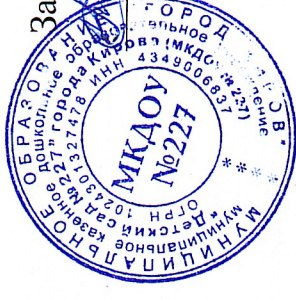


УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ №227

Бессолицына С.Н.

28 февраля 2025 г



**РАЦИОН ПИТАНИЯ И ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ 1-3 ГОДА
(ЯСЛИ)**

ПЕРИОД ПИТАНИЯ ВЕСНА С 01.03.25-30.06.25

Г. КИРОВ

Примерное меню и пищевая ценность, приготовляемых блюд

Группа пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						N рецепту
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
весна с 01.03 по 30.06 01 день (пн) КОПИЯ, Возрастная категория: Ясли																			
Завтрак 1																			
	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	160	3,97	4,8	17,39	129,45	0	0	115,96	19,4	126,26	0,42	0	0,14	0,02	0,52	0,48	0,07	184
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	0	0	5,69	2,59	9,5	0,1	0	0	0	0	0	0	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0,05	13
	СЫР ПОРЦИЯМИ	7	1,62	2,09	0	25,56	0	0	61,91	2,58	35,17	0,07	0,02	0	0	0	0	0,05	14
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,4	2,03	11,78	75,53	0	0	88,64	11,92	64,19	0,15	0	0	0	0	0,45	0	432
	Итого	352	9,84	13,37	44,64	339,44			272,7	36,49	236,12	0,74	0,06	0,14	0,02	0,52	0,93	0,17	
Завтрак 2																			
	Суп (картофельный/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	0	0	13,98	8	14	2,79	0	0,01	0	0	4	0,2	442
	Итого	200	1	0,2	19,8	86			13,98	8	14	2,79		0,01			4	0,2	
На весь день																			
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	3																	
Обед																			
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,5	2,18	2,61	32,43	0	0	9,74	0,22	19,71	0,25	0	0,01	0	0	1,77	0	101
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150	2,16	1,72	11,52	70,2	0	0	15	19,2	46,8	0,72	0,12	0,08	0	0	7,2	0,15	92
	СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	150	7,66	18,1	4,63	214,66	0	0	58,37	79,37	387,5	7,02	0,02	0,11	0	0	2,32	7	262
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,38	0,25	10,13	49	0	0	4,49	4,74	21,74	1	0	0,06	0	0	0	0,56	1
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,08	0	7,92	32,21	0	0	7,83	2,5	2,16	0,08	0	0	0	0	0,33	0,08	410
	Итого	515	11,78	22,25	36,81	398,5			95,43	106,03	477,91	9,07	0,14	0,26			11,62	7,79	
Полдник																			
	МОЛОКО	170	4,76	4,17	7,9	89,08	0	0	173,4	19,03	122,4	0,17	0,05	0,09	0	0	0,85	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
	Итого	200	6,53	5,57	30,4	198,88			176,7	21,73	137,4	0,37	0,05	0,09			0,85		
Ужин 1																			
	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	4,49	5,66	8,5	103,13	0	0	26,91	15,69	31,38	1,08	0,02	0,02	0	0	3,93	2,71	50
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	120	20,92	10,05	20,78	258,73	0	0	190,7	27,77	269,16	0,96	0,12	0,07	0	0	0	3,14	219
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	30	0,36	1,32	3,66	32,4	0	0	8,7	1,2	5,88	0	0	0	0	0	0	0	371
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	0	0	5,69	2,59	9,5	0,1	0	0	0	0	0	0	11
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,04	0,04	0,91	0	0	0,11	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	263
	Итого	400	27,69	17,37	48,4	466,57			232,11	47,25	315,92	2,16	0,14	0,09			3,93	5,85	
	Итого за: весна с 01.03 по 30.06 01 день (пн)	1670	56,84	58,76	180,05	1489,39			790,92	219,5	1181,35	15,13	0,39	0,59	0,02	0,52	21,33	14,01	

КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ		150	100,5	3,97	19,17	126,72	0	0	98,81	19,24	92,21	0,26	0	0,07	0	0,31	0,45	0,13	324
БАТОН		25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
ЯЙЦА БАРЯННЕ (40 гр)		40	5,08	4,36	0,3	62,8	0	0	22	5	77	1	0,1	0,02	0	0	0	0,2	213
КАКАО С МОЛОКОМ		150	2,17	1,88	11,15	74,1	0	0	90,65	10,49	67,43	0,75	0	0,02	0	0	0,75	0	433
Итого		365	12,4	10,46	43,47	333,12			216,2	36,89	244,56	2,09	0,1	0,11		0,31	1,2	0,33	
Завтрак 2																			
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,05	0	0	10	0,65	368
Итого		100	0,4	0,4	9,8	47			16	8	11	2,2		0,05			10	0,65	
На весь день																			
Соль йодированная		3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого		3																	
Обед																			
САЛАТ "ЗИМНИЙ"		30	0,8	1,8	3,45	32,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С		150	1,68	2,46	4,56	48	0	0	21	12,6	28,2	0,48	0,12	0,04	0	0	13,2	0,15	33
КАРТОФЕЛЕМ																			84
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		100	2,39	3,05	24,88	136,23	0	0	7,27	17,2	51,58	0,4	0,02	0,02	0	0	0	0,24	323
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		60	8,54	7,2	4,43	122,25	0	0	10,5	6,65	149,03	0,75	0,05	0,14	0	0	9,75	0,6	256
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,38	0,25	10,13	49	0	0	4,49	4,74	21,74	1	0	0,06	0	0	0	0,56	1
БАТОН		20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		150	0,15	0,08	11,63	47,63	0	0	12,08	4,28	8,7	0,22	0	0	0	0	0	0	566,67
Итого		535	16,14	15,04	69,36	483,31			59,13	47,2	265,59	2,91	0,19	0,26		0	22,95	1,55	
Полдник																			
КЕФИР		150	4,49	0,15	5,99	46,46	0	0	188,81	22,47	146,85	0	0	0,05	0	0	1,5	0	326,25
БУЛОЧКА "ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ" (С		50	4	2	24	119,98	233,9	45,99	8	6	32	0	0	0	0	0	0	0	70
РЕКИЦЕНОМ)																			
Итого		200	8,49	2,15	29,99	166,44	233,9	45,99	196,81	28,47	178,85			0,05			1,5		
Ужин 1																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И		30	1,41	5,8	2,09	66,54	0	0	49,91	7,12	32,97	0,51	0,02	0,01	0	0	1,79	2,01	48
ЧЕСНОКОМ																			
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ		120	4,36	8,74	16	159,97	0	0	21,26	26,86	67,12	0,88	0,22	0,09	0	0	7,83	4,97	133
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ		60	1,89	2,06	1,71	69,43	0	0	26,74	16,89	148,62	0,43	0	0,09	0	0	0,17	0	233
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,12	0,16	8,8	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
БАТОН		20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		150	0,03	0	7,63	30,65	0	0	1,96	0	0	0,08	0	0	0	0	0	0	391
Итого		400	10,01	16,96	46,51	413,39			107,26	56,4	272,45	2,76	0,24	0,24		0	1,67	0	
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 02 день (вг)		1603	47,44	45,01	199,13	1433,26	233,9	45,99	595,4	176,96	972,45	9,96	0,53	0,71		0,31	47,11	9,96	

ЗАПРЯЖКА	МАКАРОНЫ ИЗ ТВОРОГА	120	12,04	18,69	247,31	0	0	210,6	18,92	168,2	0,05	0,16	0	0	0	0,44	0,37	374
	СЫР МОЛОЧНЫЙ (с пахвой)	30	0,6	1,87	27,05	0	0	18,04	2,41	14,43	0,19	0,01	0,01	0	0	0	0,1	366
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	0	0	5,69	2,59	9,5	0,1	0	0	0	0	0	11
	МАСЛО ПОЛНОЖИРНОЕ	3	0,03	2,49	0,03	22,5	0	0	0,3	0	0,6	0	0,02	0	0	0	0,03	13
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11	0,03	0,04	0,82	0	0	0,11	0	0,02	0	0	0	0	0	0	203
Итого		373	15,22	16,89	36,17	369,08		234,74	23,92	192,73	0,96	0,19	0,01			0,44	0,5	
Запирок 2																		
На весь день	ЯБЛОКО	120	0,48	11,76	56,4	0	0	19,2	9,6	13,2	2,64	0	0,06	0	0	12	0,78	368
	Итого	120	0,48	11,76	56,4			19,2	9,6	13,2	2,64		0,06			12	0,78	
Обед	Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	3																
Полдник	САЛАТ 'МОЗАИКА'	40	1,15	2,95	4,06	47,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	52
	СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ	150	3,88	4,16	6,41	89,87	0	0	18,88	7,34	75,81	0,27	0,01	0,07	0	4,84	0,03	
	БУЛЬОН																	
	КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ КУР,	60	5	6,18	4,01	92,78	0	0	42,87	9,14	54,12	0,71	0,08	0,02	0	2,81	0,22	316
	ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ																	
	МОЛОЧНЫМ																	
	ПЮРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ	110	2,32	2,87	10,45	93,37	0	0	26,71	8,6	62,52	0,79	0	0,13	0	7,87	0,18	335
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,24	0,32	17,76	78,4	0	0	7,19	7,59	34,79	1,6	0	0,11	0	0	0,89	1
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0,08	0,08	13,42	55,58	0	0	10,42	0,52	2,63	0,3	0	0	0	1,04	0,15	394
	Итого	550	14,67	16,56	56,11	457,56		106,07	33,19	229,87	3,67	0,09	0,33			16,56	1,47	
Ужин 1	ЙОГУРТ	180	5,22	4,5	19,8	140,4	0	0	216	25,2	171	0	0,1	0,1	0	1,26	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	63
	Итого	210	6,99	5,9	42,3	250,2		219,3	27,9	186	0,2	0,1	0,1			1,26		
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 04 день (чт)	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	120	3,37	4,48	24,4	90,99	0	0	8,68	5	33,75	0,41	0	0,08	0	0	0,48	204
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	10,08	3,66	2,67	87	0	0	26,76	0	0	3,18	0	0,06	0,54	0	1,98	52
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22	0	0	3,84	2,58	4,2	0,06	0	0	0	0,6	0,53	364
	БАТОН	20	1,6	0,2	9,84	47,6	0	0	3,8	2,6	13	0,2	0	0,04	0	0	0	11
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29	0	0	8,8	2,5	1,39	0,2	0	0	0	0	0	430
	Итого	410	15,29	9,48	47,81	281,1		51,88	12,68	52,34	4,05	0,06	0,18	0,54		2,58	1,01	
	Итого за: весна с 01.03 по 30.06 04 день (чт)	1666	52,65	49,31	194,15	1414,34		631,19	107,29	674,14	11,52	0,44	0,68	0,54		32,84	3,76	

РАЦИОН ПИТАНИЯ С МАСЛОМ																
САЛО	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0,05
КОМБИНИРОВАННЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63	0	0	106,37	14,3	77,03	0,18	0	0	0	0,54	0
Итого	360	8,73	10,54	45,22	311,87	295,1	0,12	202,06	32,5	186,91	0,91	0,04	0,07	0	0,93	0,12
Завтрак 2																
СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	0	0	13,98	8	14	2,79	0	0,01	0	4	0,2
Итого	200	1	0,2	19,8	86			13,98	8	14	2,79		0,01		4	0,2
На весь день																
Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого	3															
Обед																
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	30	0,35	1,54	1,58	19,01	0	0	12,94	0	0	0,16	0	0,01	0,02	1,06	0
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	2,64	3,04	6,66	73,14	0	0	29,82	8,46	55,26	0,18	0,02	0	0	2,94	0,03
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	1,85	2,68	8,58	73,2	0	0	25,67	8,21	46,06	0,37	0,01	0,05	0	5,08	0,42
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (СВИНИНА)	60	5,35	20,89	0,82	239,27	0	0	12,41	16,56	142,14	0,77	0,01	0,05	0	0	2,21
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,66	0,3	12,16	52,6	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,07	0	0	0,67
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,15	0,08	11,63	47,63	0	0	12,08	4,28	8,7	0,23	0	0	0	0	0
Итого	540	12	28,53	41,43	511,05			98,31	43,2	278,25	2,91	0,04	0,18	0,02	9,08	3,33
Полдник																
МОЛОКО	180	5,04	4,42	8,38	94,32	0	0	183,6	20,15	129,6	0,18	0,05	0,1	0	0,9	0
ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3	0	0	8,76	6	27	0,6	0	0	0	0	0
Итого	210	5,07	4,42	32,2	190,62			192,36	26,15	156,6	0,78	0,05	0,1		0,9	
Ужин 1																
САЛАТ 'СТЕПНОЙ' ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	1,43	4,03	3,11	54,12	0	0	7,91	7,91	18,18	0,37	0,18	0,03	0	3,15	1,83
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100	2,6	3,67	26,07	84,27	0	0	9,67	0	0	0,41	0	0,03	0,02	0	0
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	9,88	3,97	3,61	90,28	0	0	22,88	18,06	103,53	0,6	0,22	0,08	0	1,21	0,36
ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22	0	0	3,84	2,58	4,2	0,06	0,06	0	0	0,6	0,53
БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0
КОМПОТ ЛИМОННЫЙ	150	0,08	0	9,82	41,63	0	0	11,02	2,69	2,4	0,15	0	0	0	1,94	0
Итого	405	15,73	13,06	57,56	350,02			60,06	33,4	136,23	1,67	0,46	0,14	0,02	6,93	2,72
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 05 день (пт)	1718	42,53	56,75	196,21	1449,56	295,1	0,12	566,77	143,25	771,99	9,06	0,59	0,5	0,04	21,84	6,37

САЛАТЫ ИЗ ОВЩЕГО СЫРА	150	6,2	6,87	29,51	205,11	0	0	96,75	39,67	148,03	1,94	0,04	0,14	0	0	0,07	0,19
САЛАТЫ ИЗ ОВЩЕГО СЫРА	10	2,31	2,98	0	36,51	0	0	88,44	3,69	50,25	0,1	0,03	0,01	0	0	0	0,07
САЛАТЫ	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0,11
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170	2,72	2,3	13,35	85,6	0	0	100,46	13,51	72,75	0,17	0	0	0	0	0,51	0,42
Итого	350	12,43	12,35	53,14	374,82			288,44	58,6	277,37	2,27	0,07	0,15			1,48	0,19
Завтрак 2																	
ОСОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	0	0	14	8	14	2,79	0	0,01	0	0	4	0,2
Итого	200	1	0,2	19,79	86			14	8	14	2,79		0,01			4	0,2
На весь день																	
Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого	3																
Обед																	
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	30	0,44	1,5	1,95	23,95	0	0	9,8	4,85	11,5	0,25	0	0	0	0	1,2	0,2
РАССОЛЫ ПЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,62	2,58	10,08	70,2	0	0	15	15,6	43,8	0,6	0,12	0,05	0	0	4,8	0,15
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,11	2,61	9,5	84,89	0	0	24,28	7,81	56,83	0,72	0	0,11	0	0	7,16	0,17
ТЕФТЕЛИ 2-Й ВАРИАНТ (СВИНИНА)	60	13,44	25,83	10,92	319,23	0	0	14,45	19,28	131,71	1,61	0	0,06	0	0	3,22	4,81
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67
БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0,11
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25	0	0	6,58	1,42	0	0	0	0	0	0	0	402
Итого	540	20,49	32,96	64,13	636,92			79,29	56,38	276,27	4,44	0,12	0,3			16,38	6
Полдник																	
МОЛОКО	150	4,2	3,68	6,98	78,6	0	0	153	16,79	108	0,15	0,04	0,08	0	0	0,75	0
СДЮБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,2	2,66	25,72	146,29	0	0	10,8	6,33	37,66	0,4	0	0,06	0	0	0	0,9
Итого	200	7,4	6,34	32,7	224,89			163,8	23,12	145,66	0,55	0,04	0,14			0,75	0,9
Ужин 1																	
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОРКОВЬЮ	150	12,2	11,12	29,57	291,43	0	0	214,48	40,48	254,12	1,28	0,05	0	0	0	0,1	1,07
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
БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0,11
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82	0	0	0,11	0	0	0,02	0	0	0	0	0	263
Итого	400	13,71	11,35	44,49	359,75			221,68	43,81	263,66	1,46	0,05				0,3	1,17
Итого за: весна с 01.03 по 30.06.06 день (пн)																	
	1693	55,03	63,2	214,25	1682,38			768,21	189,91	976,96	11,51	0,28	0,6			22,91	8,46

МАКА РУБЦОВА С МАЛИНОЙ	150	3,2	4,5	16,31	121,36	0	0	108,71	18,19	118,37	0,39	0	0,13	0,02	0,49	0,07	104
БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	0	0	5,69	2,59	9,5	0,1	0	0	0	0	0	11
МАЛИНОВЫЙ ЦЕДНИК	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0,05	13
КАКАО С МОЛОКОМ	170	2,47	2,13	12,64	83,98	0	0	102,74	11,88	76,42	0,85	0	0,03	0	0	0,85	433
Итого	355	8,04	11,08	44,42	314,24			217,64	32,66	205,29	1,34	0,04	0,16	0,02	0,49	1,3	0,12
Завтрак 2																	
АПЕЛЬСИН	150	1,34	0,3	12,15	64,5	0	0	51	19,5	34,5	0,45	0	0,08	0	0	90	0,3
Итого	150	1,34	0,3	12,15	64,5			51	19,5	34,5	0,45		0,08			90	0,3
На весь день																	
Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого	3																
Обед																	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	40	0,21	1,98	3,11	29,49	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	29
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ вегетар.	150	1,37	2,79	5,46	58,71	0	0	27	12,6	25,8	0,6	0,02	0,02	0	0	6,13	0,03
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2,39	3,05	24,88	136,23	0	0	7,27	17,2	51,58	0,4	0,02	0,02	0	0	0	0,24
РУЛЕТ ИЗ СВИНИНЫ С ЯЦЛОМ	60	10,73	19,32	4,94	227,95	0	0	17,41	14,51	132,05	1,46	0,07	0,06	0	0	0	0,73
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,53	2,55	1,7	31,98	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,45	0
БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	150	0,14	0,06	10,78	43,73	0	0	10,42	3,38	5,18	0,3	0	0	0	0	0,3	0,08
Итого	570	17,69	30,11	69,95	614,89			69,49	53,22	238,35	3,62	0,11	0,15			6,88	1,53
Полдник																	
КЕФИР	180	5,39	0,18	7,19	55,75	0	0	226,57	26,96	176,22	0	0	0,06	0	0	1,8	0
ПРЯНИКИ	30	1,78	1,4	22,5	109,8	0	0	3,3	2,7	15	0,2	0	0	0	0	0	0
Итого	210	7,17	1,58	29,69	165,55			229,87	29,66	191,22	0,2		0,06			1,8	
Ужин 1																	
САЛАТ "ЗИМНИЙ"	30	0,8	1,8	3,45	32,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	33
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,11	2,61	9,5	84,88	0	0	24,28	7,82	56,83	0,72	0	0,12	0	0	7,16	0,17
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ	60	12,33	6,63	4,08	125,59	0	0	16,18	15,41	97,85	0,55	0,01	0,09	0	0	1,55	1,93
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,88	39,2	0	0	3,59	3,79	17,39	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45
БАТОН	20	1,6	0,2	9,84	47,6	0	0	3,8	2,6	13	0,2	0	0,04	0	0	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,16	36,78	0	0	2,35	0	0	0,1	0	0	0	0	2	0
Итого	410	18	11,4	44,91	366,65			50,2	29,62	185,07	2,37	0,01	0,3			10,71	2,55
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 07 день (вт)	1698	52,24	54,47	201,12	1525,83			618,2	164,66	854,43	7,98	0,16	0,75	0,02	0,49	110,69	4,5

РАЦИОН КИШЕЧНИКА МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ		150	3,38	4,43	16,5	119,25	0	0	94	0	0,23	0	0,3	0,11	0	0,44	0	11
БАТОН		25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	11
ЯИЦА ВАРЕНЬЕ (40 гр)		40	5,08	4,36	0,3	62,8	0	0	22	5	77	1	0,02	0	0	0	0,2	213
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		150	2,4	2,03	11,78	75,53	0	0	88,64	11,92	64,19	0,15	0	0	0	0,45	0	432
Итого		365	12,36	11,07	41,43	317,08			209,38	19,08	149,11	1,46	0,1	0,32	0,11		0,89	0,2
Завтрак 2																		
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,05	0	0	10	368
Итого		100	0,4	0,4	9,8	47			16	8	11	2,2		0,05		10	0,65	
На весь день																		
Соль йодированная		3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого		3																
Обед																		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		30	0,45	1,55	2,05	24,9	0	0	11,65	6,65	13,05	0,4	0	0	0	3	0,7	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		150	3,84	2,7	11,16	84,6	0	0	30	22,8	83,4	1,14	0,13	0,1	0	3,6	0,23	99
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ		100	2,51	3,31	14,17	95,92	0	0	49,31	20,62	71,71	0,9	0,03	0,1	0	11,65	0,09	124
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ (СВИНИНА)		60	11,68	26,04	5,68	293,66	0	0	12,46	22,15	142,57	2,77	0,02	0,08	0	0	3,51	271
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,12	0,16	8,8	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0,45	1
БАТОН		20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	11
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА		150	0,28	0	12,2	49,15	0	0	11,16	0	0	0,27	0	0	0,02	0	75,12	4
Итого		530	21,08	33,96	64,34	635,03			121,97	77,75	334,47	6,34	0,18	0,33	0,02		93,37	4,98
Полдник																		
МОЛОКО		150	4,2	3,68	6,98	78,6	0	0	153	16,79	108	0,15	0,04	0,08	0	0	0,75	434
ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ		50	3,31	6,84	21,51	173,57	0	0	30,21	7,57	48,35	0,36	0	0,07	0	0	1,71	612
Итого		200	7,51	10,52	28,49	252,17			183,21	24,36	156,35	0,51	0,04	0,15			0,82	1,71
Ужин 1																		
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ		40	0,64	2,04	3,08	32,96	0	0	19,46	5,96	11,12	0,29	0,02	0,01	0	0	10,72	0,92
МАКАРОНЫ С СЫРОМ		150	6,27	7,68	28,5	208,85	0	0	116,38	10,32	84,09	0,71	0	0,09	0	0	0,09	210
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,12	0,16	8,08	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,04	0	0	0,44	1
БАТОН		20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	11
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0	0	8,8	35,29	0	0	8,8	2,5	1,39	0,2	0	0	0	0	0	430
Итого		410	9,23	10,08	58,74	363,9			152,03	24,31	120,34	2,06	0,02	0,14			10,72	1,45
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 08 день (ср)		1608	50,58	66,03	202,8	1615,18			682,59	153,5	771,27	12,57	0,34	0,99	0,13		115,8	8,99

весна с 01.03 по 30.06 09 день (чт) КОПИЯ! Возрастная категория: Ясли

Завтрак 1

КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	150	4,04	5,42	16,76	131,66	198,7	53,42	108,58	13,11	119,08	0,65	0	0,13	0	0	0,69	0,08	0,01
БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	0	0	5,69	2,59	9,5	0,1	0	0	0	0	0	0	0
СЫР ПОРЦИЙМИ	10	2,31	2,98	0	36,52	0	0	88,44	3,69	50,25	0,1	0,03	0,01	0	0	0	0,07	0,01
КАКАО С МОЛОКОМ	160	2,32	2	11,89	79,04	0	0	96,69	11,18	71,93	0,8	0	0,03	0	0	0,8	0	0,03
Итого	350	10,47	10,7	44,07	318,62	198,7	53,42	299,4	30,57	250,76	1,65	0,03	0,17	0	0	1,32	0,75	0,04

Завтрак 2

СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	0	0	14	8	14	2,79	0	0,01	0	0	4	0,2	0,01
Итого	200	1	0,2	19,79	86	0	0	14	8	14	2,79	0	0,01	0	0	4	0,2	0,01

На весь день

Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Обед

СУП-ПАЩА НА КУРИНОМ	150	2,34	3,06	6,06	63	0	0	15,6	7,92	36,66	0,54	0,12	0	0	0	0,36	0,36	0,01
БУЛЬОН	100	2,28	2,88	9,83	84,17	143,7	350,1	39,28	9,53	53,38	0,45	0,01	0,05	0	0	12,83	0,17	0,01
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР: ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ, КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	6,55	6,33	10,56	121,53	0	0	30,32	14,84	103,3	0,75	0	0	0	0	0,55	0,75	0,01
БИТОЧКИ ИЗ КУР	20	1,12	0,16	8,8	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	0,01
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	0,01
БАТОН	150	0,08	0,08	13,42	55,58	0	0	10,42	0,52	2,63	0,3	0	0	0	0	1,04	0,15	0,01
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	500	13,57	12,71	58,95	411,08	143,7	350,1	103,01	38,34	219,71	2,9	0,13	0,1	0	0	14,78	1,88	0,01
Итого	1000	30,16	28,71	119,18	750,11	143,7	350,1	252,41	103,01	520,34	3,94	0,25	0,21	0	0	18,48	2,93	0,02

Полдник

ЙОГУРТ	170	4,93	4,25	18,7	132,6	0	0	204	23,8	161,5	0	0,09	0,09	0	0	1,19	0	0,01
ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3	0	0	8,76	6	27	0,6	0	0	0	0	0	0	0,01
Итого	200	4,96	4,25	42,52	228,9	0	0	212,76	29,8	188,5	0,6	0,09	0,09	0	0	1,19	0	0,01

Ужин 1

РИС ОТВАРНОЙ	120	2,4	2,64	27,24	138,96	0	0	9,36	19,92	58,44	0,48	0	0	0	0	0	0,36	0,01
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	13,1	10,77	5,51	171,42	0	0	29,39	24,49	129,77	1,1	0,08	0,11	0	0	2,45	2,78	0,01
ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22	0	0	3,84	2,58	4,2	0,06	0,06	0	0	0	0,6	0,53	0,01
БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,82	3,19	7,31	0,11	0	0,06	0	0	0	0	0,01
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	0,01
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,03	0	7,63	30,65	0	0	1,96	0	0	0,08	0	0	0	0	1,67	0	0,01
Итого	400	18,09	14,91	61,56	448,05	0	0	51,97	53,98	217,12	2,63	0,14	0,22	0	0	4,72	4,12	0,02

Итого за: весна с 01.03 по 30.06 09 день (чт)

Итого	1653	48,09	42,77	226,89	1492,65	342,4	403,6	681,14	160,69	890,09	10,57	0,39	0,59	0	0	26,01	6,95	0,02
-------	------	-------	-------	--------	---------	-------	-------	--------	--------	--------	-------	------	------	---	---	-------	------	------

весна с 01.03 по 30.06 10 день (пт) КОПИЯ, Возрастная категория Ясли																			
Завтрак 1																			
Завтрак 1	КАША "АССОРТИ"	150	3,83	4,13	10,50	120,45	0	0	90,92	11,02	33,38	0,35	0	0	0	0	0,45	0,38	164
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,05	50,5	0	0	4,74	2,10	7,02	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0,05	13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	100	2,88	2,43	14,13	90,63	0	0	106,37	14,3	77,03	0,18	0	0	0	0	0,54	0	432
	Итого	300	8,26	10,96	46,61	317,08			210,53	27,40	119,35	0,61	0,04				0,99	0,43	
Завтрак 2																			
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	0	11	2,2	0	0,05	0	0	10	0,65	368
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47			16	0	11	2,2		0,05			10	0,65	
На весь день																			
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	3																	
Обед																			
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,61	2,04	2,75	33,59	0	0	15,46	7,9	10,12	0,44	0	0	0	0	1,59	0,09	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	2,75	2,45	4,00	63,9	0	0	22,55	13,8	72,24	0,6	0,12	0,06	0	0	3,41	0,06	192
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	3,13	11,4	101,86	0	0	29,14	9,38	68,2	0,86	0	0,14	0	0	0,59	0,2	335
	ОМЛЕТЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	12,33	11,77	0,6	109,64	0	0	8,32	13,85	215,94	5,54	5,52	0,19	0	0	23,53	4,02	290
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22	0	0	3,84	2,58	4,2	0,06	0,06	0	0	0	0,6	0,53	364
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	0,0	30,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,00	31,25	0	0	6,58	1,42	0	0	0	0	0	0	0	0	402
	Итого	570	19,58	20,69	46,41	480,66			99,49	52,73	388,1	8,3	5,7	0,44			37,72	5,35	
Полдник																			
Полдник	КЕФИР	150	4,49	0,15	5,99	46,46	0	0	100,02	22,47	140,05	0	0	0,05	0	0	1,5	0	435
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,28	6,16	27,73	178,92	0	0	7,46	4,47	27,83	0,35	0,04	0,06	0	0	0	0,45	467
	Итого	200	7,77	6,31	33,72	225,38			196,28	26,94	174,00	0,35	0,04	0,11			1,5	0,45	
Ужин 1																			
Ужин 1	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	1,43	4,03	3,11	54,12	0	0	7,91	7,91	18,18	0,37	0,18	0,03	0	0	3,15	1,83	30
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13	0	0	150	0	0	2,06	0	0,06	0,45	0,38	0,24	0	56
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,88	39,2	0	0	3,59	3,79	17,39	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	0	0	5,69	2,59	9,5	0,1	0	0	0	0	0	0	11
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29	0	0	8,8	2,5	1,39	0,2	0	0	0	0	0	0	430
	Итого	420	12,98	14,62	41,34	364,14			175,99	16,79	46,46	3,53	0,18	0,14	0,45	0,38	3,39	2,28	
	Итого за весна с 01.03 по 30.06 10 день (пт)	1653	48,99	52,98	177,88	1434,26			688,29	131,94	739,57	14,99	5,96	0,74	0,45	0,38	53,6	9,16	