

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
весна с 01.03 по 30.06 01 день (пн), Неделя: 1, Сезон: весна, 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
	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150	3,25	3,08	12,66	96,58
	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	20,65	36,94	65,99	672,76
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 ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,75	3,27	3,92	48,64
	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 БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
	Итого	477	22,09	19,99	55	498,65
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 01 день (пн)		2172	62,9	77,63	259,04	1995,47
весна с 01.03 по 30.06 02 день (вт), Неделя: 1, Сезон: весна, 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 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	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						
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0	0,96	7,92
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	131,85
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	7,1	1,6	3,9	77,4
	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	14,58	6,36	66,96	381,4
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 02 день (вт)		2018	61,91	48,15	267,55	1750,24
весна с 01.03 по 30.06 03 день (ср), Неделя: 1, Сезон: весна, 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 КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,62	49,44
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	7,76	3,84	10,48	111,2

АЗУ	200	14,98	15,78	22,9	256,14
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	26,85	23,23	72,7	573,78

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: весна с 01.03 по 30.06 03 день (ср) 2155 66,71 75,37 260,13 1881,62

весна с 01.03 по 30.06 04 день (чт), Неделя: 1, Сезон: весна, 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 `ЗДОРОВЬЕ`	60	0,96	2,04	4,08	37,2
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
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,51	0	11,88	50,67
Итого	770	20,17	19,9	100,13	629,57

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 ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,69	3,07	3,16	38,02
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	18,84	34,29	37,55	521,44
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 04 день (чт)	2015	64,4	72,53	223,95	1816,43

весна с 01.03 по 30.06 05 день (пт), Неделя: 1, Сезон: весна, 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 КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	60	1,73	3,71	4,82	59,58
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3,52	4,05	8,88	97,52
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	12,38	9,46	11,33	179,85
ПОДЛИВ	50	0,88	4,25	2,84	53,3
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	750	25,01	31,48	83,69	654,98

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 'ЗИМНИЙ'	60	1,6	3,6	6,9	65,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	16,44	15,7	11,46	252,85
БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого	505	24,12	23,65	49,85	529,59

Итого за: весна с 01.03 по 30.06 05 день (пт)

весна с 01.03 по 30.06 06 день (пн), Неделя: 2, Сезон: весна, Возрастная категория: Сад

Завтрак 1

КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С 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 ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,16	3,44	13,44	93,6
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4
	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (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 СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	Итого	715	16,82	38,55	89,57	716,87
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: весна с 01.03 по 30.06 06 день (пн)		1985	52,32	74,06	265,13	1898
весна с 01.03 по 30.06 07 день (вт), Неделя: 2, Сезон: весна, 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	13	3	3,87	0	47,47
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06
	Итого	418	9,8	11,02	46,26	310,03
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 ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,75	3,27	3,92	48,64
	ЩИ	200	2,32	3,28	4,16	55,2
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	3,91	14,25	127,33
	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	19,69	19,83	70,91	592,49
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
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4
	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	12,07	21,5	67,27	457,39
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 07 день (вт)		2228	53,54	61,77	260,84	1805,34
весна с 01.03 по 30.06 08 день (ср), Неделя: 2, Сезон: весна, 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
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	Итого	430	9,45	12	44,6	323,5
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 КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,31	2,97	4,67	44,23
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,55	4,44	8,15	97,18
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,16
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	13,17	5,3	4,81	129,37
	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
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,46	0	11,88	50,67
	Итого	770	24,19	23,03	71,52	629,9
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 ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ 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	2,79	0,4	17,2	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
	Итого	455	30,36	17,91	55,58	497,67
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 08 день (ср)		2020	70,55	58,04	236,74	1791,4
весна с 01.03 по 30.06 09 день (чт), Неделя: 2, Сезон: весна, 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
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,27	3,35	10,73	91,5
	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	19,69	20,95	87,53	646,39
Полдник						
	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
Ужин 1						
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4
	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	12,54	15,1	73,24	481,29
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 09 день (чт)	2208	53,72	51,05	291,92	1884,12
весна с 01.03 по 30.06 10 день (пт), Неделя: 2, Сезон: весна, Возрастная категория: Сад					
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
Итого	430	10,14	14,32	50,95	373,25
Завтрак 2					
ЯБЛОКО	100	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 ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1	5,07	3,03	57
СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	200	6,8	8,4	8,5	147,5
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35
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	18,87	35,71	79,74	718,81
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 ИЗ ОВОЩЕЙ	60	3,18	10,23	9,34	141,92
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	19,4	24,52	52,29	506,81
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 10 день (пт)	1960	59,45	84,05	240,16	1963,4
Итого за весь период	21005	615	676	2563	187345
Среднее значение за период	2100	61,5	67,6	256	1878