

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
	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 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 С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06
	Итого	477	22,77	20,96	66,37	541,8
Итого за весна с 01.03 по 30.06 01 день (пн)						
		2172	63,04	78,42	272,97	2041,02

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 РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,6	14,88	112,8
КАША ГРЕЧЕВАЯ 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
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	25,24	12,04	63,06	435,85
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 02 день (вт)	2018	72,57	53,83	263,65	1809,64

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			
	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	22,44	28,21	67,06	613,79			
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	62,3	80,35	231,59	1921,63			

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	1,37	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого	770	19,66	19,9	97,95	617,6

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	63,89	72,53	221,77	1804,46

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 МОРКОВИ С СЫРОМ	60	2,02	7,81	3,35	92,79
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	80	10,8	15,33	0	190,25
ПТИЦЫ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,34	0	14,64	56,98
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	700	22,55	33,1	69,52	612,08
Итого					

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
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	24,97	10,16	27,48	301,11
СОУС МОЛОЧНЫЙ С 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	30,26	17,03	54,7	491,48
Итого за: весна с 01.03 по 30.06.05 день (пт)	2190	73,59	66,28	248,72	1866,9

весна с 01.03 по 30.06 06 день (пн). Неделя: 2. Сезон: весна. Возрастная категория: Сад									
Завтрак 1									
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С	160	4,53	4,22	26,05	159,98				
МАСЛОМ									
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ (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	60	0,9	3	3,9	47,9				
РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ									
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,16	3,44	13,44	93,6				
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	131,85				
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	75	6,68	26,11	1,02	299,08				
(СВИНИНА)									
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	15,99	37,21	78,12	722,32				
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: весна с 01.03 по 30.06 06 день (пн)	1985	51,49	72,72	253,68	1904,07				

весна с 01.03 по 30.06 07 день (вт), Неделя: 2, Сезон: весна, Возрастная категория: Сад

Завтрак 1

КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО	200	4,5	5,9	22	159
СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ					
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	60	0,75	3,27	3,92	48,64
РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ					
ЩИ	200	2,32	3,28	4,16	55,2
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4
СЛИВОЧНЫМ					
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	19,48	20,73	93,68	565,49

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	60	2,82	11,6	4,18	133,07
ЧЕСНОКОМ					
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: весна с 01.03 по 30.06 07 день (вт)	2228	52,59	61,08	258,76	1779,27

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
	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 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
	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	13,07	20,47	66,82				590,13
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)	2060	64,52	60,07	232,34				1814,7

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. СОЛЕННЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ	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				
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									
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: весна с 01.03 по 30.06 09 день (чт)	2208	54,5	45,54	294,53	1843				

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
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	18,44	35,05	56,66	641,79

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)

Итого за весь период

Среднее значение за период

Итого за: весна с 01.03 по 30.06 10 день (пт)	1960	59,02	83,39	217,08	1886,45
Итого за весь период	20991	617,51	677,21	2495,09	18671,14
Среднее значение за период	2099,1	61,75	67,72	249,51	1867,11