

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	№ карты	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	№324	4,87	5,3	25,56	168,94
	батон	25	№11	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	№13	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	№432	3,2	2,7	15,7	100,7
	Итого	430		9,62	12,4	54,16	366,64
Завтрак 2							
	СОК (фруктовый/овощной)	200	№442	1	0,2	19,79	86
	ЯБЛОКО	100	№368	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 "ДАЧНЫЙ"	60	№40	0,9	2,7	26,3	52,9
	СУП_ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	200	№118	3,68	4,16	16,64	119,2
	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150	№346	3,25	3,08	12,66	96,58
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (СВИНИНА)	80	№272	9,93	23,35	10,18	278,3
	хлеб ржаной	30	№1	1,65	0,3	12,15	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	№402	0	0	9,7	38,7
	Итого	700		19,41	33,59	87,63	644,4
Полдник							
	МОЛОКО	200	№434	5,6	4,9	9,3	104,8
	пряники	60	№63	3,55	2,8	45	219
	Итого	260		9,15	7,7	54,3	324,4
,							
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	№101	0,69	4	5,5	61
	СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ	150	№129	17,8	14,12	29,77	313,67
	батон	37	№11	2,22	0,37	19,02	88,06
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	№263	0,12	0,03	0,04	0,91
	Итого	477		22,09	19,99	55	498,65
Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 01 день (пн)		2172		61	74	280	1967
осень-зима с 01.10 по 29.02 02 день (вт), Возрастная категория: Сад							
Завтрак 1							
	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	№184	4,96	6	21,74	161,81
	БАТОН	25	№11	1,5	0,25	12,85	59,5
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	№14	3	3,87		47,47
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	№433	2,9	2,5	14,87	98,8
	Итого	433		12,36	12,62	49,46	367,58
Завтрак 2							
	АПЕЛЬСИН	100	№368	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 РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	№201	0,9	3	3,9	47,9

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	№99	5,12	3,6	14,88	112,8
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	№323	3,59	4,57	37,33	204,35
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	№256	11,39	9,6	5,9	163
хлеб ржаной	30	№1	1,65	0,3	12,15	58,8
батон	20	№11	1,53	0,2	10,26	52,39
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	№510	0,18	0,09	13,96	57,15
Итого	720		24,36	21,36	98,38	696,8

Полдник

ЙОГУРТ	200	№435	5,8	5	22	156
булочка оздоровительная (с рекиценом)	50	№70	4	2	24	119,98
Итого	250		9,8	7	46	275,98

Ужин 1

САЛАТ `ДЕРЕВЕНСКИЙ`	60	№46	2,52	5,52	3,42	73,2
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ И КАРТОФЕЛЕМ	200	№236	23,79	13,6	24,95	316,81
батон	35	№11	2,79	0,4	17,2	83,3
хлеб ржаной	20	№1	1,1	0,2	8,1	39,2
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	№391	0,04	0	9,15	36,78
Итого	495		30,24	19,72	62,82	549,29

Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 02 день (вт) 1988 77,65 60,9 264,76 1932,24

осень-зима с 01.10 по 29.02 03 день (ср), Возрастная категория: Сад

Завтрак 1

КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	200	№184	6,09	5,73	25,03	174,51
батон	25	№11	1,5	0,25	12,85	59,5
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	№13	0,05	4,15	0,05	37,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	№432	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого	430		10,84	12,83	53,63	372,21

Завтрак 2

ЯБЛОКО	100	№368	0,4	0,4	9,8	47
СОК (фруктовый/овощной)	200	№442	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	№35	1	4,09	4,5	58,9
УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	№372	7,76	3,84	10,48	111,2
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	200	№153	10,57	20,76	17,26	296,15
батон	25	№11	1,5	0,25	12,85	59,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№1	1,65	0,3	12,15	58,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	№402	0	0	9,7	38,7
Итого	695		22,48	29,24	66,94	623,25

Полдник

МОЛОКО	200	№434	5,6	4,9	9,3	104,8
ватрушка со сметаной	70	№612	4,63	9,57	30,11	243
Итого	270		10,23	14,47	39,41	347,8

Ужин 1

МОРКОВЬ ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ	60	№5	0,59	0,05	8,76	35,64
ОМЛЕТ	150	№214	11,78	13,59	4,8	187,5
батон	35	№11	2,79	0,4	17,2	83,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№1	1,65	0,3	12,15	58,8
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	№263	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого	455		16,93	14,87	42,95	366,15

Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 03 день (ср)		2155		61,88	72	232,52	1842,41
осень-зима с 01.10 по 29.02 04 день (чт), Возрастная категория: Сад							
Завтрак 1							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	№224	12,88	11,74	20,25	272,88
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	№371	0,36	1,32	1,37	23,1
	БАТОН	35	№11	2,79	0,4	17,2	83,3
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	№13	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	№180	0,12	0,03	0,04	0,91
	Итого	400		16,2	17,64	38,91	417,69
Завтрак 2							
	АПЕЛЬСИН	100	№368	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	№82	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	№192	3,9	5,5	39,1	126,4
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	№97	7,1	1,6	3,9	77,4
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	№456	0,88	4,25	2,84	53,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	№1	2,79	0,4	20,2	98
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	№402	0	0	9,7	38,7
	Итого	770		19,39	20,93	97,03	618,42
Полдник							
	КЕФИР	200	№435	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПЕЧЕНЬЕ	20	№64	0,02	0	15,88	64,2
	БАТОН	30	№11	2,29	0,3	15,39	78,59
	Итого	250		8,3	0,5	39,26	204,73
Ужин 1							
	САЛАТ "ОСЕННИЙ"	60	№71	1,07	3,17	7,55	63,06
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	№346	3,25	3,08	12,66	96,58
	ПУДИНГ ИЗ СВИНИНЫ	70	№294	13,25	27,84	0,78	292,75
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№1	1,65	0,3	12,15	58,8
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	№430	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	№184	5,73	4,95	24,25	165,65
	БАТОН	25	№11	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	№13	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	№432	3,2	2,7	15,7	100,7
	Итого	430		10,48	12,05	52,85	363,35
Завтрак 2							
	СОК (фруктовый/овощной)	200	№442	1	0,2	19,79	86
	ЯБЛОКО	100	№368	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	№52	1	4	4,9	59,7
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	№1	3,52	4,05	8,88	97,52

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	№204	4,22	5,61	30,5	113,74
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	№314	12,38	9,46	11,33	179,85
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№1	1,65	0,3	12,15	58,8
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	180	№4	0,34	0	14,64	58,98
Итого	700		23,11	23,42	82,4	568,59

Полдник

МОЛОКО	200	434	5,6	4,9	9,3	104,8
ПРЯНИКИ	30	63	1,77	1,4	22,5	109,8
БАТОН	20	11	1,53	0,2	10,26	52,39
Итого	250		8,9	6,5	42,06	266,99

Ужин 1

САЛАТ `МОЗАИКА`	60	№52	1,73	4,43	6,09	71,34
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	№335	3,17	3,92	14,25	127,33
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	№290	16,44	15,7	11,46	252,85
БАТОН	35	№11	2,79	0,4	17,2	83,3
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	№263	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого	505		24,25	24,48	49,04	535,73

Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 05 день (пт) 2190 68,14 67,05 255,94 1867,66

осень-зима с 01.10 по 29.02 06 день (пн), Возрастная категория: Сад

Завтрак 1

КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	160	№168	4,53	4,22	26,05	159,98
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	№213	5,09	4,59	0,3	63
БАТОН	25	№11	1,5	0,25	12,85	59,5
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	№13	0,05	4,15	0,05	37,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	№432	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого	430		14,37	15,91	54,95	420,68

Завтрак 2

АПЕЛЬСИН	100	№368	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 "СТЕПНОЙ"	60	№30	2,14	6,05	4,66	81,18
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	№91	2,16	3,44	13,44	93,6
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	№192	3,9	5,5	39,1	126,4
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (СВИНИНА)	75	№289	6,68	26,11	1,02	299,08
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№1	1,65	0,3	12,15	58,8
БАТОН	20	№11	1,53	0,2	10,26	52,39
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	№402	0	0	9,7	38,7
Итого	715		18,06	41,6	90,33	750,15

Полдник

МОЛОКО	200	№434	5,6	4,9	9,3	104,8
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	№464	3,2	2,66	25,72	146,29
Итого	250		8,8	7,56	35,02	251,09

Ужин 1

МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	200	№156	7,23	11,21	47,55	323,67
СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	№711	0,2	0	4,6	19,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	№1	1,1	0,2	8,1	39,2
БАТОН	35	№11	2,79	0,4	17,2	83,3
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	№263	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 53,56 77,11 265,89 1931,9

осень-зима с 01.10 по 29.02 07 день (вт), Возрастная категория: Сад

Завтрак 1							
	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	№44	4,5	5,9	22	159
	БАТОН	25	№11	1,5	0,25	12,85	59,5
	СЫР ПОРЦИЯМИ	18	№14	4,15	5,36	0	65,73
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	№121	0,8	1	11,41	44,06
	Итого	423		10,95	12,51	46,26	328,29
Завтрак 2							
	СОК (фруктовый/овощной)	200	№442	1	0,2	19,79	86
	ЯБЛОКО	100	№368	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 РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	№101	0,69	4	5,5	61
	ЩИ СО СМЕТАНОЙ	200	№83	3,27	3,97	6,24	81,27
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	№335	3,16	3,91	14,25	127,33
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	№118	7,89	7,89	3,19	136
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№1	1,65	0,3	12,15	58,8
	БАТОН	35	№11	2,79	0,4	17,2	83,3
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	№510	0,18	0,09	13,96	57,15
	Итого	735		19,63	20,56	72,49	604,85
Полдник							
	КЕФИР	200	№435	5,99	0,2	7,99	61,94
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	№467	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	№48	2,82	11,6	4,18	133,07
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	№192	3,9	5,5	39,1	126,4
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	№250	3,66	4,1	2,69	102,34
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№1	1,65	0,3	12,15	58,8
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	№391	0,04	0	9,15	36,78
	Итого	500		12,07	21,5	67,27	457,39
Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 07 день (вт)		2233		54,63	63,99	262,42	1835,96
осень-зима с 01.10 по 29.02 08 день (ср), Возрастная категория: Сад							
Завтрак 1							
	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	№112	4,7	4,9	16	125,8
	БАТОН	25	№11	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	№13	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	№432	3,2	2,7	15,7	100,7
	Итого	470		9,45	12	44,6	323,5
Завтрак 2							
	ЯБЛОКО	100	№368	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	№51	1	4	4,9	59,7
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	№22	3,55	4,44	8,15	97,18
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	№333	2,92	4,92	15	141,16
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	№241	13,17	5,3	4,81	129,37

	МАРИНАД ОВОЩНОЙ ТОМАТОМ	С	50	№379	0,6	4,9	4,6	65,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	№1	1,65	0,3	12,15	58,8
	БАТОН		20	№11	1,53	0,2	10,26	52,39
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	№402	0	0	9,7	38,7
	Итого		770		24,42	24,06	69,57	642,4
Полдник								
	МОЛОКО		200	№434	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ		60	№64	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 РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ		60	№121	0,89	3	11,1	75,8
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА		150	№219	26,15	12,56	25,97	323,41
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)		30	№366	0,6	1,87	1,99	27,05
	БАТОН		35	№11	2,79	0,4	17,2	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА		180	№263	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	1816,7
осень-зима с 01.10 по 29.02 09 день (чт), Возрастная категория: Сад								
Завтрак 1								
	КАША 'АССОРТИ'		200	№164	5,09	5,5	26,1	172,6
	БАТОН		25	№11	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ		5	№13	0,05	4,15	0,05	37,5
	КАКАО С МОЛОКОМ		200	№433	2,9	2,5	14,87	98,8
	Итого		430		9,54	12,4	53,87	368,4
Завтрак 2								
	СОК (фруктовый/овощной)		200	№442	1	0,2	19,79	86
	ЯБЛОКО		100	№368	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 РАСТИТЕЛЬНОМ		60	№301	1	5,9	4,9	82,8
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ		200	№92	2,88	2,29	15,36	93,6
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ		150	№346	3,25	3,08	12,66	96,58
	БИТОЧКИ ИЗ КУР		80	№59	9,19	8,69	13,5	176,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	№1	1,65	0,3	12,15	58,8
	БАТОН		33	№11	2,52	0,33	16,93	86,44
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		180	№405	0,18	0,09	13,96	57,15
	Итого		733		20,67	20,68	89,46	651,47
Полдник								
	КЕФИР		200	№435	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПРЯНИКИ		30	№13	1,77	1,4	22,5	109,8
	БАТОН		35	№11	2,79	0,4	17,2	83,3
	Итого		265		10,55	2	47,69	255,04
Ужин 1								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ЧЕСНОКОМ	С	60	№48	0,9	0,06	5,28	25,2
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ		180	№210	7,51	9,2	34,19	250,61
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	№1	1,1	0,2	8,1	39,2
	БАТОН		35	№11	2,79	0,4	17,2	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		180	№391	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 МАСЛОМ	С	200	№84	5,39	7,22	22,35	175,55
	БАТОН		25	№11	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ		5	№13	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	№432	3,2	2,7	15,7	100,7
	Итого		430		10,14	14,32	50,95	373,25
Завтрак 2								
	ЯБЛОКО		100	№368	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								
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ		60	№51	1	4	4,9	59,7
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ		200	№120	6,8	8,4	8,5	147,5
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	№335	3,16	3,91	14,25	127,33
	ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ		80	№188	5,83	17,37	9,03	212,46
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	№1	1,65	0,3	12,15	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	№402	0	0	9,7	38,7
	Итого		700		18,44	33,98	58,53	644,49
Полдник								
	МОЛОКО		200	№434	5,6	4,9	9,3	104,8
	БУЛОЧКА `ВЕСНУШКА`		70	№471	5,04	4,2	38,08	212,8
	Итого		270		10,64	9,1	47,38	317,6
Ужин 1								
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ		60	№43	1,05	9,92	7,71	124,32
	ОМЛЕТ		150	№56	11,78	13,59	4,8	187,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	№1	1,65	0,3	12,15	58,8
	БАТОН		35	№11	2,79	0,4	17,2	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ		180	№430	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	82	217	1871
Итого за весь период			20996		587	695	2527	18738
Среднее значение за период			2099		58	69	252	1873