



**РАЦИОН ПИТАНИЯ И ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В  
ВОЗРАСТЕ 3-7 ЛЕТ  
В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ СИСТЕМЫ ДЕПАРТАМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДА КИРОВА  
В 2023-2024 ГОДУ В ПЕРИОД ОСЕНЬ-ЗИМА**

**2023г.**

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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 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                  |
| 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 'ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ' (С РЕКИЦЕНОМ)        | 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  |
|   | РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ                         | 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 КРУПКОЙ 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  |
| 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 С ЧЕСНОКОМ | 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 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   |
|   | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ  | 150  | 4.22  | 5.61  | 30.5   | 113.74  |
|   | КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ 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<br>РИСОМ                                    | 200  | 24.97 | 10.16 | 27.48  | 301.11  |
|   | СОУС МОЛОЧНЫЙ С<br>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<br>(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<br>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<br>КАПУСТЫ С ЛУКОМ И<br>РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 60   | 1     | 4     | 4.5    | 57.9    |
|   | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ  | 200  | 2.16  | 3.44  | 13.44  | 93.6    |
|   | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2<br>вариант)                                 | 150  | 3.07  | 4.16  | 27.65  | 131.85  |
|   | БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ<br>(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<br>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<br>(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    |
|   | 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  | 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 СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ           | 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 ВАРЕНЬЕ (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 КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И 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 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 |
| <b>Полдник</b>  |  |      |       |       |        |        |
|   | 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 |
| <b>Ужин 1</b>   |  |      |       |       |        |        |
|   | 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 |  |      |       |       |        |        |
| <b>Завтрак 1</b>  |  |      |       |       |        |        |
|   | 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 |
| <b>Завтрак 2</b>  |  |      |       |       |        |        |
|   | ЯБЛОКО   | 100  | 0.4   | 0.4   | 9.8    | 47     |
|   | Итого  | 100  | 0.4   | 0.4   | 9.8    | 47     |
| <b>На весь день</b>   |  |      |       |       |        |        |
|   | Соль йодированная  | 5    | 0     | 0     | 0      | 0      |
|   | Итого  | 5    |       |       |        |        |
| <b>Обед</b>   |  |      |       |       |        |        |
|   | 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  |



Н.И. Кокорина