	6,4	0,2	118
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,27	3,4	10,73	91,5	0	0	32,1	18	69	0,6	0	0,1	0	0	6,36	0,53	183
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (СВИНИНА)	80	9,93	23	10,18	278,3	0	0	9,69	19	121	1,63	0	0,1	0	0	0	2,88	272
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,2	13,32	58,8	0	0	5,39	5,7	26	1,2	0	0,1	0	0	0	0,67	1
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	0	0	7,9	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	402
	Итого	700	19,7	37	65,23	667,7			121,3	81	324	5,1	0	0,3			17,5	7,02	

Полдник																			
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0	0	204	22	144	0,2	0	0,1	0	0	1	0	434
	ПРЯНИКИ	60	3,55	2,8	45	219,6	0	0	6,6	5,4	30	0,4	0	0	0	0	0	0	63
	Итого	260	9,15	7,7	54,3	324,4			210,6	28	174	0,6	0	0,1			1		
Ужин 1																			
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,69	4	5,5	61	0	0	24,79	8,5	27	0,1	0	0	0	0	0,69	0,2	101
	СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ	150	17,8	14	29,77	313,7	0	0	226,5	0	0	1,13	0	0,1	0	0	0	0,66	129
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,6	2,2	2,3	38,5	0	0	14,5	2	9,8	0	0	0	0	0	0	0	371
	БАТОН	37	2,22	0,4	19,02	88,06	0	0	7,02	3,2	12	0,12	0	0	0	0	0	0	11
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06	0	0	60,35	0	0	0,09	0	0	0	0	0,65	0	1210
	Итого	477	22,1	22	68	545,3			333,1	14	48	1,44		0,1	0		1,34	0,86	
Итого за: осень-зима 1Д 211		2172	62	80	271,3	2037			950,3	182	788	12,76	0	0,7	0	0,4	35	8,95	
осень-зима 2д 211, Неделя: 1, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			
	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4,96	6	21,74	161,8	0	0	145	24	158	0,52	0	0,2	0	0,7	0,6	0,09	184
	БАТОН	25	1,5	0,3	12,85	59,5	0	0	4,74	2,2	7,9	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,9	0	47,48	0	0	115	4,8	65	0,13	0	0	0	0	0	0,09	14
	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	2,83	3,1	13,52	89,62	0	0	109,8	13	81	9,5	0	0	0	0	1,17	0	959
	Итого	418	12,3	13	48,11	358,4			374,5	44	312	10,23	0	0,2	0	0,7	1,77	0,18	
Завтрак 2																			
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,1	0	0	10	0,65	368
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47			16	8	11	2,2		0,1			10	0,65	
На весь день																			
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	5																	
Обед																			
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9	0	0	19,6	9,7	23	0,5	0	0	0	0	2,4	0,4	201
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,6	14,88	112,8	0	0	40	30	111	1,52	0	0,1	0	0	4,8	0,3	99
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,6	37,33	204,4	0	0	10,9	26	77	0,6	0	0	0	0	0	0,36	323

	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	11,4	9,6	5,9	163	0	0	14	8,9	199	1	0	0,2	0	0	13	0,8	256
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,2	13,32	58,8	0	0	5,39	5,7	26	1,2	0	0,1	0	0	0	0,67	1
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,7	6,3	0,06	0	0	0	0	0	0	11
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,1	13,96	57,15	0	0	14,49	5,1	10	0,27	0	0	0	0	0	0	510
	Итого	720	24,1	21	99,57	691,6			108,2	87	453	5,15	0	0,4			20,2	2,53	
Полдник																			
	ЙОГУРТ	200	5,8	5	22	156	0	0	240	28	190	0	0	0,1	0	0	1,4	0	391.5
	БУЛОЧКА `ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ` (С РЕКИЦЕНОМ)	50	4	2	24	120	234	46	8	6	32	0	0	0	0	0	0	0	70
	Итого	250	9,8	7	46	276	234	46	248	34	222		0	0,1			1,4		
Ужин 1																			
	САЛАТ `ДЕРЕВЕНСКИЙ`	60	2,52	5,5	3,42	73,2	0	0	28,92	12	0	0,59	0	0,1	0	0	8,7	0	46
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,2	27,65	136,8	0	0	180	21	135	0,15	0	0,1	0	0,2	1,95	0,18	216
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ	80	17,8	7,3	0	136,8	0	0	46,08	0,4	0	0	0	0,1	0	0	0	0	7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,2	8,8	39,2	0	0	3,6	3,8	17	0,8	0	0,1	0	0	0	0,45	1
	БАТОН	35	2,1	0,4	17,99	83,3	0	0	6,64	3	11	0,12	0	0	0	0	0	0	11
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78	0	0	2,35	0	0	0,09	0	0	0	0	2	0	391
	Итого	525	26,6	17	67,01	506,1			267,6	40	163	1,75	0	0,2	0	0,2	12,7	0,63	
Итого за: осень-зима 2д 211		2018	73,2	59	270,5	1879	234	46	1014	213	###	19,33	0	1	0	0,8	46	3,99	
осень-зима 3д 211, Неделя: 1, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			
	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	200	6,09	5,7	25,03	174,5	0	0	154,2	20	122	0,43	0	0,1	0	0,3	0,77	0,7	184
	БАТОН	25	1,5	0,3	12,85	59,5	0	0	4,74	2,2	7,9	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,2	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0	0	0	0	0	0,05	13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0	0	118,2	16	86	0,2	0	0	0	0	0,6	0	432
	Итого	430	10,8	13	53,63	372,2			277,6	38	217	0,71	0	0,1	0	0,3	1,37	0,75	
Завтрак 2																			
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	0	0	14	8	14	2,79	0	0	0	0	4	0,2	442
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,1	0	0	10	0,65	368
	Итого	300	1,4	0,6	29,59	133			30	16	25	4,99		0,1			14	0,85	
На весь день																			

	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	5																	
Обед																			
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	4,1	4,5	58,9	0	0	25,39	5	16	0,3	0	0	0	0	7,9	0,69	35
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	7,76	3,8	10,48	111,2	0	0	12,16	0	0	0,56	0	0,1	0	1	0	0	33.3
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	200	10,6	21	17,26	296,2	0	0	78,12	0	0	1,65	0	0,1	0	0	9,59	0	153
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,2	13,32	58,8	0	0	5,39	5,7	26	1,2	0	0,1	0	0	0	0,67	1
	БАТОН	25	1,5	0,3	12,85	59,5	0	0	4,74	2,2	7,9	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	0	0	7,9	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	402
	Итого	695	22,5	29	68,11	623,3			133,7	15	50	3,79		0,3	0	1	17,5	1,36	
Полдник																			
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0	0	204	22	144	0,2	0	0,1	0	0	1	0	434
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	70	4,63	9,6	30,11	243	0	0	42,3	11	68	0,5	0	0,1	0	0	0,1	2,4	612
	Итого	270	10,2	14	39,41	347,8			246,3	33	212	0,7	0	0,2			1,1	2,4	
Ужин 1																			
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	1,05	9,9	7,71	124,3	0	0	15,53	12	28	0,65	0	0	0	0	9,72	4,42	43
	ОМЛЕТ	150	8,63	10	5,13	164,1	0	0	150	0	0	2,06	0	0,1	0	0,4	0,24	0	56
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,2	13,32	58,8	0	0	5,39	5,7	26	1,2	0	0,1	0	0	0	0,67	1
	БАТОН	35	2,1	0,4	17,99	83,3	0	0	6,64	3	11	0,12	0	0	0	0	0	0	11
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0	0,04	0,82	0	0	0,11	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	263
	Итого	455	13,6	21	44,19	431,4			177,7	21	65	4,05	0	0,2	0	0,4	9,96	5,09	
Итого за: осень-зима 3д 211		2155	58,6	78	234,9	1908			865,3	123	568	14,24	0	0,8	1	1,7	43,9	10,45	
осень-зима 4д 211, Неделя: 1, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12,9	12	20,25	253,9	0	0	244,4	21	298	0,75	0	0	0	0,5	0,13	0,5	224
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,36	1,3	1,37	23,1	0	0	8,7	1,2	5,9	0	0	0	0	0	0	0	371
	БАТОН	35	2,1	0,4	17,99	83,3	0	0	6,69	5,6	13	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,2	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0	0	0	0	0	0,05	13
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0	0,04	0,82	0	0	0,11	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	263
	Итого	400	15,5	18	39,7	398,6			260,4	27	318	0,97	0	0,1	0	0,5	0,13	0,55	

Завтрак 2																			
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,1	0	0	10	0,65	368
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47			16	8	11	2,2		0,1			10	0,65	
На весь день																			
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	5																	
Обед																			
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,69	3,1	3,16	38,02	0	0	25,87	0	0	0,31	0	0	0	0	2,12	0	82
	СУП `ВОЛНА` С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	4,03	6,1	18,13	186,6	0	0	39,4	0	0	0,9	0	0,2	0	0	12,8	0	1
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,6	30,5	113,7	0	0	10,86	6,3	42	0,52	0	0,1	0	0	0	0,6	204
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	10,8	15	0	190,3	0	0	41,6	26	165	1,47	0	0	0	0	13,1	0,07	313
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98	0	0	8,98	9,5	43	2	0	0,1	0	0	0	1,12	1
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	0	0	7,9	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	402
	Итого	720	22,5	31	83,69	665,3			134,6	43	250	5,2	0	0,5	0		28	1,79	
Полдник																			
	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94	0	0	251,8	30	196	0	0	0,1	0	0	2	0	435
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2	0	0	5,84	4	18	0,4	0	0	0	0	0	0	64
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	0	0	5,69	2,6	9,5	0,1	0	0	0	0	0	0	11
	Итого	250	7,81	0,5	39,29	197,5			263,3	37	223	0,5		0,1			2		
Ужин 1																			
	САЛАТ `ОСЕННИЙ`	60	1,07	3,2	7,55	63,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	71
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,1	12,67	96,58	0	0	100,5	12	79	0,5	0	0,1	0	0	23,2	0,25	346
	ПУДИНГ ИЗ СВИНИНЫ	70	13,3	28	0,78	292,8	0	0	28,55	20	171	1,97	0	0	0	0	0	0,43	294
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,2	13,32	58,8	0	0	5,39	5,7	26	1,2	0	0,1	0	0	0	0,67	1
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3	0	0	8,8	2,5	1,4	0,2	0	0	0	0	0	0	430
	Итого	490	19,3	34	43,12	546,5			143,2	40	278	3,87	0	0,2			23,2	1,35	
Итого за: осень-зима 4д 211		1965	65,5	83	215,6	1855			817,5	155	###	12,74	0	0,9	1	0,5	63,3	4,34	
осень-зима 5д 211, Неделя: 1, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			
	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,74	5	24,26	165,6	394	0	120,6	21	135	0,87	0	0,1	0	0	0,52	0,09	184

	БАТОН	25	1,5	0,3	12,85	59,5	0	0	4,74	2,2	7,9	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,2	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0	0	0	0	0,05	13	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0	0	118,2	16	86	0,2	0	0	0	0,6	0	432	
	Итого	430	10,5	12	52,86	363,3	394	0	244	39	229	1,15	0	0,1		1,12	0,14		
Завтрак 2																			
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	0	0	14	8	14	2,79	0	0	0	0	4	0,2	442
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,1	0	0	10	0,65	368
	Итого	300	1,4	0,6	29,59	133			30	16	25	4,99		0,1		14	0,85		
На весь день																			
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	5																	
Обед																			
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1	4	4,9	59,7	0	0	26,2	7,6	19	0,3	0	0	0	0	6,19	0,8	51
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3,52	4,1	8,88	97,52	0	0	39,76	11	74	0,24	0	0	0	0	3,92	0,04	52
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4	0	0	14,5	0	0	0,61	0	0,1	0	0	0,04	0	192
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	7,1	1,6	3,9	77,4	0	0	47	36	168	0,7	0	0,1	0	0	0,21	0,3	97
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,88	4,3	2,84	53,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,75	0	456	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,2	13,32	58,8	0	0	5,39	5,7	26	1,2	0	0,1	0	0	0	0,67	1
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	180	0,34	0	14,64	58,98	0	0	13,39	0	0	0,32	0	0	0	0	90,1	0	4
	Итого	750	18,4	20	87,58	532,1			146,2	60	287	3,37	0	0,2	0		101	1,81	
Полдник																			
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0	0	204	22	144	0,2	0	0,1	0	0	1	0	434
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8	0	0	3,3	2,7	15	0,2	0	0	0	0	0	0	63
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,7	6,3	0,06	0	0	0	0	0	0	11
	Итого	250	8,57	6,5	42,08	262,2			211,1	27	165	0,46	0	0,1			1		
Ужин 1																			
	САЛАТ `МОЗАИКА`	60	1,72	4,4	6,09	71,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	52
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	25	10	27,48	301,1	0	0	34,56	38	418	7,86	##	0,4	3	9,8	11,6	0	294
	СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ	30	0,78	2,8	3,08	40,96	0	0	18,08	4,2	17	0,18	0	0	0	0	0	0,1	370
	БАТОН	35	2,1	0,4	17,99	83,3	0	0	6,69	5,6	13	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11

	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0	0,04	0,82	0	0	0,11	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	263
	Итого	505	29,7	18	54,68	497,5			59,44	48	448	8,26	##	0,5	3	9,8	11,6	0,1	
Итого за: осень-зима 5д 211		2240	68,6	57	266,8	1788	394	0	690,8	191	###	18,23	##	1	3	9,8	129	2,9	
осень-зима бд 211, Неделя: 2, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	160	4,53	4,2	26,05	160	0	0	12,39	0	0	1,08	0	0,1	0	0	0	0	168
	БАТОН	25	1,5	0,3	12,85	59,5	0	0	4,74	2,2	7,9	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,2	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0	0	0	0	0	0,05	13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0	0	118,2	16	86	0,2	0	0	0	0	0,6	0	432
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ (40 гр)	40	5,08	4,4	0,3	62,8	0	0	22	5	77	1	0	0	0	0	0	0,2	213
	Итого	430	14,4	16	54,95	420,5			157,8	23	172	2,36	0	0,2	0		0,6	0,25	
Завтрак 2																			
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,1	0	0	10	0,65	368
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47			16	8	11	2,2		0,1			10	0,65	
На весь день																			
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	5																	
Обед																			
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1	4	4,5	57,9	0	0	22,7	7,7	16	0,05	0	0	0	0	7,19	0,69	61
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,16	3,4	13,44	93,6	0	0	20	21	58	0,8	0	0,1	0	0	6,4	0,2	91
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,2	27,65	136,8	0	0	180	21	135	0,15	0	0,1	0	0,2	1,95	0,18	216
	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (СВИНИНА)	75	6,68	26	1,02	299,1	0	0	15,51	21	178	0,96	0	0,1	0	0	0	2,76	289
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,2	13,32	58,8	0	0	5,39	5,7	26	1,2	0	0,1	0	0	0	0,67	1
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,7	6,3	0,06	0	0	0	0	0	0	11
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	0	0	7,9	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	402
	Итого	715	15,8	38	79,91	732,5			255,3	79	420	3,22	0	0,3	0	0,2	15,5	4,5	
Полдник																			
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0	0	204	22	144	0,2	0	0,1	0	0	1	0	434
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,2	2,7	25,72	146,3	0	0	10,8	6,3	38	0,4	0	0,1	0	0	0	0,9	464
	Итого	250	8,8	7,6	35,02	251,1			214,8	29	182	0,6	0	0,2			1	0,9	

Ужин 1																			
	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	200	7,23	11	47,55	323,7	0	0	87,13	110	182	2,51	5	0,2	0	0	4,99	3,33	156
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0,2	0	4,6	19,9	0	0	3,3	1,6	3,2	0,1	0	0	0	0	0,2	0,1	711
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,2	8,8	39,2	0	0	3,6	3,8	17	0,8	0	0,1	0	0	0	0,45	1
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	0	0	5,69	2,6	9,5	0,1	0	0	0	0	0	0	11
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0	0,04	0,82	0	0	0,11	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	263
	Итого	480	10,5	12	76,41	455			99,83	118	212	3,53	5	0,2			5,19	3,88	
Итого за: осень-зима 6д 211		1980	49,8	73	256,1	1906			743,7	257	996	11,91	6	0,9	0	0,2	32,3	10,18	
осень-зима 7д 211, Неделя: 2, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			
	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	4,5	5,9	22	159	0	0	125,3	0	0	0,31	0	0,4	0	0	0,59	0	44
	БАТОН	25	1,5	0,3	12,85	59,5	0	0	4,74	2,2	7,9	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	СЫР ПОРЦИЯМИ	18	4,16	5,4	0	65,74	0	0	159,2	6,6	90	0,18	0	0	0	0	0	0,13	14
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06	0	0	60,35	0	0	0,09	0	0	0	0	0,65	0	1210
	Итого	423	11	13	46,26	328,3			349,6	8,8	98	0,66	0	0,4	0		1,24	0,13	
Завтрак 2																			
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	0	0	13,98	8	14	2,79	0	0	0	0	4	0,2	442
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,1	0	0	10	0,65	368
	Итого	300	1,4	0,6	29,6	133			29,98	16	25	4,99		0,1			14	0,85	
На весь день																			
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	5																	
Обед																			
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,69	4	5,5	61	0	0	24,79	8,5	27	0,1	0	0	0	0	0,69	0,2	101
	ЩИ	200	2,32	3,3	4,16	55,2	0	0	33,6	14	31	0,56	0	0	0	0	16	0,2	83
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4	0	0	14,5	0	0	0,61	0	0,1	0	0	0,04	0	192
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	7,89	7,9	3,19	136	0	0	17,14	18	117	0,79	0	0	0	0	0,69	0,57	118
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,2	13,32	58,8	0	0	5,39	5,7	26	1,2	0	0,1	0	0	0	0,67	1
	БАТОН	35	2,1	0,4	17,99	83,3	0	0	6,69	5,6	13	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11

	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,1	13,96	57,15	0	0	14,49	5,1	10	0,27	0	0	0	0	0	0	510
	Итого	735	18,8	21	97,22	577,9			116,6	58	225	3,73	0	0,3	0		17,4	1,64	
Полдник																			
	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94	0	0	251,8	30	196	0	0	0,1	0	0	2	0	435
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,59	8,6	38,82	250,5	0	0	10,44	6,3	39	0,49	0	0,1	0	0	0	0,63	467
	Итого	270	10,6	8,8	46,81	312,4			262,2	36	235	0,49	0	0,2			2	0,63	
Ужин 1																			
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2,82	12	4,18	133,1	0	0	99,82	14	66	1,02	0	0	0	0	3,58	4,02	48
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,9	14,25	127,3	0	0	36,42	12	85	1,08	0	0,2	0	0	10,7	0,25	335
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	3,66	4,1	2,7	102,4	0	0	52,23	13	232	0,91	0	0,1	0	0	0,11	0,06	250
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,2	13,32	58,8	0	0	5,39	5,7	26	1,2	0	0,1	0	0	0	0,67	1
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78	0	0	2,35	0	0	0,09	0	0	0	0	2	0	391
	Итого	500	11,4	20	43,6	458,3			196,2	45	409	4,3	0	0,4			16,4	5	
Итого за: осень-зима 7д 211		2233	53,1	63	263,5	1810			954,6	163	992	14,17	0	1,3	0		51,1	8,25	
осень-зима 8д 211, Неделя: 2, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			
	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16	125,8	0	0	138,7	15	104	0,3	0	0,1	0	0	0,7	0,3	112
	БАТОН	25	1,5	0,3	12,85	59,5	0	0	4,74	2,2	7,9	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,2	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0	0	0	0	0	0,05	13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0	0	118,2	16	86	0,2	0	0	0	0	0,6	0	432
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,4	0,3	62,8	0	0	22	5	77	1	0	0	0	0	0	0,2	213
	Итого	470	14,5	16	44,9	386,3			284,1	38	275	1,58	0	0,1			1,3	0,55	
Завтрак 2																			
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,1	0	0	10	0,65	368
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47			16	8	11	2,2		0,1			10	0,65	
На весь день																			
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	5																	
Обед																			
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	50	0,83	3,3	4,08	49,75	0	0	21,83	6,3	16	0,25	0	0	0	0	5,16	0,67	51

	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,55	4,4	8,15	97,18	0	0	36	8,8	34	0,71	0	0	0	0	8,8	0,16	22
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,9	15	141,1	0	0	20,82	20	77	0,42	0	0,2	0	0	12	0,25	333
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	2,51	2,7	2,29	92,57	0	0	35,66	23	198	0,57	0	0,1	0	0	0,23	0	233
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1	0	0	18,5	13	21	0,5	1	0	0	0	1,5	2,3	379
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,7	6,3	0,06	0	0	0	0	0	0	11
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,2	13,32	58,8	0	0	5,39	5,7	26	1,2	0	0,1	0	0	0	0,67	1
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	0	0	7,9	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	402
	Итого	760	13,3	21	67,42	590,8			149,9	79	380	3,71	1	0,4			27,7	4,05	
Полдник																			
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0	0	204	22	144	0,2	0	0,1	0	0	1	0	434
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2	0	0	5,84	4	18	0,4	0	0	0	0	0	0	64
	Итого	220	5,62	4,9	25,18	169			209,8	26	162	0,6	0	0,1			1		
Ужин 1																			
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,89	3	11,1	75,8	0	0	29,29	9,9	36	0,3	1	0	0	0	0,09	0,6	121
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	26,2	13	25,97	323,4	0	0	238,4	35	336	1,2	0	0,1	0	0	0	3,92	219
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	1,9	1,99	27,05	0	0	18,04	2,4	14	0,19	0	0	0	0	0	0,1	366
	БАТОН	35	2,1	0,4	17,99	83,3	0	0	6,69	5,6	13	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0	0,04	0,82	0	0	0,11	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	263
	Итого	455	29,9	18	57,09	510,4			292,5	53	400	1,91	1	0,2			0,09	4,62	
Итого за: осень-зима 8д 211		2010	63,7	60	204,4	1704			952,4	204	###	10	2	0,9			40,1	9,87	
осень-зима 9д 211, Неделя: 2, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			
	КАША `АССОРТИ`	200	5,1	5,5	26,1	172,6	0	0	131,9	15	45	0,46	0	0	0	0	0,6	0,5	164
	БАТОН	25	1,5	0,3	12,85	59,5	0	0	4,74	2,2	7,9	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,2	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0	0	0	0	0	0,05	13
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,87	98,8	0	0	120,9	14	90	1	0	0	0	0	1	0	433
	Итого	430	9,55	12	53,87	368,4			258	31	143	1,54	0	0			1,6	0,55	
Завтрак 2																			
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	0	0	14	8	14	2,79	0	0	0	0	4	0,2	442
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,1	0	0	10	0,65	368

	Итого	300	1,4	0,6	29,59	133			30	16	25	4,99		0,1		14	0,85		
На весь день																			
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	5																	
Обед																			
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ. СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1	5,9	4,9	82,8	0	0	14,9	13	30	0,6	0	0	0	0	3,3	2,6	301
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	200	6,8	8,4	8,5	147,5	0	0	53,3	22	121	1,2	0	0	0	0	3,6	0,3	120
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,1	12,67	96,58	0	0	100,5	12	79	0,5	0	0,1	0	0	23,2	0,25	346
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	80	9,2	8,7	13,5	176,1	0	0	39,9	20	137	0,89	0	0	0	0	0,6	0,89	59
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,2	13,32	58,8	0	0	5,39	5,7	26	1,2	0	0,1	0	0	0	0,67	1
	БАТОН	33	1,98	0,3	16,96	78,54	0	0	6,25	2,9	10	0,1	0	0	0	0	0	0	11
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,1	13,96	57,15	0	0	14,49	5,1	10	0,27	0	0	0	0	0	0	510
	Итого	733	24,1	27	83,81	697,5			234,7	82	415	4,76	0	0,2			30,7	4,71	
Полдник																			
	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94	0	0	251,8	30	196	0	0	0,1	0	0	2	0	435
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8	0	0	3,3	2,7	15	0,2	0	0	0	0	0	0	63
	БАТОН	35	2,1	0,4	17,99	83,3	0	0	6,69	5,6	13	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11
	Итого	265	9,86	2	48,48	255			261,7	38	224	0,4		0,2			2		
Ужин 1																			
	СВЕКЛА ПОРЦИЯМИ	60	0,9	0,1	5,28	25,2	0	0	22,2	13	26	0,8	0	0	0	0	6	0,06	1
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	7,51	9,2	34,19	250,6	0	0	139,7	12	101	0,85	0	0,1	0	0	0	0,11	210
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,2	8,8	39,2	0	0	3,6	3,8	17	0,8	0	0,1	0	0	0	0,45	1
	БАТОН	35	2,1	0,4	17,99	83,3	0	0	6,69	5,6	13	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78	0	0	2,35	0	0	0,09	0	0	0	0	2	0	391
	Итого	475	11,7	9,8	75,41	435,1			174,5	35	157	2,74	0	0,3			8	0,62	
Итого за: осень-зима 9д 211		2208	56,6	51	291,2	1889			959	202	964	14,43	0	0,7			56,3	6,73	