

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						N рецептур
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
Д/с 209, лето, день 10 (пятница), Неделя: 2, Сезон: лето, Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,39	7,22	22,35	175,55	264,97	71,22	144,77	17,48	158,77	0,87	0	0,17	0	0	0,7	0,9	84
	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
	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	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0	0	118,19	15,89	85,59	0,2	0	0	0	0	0,6	0	432
	Итого	430	10,14	14,32	50,95	373,25	264,97	71,22	268,2	35,53	253,28	1,15	0,04	0,17			1,3	0,95	
Завтрак 2																			
	ЯБЛОКО	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0	0	17,6	8,8	12,1	2,42	0	0,06	0	0	11	0,72	368
	Итого	110	0,44	0,44	10,78	51,7			17,6	8,8	12,1	2,42		0,06			11	0,72	
На весь день																			
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	5																	
Обед																			
	САЛАТ ИЗ СВ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3,1	1,7	36,4	0	0	15	8,39	25,89	0,6	0	0	0	0	5,8	1,39	19
	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	4,72	2,08	20,24	119,2	0	0	20,8	56,8	100	2	0,18	0,14	0	0	5,6	0,32	93
	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ ЛЕНИВЫЕ (СВИНИНА)	200	6,78	21,79	11,37	288,42	0	0	60,53	21,88	130,73	0,63	0	0	0	0	15,26	0,84	
	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	1
	КОМПОТ ИЗ СМ.СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	0	0	7,9	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	402
	Итого	670	13,68	27,21	56,33	541,52			109,62	94,46	282,71	4,43	0,18	0,22			26,66	3,22	
Полдник																			
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0	0	204	22,39	144	0,2	0,05	0,1	0	0	1	0	434
	БУЛОЧКА `ВЕСНУШКА `	70	5,04	4,2	38,08	212,8	0	0	12,6	7,7	44,8	0,56	0,03	0,1	0	0	0	0,7	471
	Итого	270	10,64	9,1	47,38	317,6			216,6	30,09	188,8	0,76	0,08	0,2			1	0,7	
Ужин 1																			
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	1,05	9,92	7,71	124,32	0	0	15,53	12,3	27,86	0,65	0,03	0,01	0	0	9,72	4,42	43
	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	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	1
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	0	0	6,69	5,59	12,8	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,21	0	0	9,78	2,78	1,54	0,22	0	0	0	0	0	0	430
	Итого	475	13,46	20,64	53,93	469,76			187,39	26,36	68,29	4,33	0,03	0,25	0,45	0,38	9,96	5,09	
	Итого за: Д/с 209, лето, день 10 (пятница)	1960	48,36	71,71	219,37	1753,83	264,97	71,22	799,41	195,24	805,18	13,09	0,33	0,9	0,45	0,38	49,92	10,68	
	Итого за весь период	21371	622,83	679,43	2520,4	18837,29	1250,84	206,99	8648,7	1993,38	10647,57	136,37	9945,24	9,27	4,35	13,72	785,05	85,9	
	Среднее значение за период	2137,1	62,28	67,94	252,04	1883,73	125,08	20,7	864,87	199,34	1064,76	13,64	994,52	0,93	0,43	1,37	78,51	8,59	

Д/с 209, лето, день 09 (четверг), Неделя: 2, Сезон: лето, Возрастная категория: Сад																		
Завтрак 1																		
КАША 'АССОРТИ'	200	5,1	5,5	26,1	172,6	0	0	131,89	14,69	44,5	0,46	0	0	0	0	0,6	0,5	164
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
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
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,87	98,8	0	0	120,87	13,98	89,91	1	0	0,03	0	0	1	0	433
Итого	430	9,55	12,4	53,87	368,4			258	30,83	143,33	1,54	0,04	0,03			1,6	0,55	
Завтрак 2																		
ЯБЛОКО	100	0,42	0,42	9,79	47	0	0	16	8	11	1,68	0	0,05	0	0	10	0,63	368
СОК (фруктовый/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	300	1,42	0,62	29,59	133			29,98	16	25	4,47		0,06			14	0,83	
На весь день																		
Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого	5																	
Обед																		
САЛАТ ИЗ ОТВ.КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ. СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И РАСТ.М	60	1	5,9	4,9	82,8	0	0	14,9	13,3	30	0,6	0,2	0	0	0	3,3	2,6	301
СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	200	6,8	8,4	8,5	147,5	0	0	53,3	22,4	121,4	1,2	0,1	0	0	0	3,6	0,3	120
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58	0	0	100,49	12,33	79	0,5	0,03	0,08	0	0	23,24	0,25	346
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	10,8	15,33	0	190,25	0	0	41,6	25,6	164,79	1,47	0,15	0,04	0	0	13,07	0,07	313
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	1
БАТОН	33	1,98	0,33	16,96	78,54	0	0	6,26	2,85	10,45	0,11	0	0	0	0	0	0	11
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,1	13,96	57,16	0	0	14,5	5,14	10,44	0,28	0	0	0	0	0	0	510
Итого	733	25,69	33,38	70,31	711,63			236,44	87,31	442,17	5,36	0,48	0,2			43,21	3,89	
Полдник																		
КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94	0	0	251,75	29,96	195,8	0	0	0,07	0	0	2	0	435
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,59	8,62	38,82	250,49	0	0	10,44	6,26	38,96	0,49	0,06	0,08	0	0	0	0,63	467
Итого	270	10,58	8,82	46,81	312,43			262,19	36,22	234,76	0,49	0,06	0,15			2	0,63	
Ужин 1																		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,13	4,56	4,09	64	0	0	16,45	0	0	0,61	0	0,03	0,05	0	4,48	0	53
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	7,52	9,21	34,2	250,62	0	0	139,65	12,38	100,91	0,85	0	0,11	0	0	0	0,11	210
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2	0	0	3,59	3,79	17,39	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	0	0	6,69	5,59	12,8	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78	0	0	2,35	0	0	0,09	0	0	0	0	2	0	391
Итого	475	11,89	14,32	73,53	473,9			168,73	21,76	131,1	2,55		0,29	0,05		6,48	0,56	
Итого за: Д/с 209, лето, день 09 (четверг)	2213	59,13	69,54	274,11	1999,36			955,34	192,12	976,36	14,41	0,58	0,73	0,05		67,29	6,46	

Д/с 209, лето, день 08 (среда) , Неделя: 2, Сезон: лето, Возрастная категория: Сад

Завтрак 1																		
ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16	125,8	0	0	138,7	14,9	103,7	0,3	0	0,1	0	0	0,7	0,3	112
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
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	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0	0	118,19	15,89	85,59	0,2	0	0	0	0	0,6	0	432
Итого	430	9,45	12	44,6	323,5			262,13	32,95	198,21	0,58	0,04	0,1			1,3	0,35	
Завтрак 2																		
АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43	0	0	34	13	23	0,3	0	0,05	0	0	60	0,2	
Итого	100	0,89	0,2	8,1	43			34	13	23	0,3		0,05			60	0,2	
На весь день																		
Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого	5																	
Обед																		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАС	60	0,69	3,09	2,4	41,79	0	0	9,89	1,05	16,79	0,2	0,1	0	0	0	11	0,05	151
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,55	4,44	8,15	97,18	0	0	36	8,8	34,4	0,71	0,06	0,02	0	0	8,8	0,16	22
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33	0	0	36,42	11,72	85,25	1,08	0	0,17	0	0	10,74	0,25	335
СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	3,66	4,1	2,7	102,35	0	0	52,23	13,1	231,59	0,91	0	0,11	0	0	0,11	0,06	250
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	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 СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	0	0	7,9	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	402
Итого	720	13,95	15,99	60,8	513,75			151,62	43,79	400,46	4,16	0,16	0,38			30,65	1,19	
Полдник																		
МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0	0	204	22,39	144	0,2	0,05	0,1	0	0	1	0	434
ПРЯНИКИ	40	2,36	1,87	30	146,4	0	0	4,4	3,6	20	0,27	0	0	0	0	0	0	63
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
Итого	260	9,16	6,97	49,58	298,8			212,19	27,72	170,34	0,53	0,05	0,1			1		
Ужин 1																		
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ, ЛУКОМ И Р. М	60	0,8	3,9	4	55,2	0	0	18,39	6,3	13,39	0,4	0	0	0	0	7,4	1,7	41
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С	200	24,97	10,16	27,48	301,11	0	0	34,56	38,44	417,66	7,86	9939,9	0,36	2,56	9,78	11,61	0	294
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,53	1,87	3,47	33,45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,77	0	465
БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	0	0	6,69	5,59	12,8	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,21	0	0	9,78	2,78	1,54	0,22	0	0	0	0	0	0	430
Итого	585	33,48	20,64	63,02	575,07			91,42	58,11	522,39	9,68	9940	0,48	2,56	9,78	19,78	1,9	
Итого за: Д/с 209, лето, день 08 (среда)	2100	66,93	55,8	226,1	1754,12			751,36	175,57	1314,4	15,25	9940,25	1,11	2,56	9,78	112,73	3,64	

Д/с 209, лето, день 07 (вторник), Неделя: 2, Сезон: лето, Возрастная категория: Сад																		
Завтрак 1																		
КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	200	6,09	5,73	25,03	174,51	0	0	154,17	20	122	0,43	0	0,09	0,01	0,31	0,77	0,7	184
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
СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47	0	0	114,97	4,79	65,33	0,13	0,04	0,01	0	0	0	0,09	14
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,89	1,11	12,68	48,96	0	0	67,06	0	0	0,1	0	0,02	0,08	0	0,72	0	1210
Итого	438	11,48	10,96	50,56	330,44			340,94	26,95	195,25	0,74	0,04	0,12	0,09	0,31	1,49	0,79	
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	442
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	300	1,4	0,6	29,59	133			30	16	25	4,99		0,06			14	0,85	
На весь день																		
Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого	5																	
Обед																		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВ С Р. ШИ	60	0,75	3,27	3,92	48,64	0	0	14,61	0,33	29,56	0,37	0	0,01	0	0	2,65	0	101
РИС ПРИПУЩ С МАСЛОМ СЛИВ	200	2,32	3,28	4,16	55,2	0	0	33,6	14,4	31,2	0,56	0,16	0,03	0	0	16	0,2	83
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (СВИНИНА)	150	3,9	5,5	39,1	126,4	0	0	14,5	0	0	0,61	0	0,05	0,02	0	0,04	0	192
ПОДЛИВ	80	7,13	27,85	1,09	319,03	0	0	16,55	22,08	189,52	1,03	0,01	0,07	0	0	0	2,95	385.33
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,4	1,9	3,5	33,7	0	0	6,4	4,3	7	0,1	0,1	0	0	0	1	0,88	364
БАТОН	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	1
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	35	2,1	0,35	17,99	83,3	0	0	6,69	5,59	12,8	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11
Итого	180	0,18	0,09	13,96	57,15	0	0	14,49	5,13	10,44	0,27	0	0	0	0	0	0	510
Итого	785	18,46	42,48	97,04	782,22			112,23	57,52	306,61	4,34	0,27	0,34	0,02		19,69	4,7	
Полдник																		
ЙОГУРТ	200	5,8	5	22	156	0	0	240	28	190	0	0,1	0,1	0	0	1,4	0	435
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	4,48	3,72	36,01	204,81	0	0	15,12	8,86	52,72	0,56	0	0,08	0	0	0	1,26	464
Итого	270	10,28	8,72	58,01	360,81			255,12	36,86	242,72	0,56	0,1	0,18			1,4	1,26	
Ужин 1																		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2,82	11,6	4,18	133,07	0	0	99,82	14,24	65,94	1,02	0,03	0,01	0	0	3,58	4,02	48
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14	0	0	20,82	19,75	77,33	0,42	0,04	0,17	0	0	11,99	0,25	333
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	12,19	7,43	3,75	131,15	0	0	20,17	25,67	129,33	0,64	0,29	0,11	0	0	2,75	2,38	231
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	1
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,04	0	10,17	40,87	0	0	2,61	0	0	0,1	0	0	0	0	2,22	0	391
Итого	520	19,65	24,19	46,42	505,03			148,81	65,35	298,69	3,38	0,36	0,37			20,54	7,32	
Итого за: Д/с 209, лето, день 07 (вторник)	2318	61,27	86,95	281,62	2111,5			887,1	202,68	1068,27	14,01	0,77	1,07	0,11	0,31	57,12	14,92	

Д/с 209, лето, день 06 (понедельник) , Неделя: 2, Сезон: лето, Возрастная категория: Сад

Завтрак 1

КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	200	8,26	9,16	39,35	273,48	0	0	129	52,89	197,37	2,58	0,05	0,18	0	0	1,29	0,16	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0	0	118,19	15,89	85,59	0,2	0	0	0	0	0,6	0	432
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
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
Итого	430	13,01	16,26	67,95	471,18			252,43	70,94	291,88	2,86	0,09	0,18			1,89	0,21	

Завтрак 2

АПЕЛЬСИН	120	1,07	0,24	9,72	51,6	0	0	40,8	15,6	27,6	0,36	0	0,06	0	0	72	0,24	
Итого	120	1,07	0,24	9,72	51,6			40,8	15,6	27,6	0,36		0,06			72	0,24	

На весь день

Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого	5																	

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1	4	4,5	57,9	0	0	22,7	7,69	16,2	0,05	0	0	0	0	7,19	0,69	61
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,16	3,44	13,44	93,6	0	0	20	20,8	58,4	0,8	0,16	0,07	0	0	6,4	0,2	91
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33	0	0	36,42	11,72	85,25	1,08	0	0,17	0	0	10,74	0,25	335
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	7,89	7,89	3,19	136	0	0	17,14	18,4	117,49	0,79	0	0	0	0	0,69	0,57	118
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	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 СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	0	0	7,9	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	402
Итого	720	17,1	19,69	68,68	559,93			113,34	67,73	309,77	3,98	0,16	0,32			25,02	2,38	

Полдник

МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0	0	204	22,39	144	0,2	0,05	0,1	0	0	1	0	434
ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3	0	0	8,76	6	27	0,6	0	0	0	0	0	0	64
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
Итого	250	6,83	5,1	43,4	248,7			216,55	30,12	177,34	0,86	0,05	0,1			1		

Ужин 1

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С	60	0,7	3	5,7	53,1	0	0	23,39	10,89	24,5	0,8	0	0	0	0	0,89	0,69	71
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	150	21,87	12,95	23,45	302,04	0	0	211,43	28,76	274,71	1,01	0,15	0,06	0	0	0	0,58	227
СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,6	2,2	6,1	54	0	0	14,5	2	9,8	0	0	0	0	0	0	0	371
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	35	2,1	0,35	17,99	83,3	0	0	6,69	5,59	12,8	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,04	1,01	0	0	0,12	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	263
Итого	515	26,52	18,69	62,08	532,65			259,73	51,04	339,21	2,83	0,15	0,21			0,89	1,72	

Итого за: Д/с 209, лето, день 06 (понедельник)

2040	64,53	59,98	251,83	1864,06			882,85	235,43	1145,8	10,89	0,45	0,87			100,8	4,55	
------	-------	-------	--------	---------	--	--	--------	--------	--------	-------	------	------	--	--	-------	------	--

Д/с 209, лето, день 05 (пятница) , Неделя: 1, Сезон: лето, Возрастная категория: Сад

Завтрак 1																			
КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	200	6,09	5,73	25,03	174,51	0	0	154,17	20	122	0,43	0	0,09	0,01	0,31	0,77	0,7	184	
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	
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	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0	0	118,19	15,89	85,59	0,2	0	0	0	0	0,6	0	432	
Итого	430	10,84	12,83	53,63	372,21			277,6	38,05	216,51	0,71	0,04	0,09	0,01	0,31	1,37	0,75		
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	442	
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	300	1,4	0,6	29,59	133			30	16	25	4,99		0,06			14	0,85		
На весь день																			
Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого	5																		
Обед																			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1	4	4,9	59,7	0	0	26,2	7,59	19,1	0,3	0	0	0	0	6,19	0,8	51	
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3,52	4,05	8,88	97,52	0	0	39,76	11,28	73,68	0,24	0,02	0	0	0	3,92	0,04	52	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4	0	0	14,5	0	0	0,61	0	0,05	0,02	0	0,04	0	192	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ	80	7,1	1,6	3,9	77,4	0	0	47	35,9	168,09	0,7	0	0,1	0	0	0,21	0,3	97	
ПОДЛИВ	50	0,4	1,9	3,5	33,7	0	0	6,4	4,3	7	0,1	0,1	0	0	0	1	0,88	364	
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	1	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	180	0,34	0	14,64	58,98	0	0	13,39	0	0	0,32	0	0	0,02	0	90,14	0	4	
Итого	750	17,94	17,29	88,24	512,5			152,64	64,76	293,96	3,47	0,12	0,23	0,04		101,5	2,69		
Полдник																			
МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0	0	204	22,39	144	0,2	0,05	0,1	0	0	1	0	434	
ПРЯНИКИ	40	2,36	1,87	30	146,4	0	0	4,4	3,6	20	0,27	0	0	0	0	0	0	63	
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	
Итого	260	9,16	6,97	49,58	298,8			212,19	27,72	170,34	0,53	0,05	0,1			1			
Ужин 1																			
САЛАТ `СВЕКОЛКА`	60	6,74	8,49	12,75	154,69	0	0	40,37	23,53	47,07	1,62	0,03	0,03	0	0	5,89	4,06	50	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12,88	11,75	20,25	253,88	0	0	244,38	20,56	298,13	0,75	0,13	0	0,29	0,54	0,13	0,5	224	
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	711	
БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	0	0	6,69	5,59	12,8	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,12	0,03	0,04	0,91	0	0	0,12	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	263	
Итого	495	22,04	20,62	55,63	512,68			294,86	51,28	361,2	2,69	0,16	0,13	0,29	0,54	6,22	4,66		
Итого за: Д/с 209, лето, день 05 (пятница)	2240	61,38	58,31	276,67	1829,19			967,29	197,81	1067,01	12,39	0,37	0,61	0,34	0,85	124,09	8,95		

Д/с 209, лето, день 04 (четверг) , Неделя: 1, Сезон: лето, Возрастная категория: Сад

Завтрак 1

КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,74	4,96	24,26	165,63	393,5	0,16	120,6	21,39	134,61	0,87	0	0,09	0	0	0,52	0,09	184
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
БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	0	0	6,69	5,59	12,8	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,87	98,8	0	0	120,87	13,98	89,91	1	0	0,03	0	0	1	0	433
Итого	440	10,79	11,96	57,17	385,23	393,5	0,16	248,66	40,96	238,32	2,07	0,04	0,22			1,52	0,14	

Завтрак 2

АПЕЛЬСИН	110	0,98	0,22	8,91	47,3	0	0	37,4	14,3	25,3	0,33	0	0,06	0	0	66	0,22	
Итого	110	0,98	0,22	8,91	47,3			37,4	14,3	25,3	0,33		0,06			66	0,22	

На весь день

Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого	5																	

Обед

САЛАТ 'ЛЕТНИЙ'	60	0,9	2,88	2,52	36,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	25
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,17	5,54	8,54	119,82	0	0	25,18	9,79	101,08	0,36	0,01	0,09	0	0	6,45	0,03	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74	0	0	10,86	6,25	42,19	0,52	0	0,1	0	0	0	0,6	204
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	13,14	9,75	3,06	152,64	0	0	34,76	16,11	122,1	0,86	0,07	0,05	0	0	7,63	2,03	312
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	0	0	7,9	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	402
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,79	0,4	20,2	98	0	0	9	9,5	43,5	2	0	0,1	0	0	0	1,1	1
Итого	720	26,22	24,18	74,52	559,14			87,7	43,35	308,87	3,74	0,08	0,34			14,08	3,76	

Полдник

КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94	0	0	251,75	29,96	195,8	0	0	0,07	0	0	2	0	435
БУЛОЧКА 'ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ' (С РЕКИЦЕНОМ)	70	5,6	2,8	33,6	167,97	327,4	64,39	11,2	8,4	44,8	0	0	0	0	0	0	0	70
Итого	270	11,59	3	41,59	229,91	327,4	64,39	262,95	38,36	240,6			0,07			2		

Ужин 1

САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,69	3,07	3,16	38,02	0	0	25,87	0	0	0,31	0	0,02	0,03	0	2,12	0	82
СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200	10,21	24,13	6,17	286,21	0	0	77,83	105,83	516,66	9,36	0,03	0,14	0	0	3,09	9,33	262
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,2	58,8	0	0	5,4	5,7	26,1	1,2	0	0,08	0	0	0	0,68	1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,21	0	0	9,78	2,78	1,54	0,22	0	0	0	0	0	0	430
Итого	530	17,66	31,8	32,61	485,04			140,88	119,31	621,3	12,09	0,13	0,26	0,03		5,21	10,21	

Итого за: Д/с 209, лето, день 04 (четверг)

Итого за: Д/с 209, лето, день 04 (четверг)	2075	67,24	71,16	214,8	1706,62	720,9	64,55	777,59	256,28	1434,39	18,23	0,25	0,95	0,03		88,81	14,33	
--	------	-------	-------	-------	---------	-------	-------	--------	--------	---------	-------	------	------	------	--	-------	-------	--

Д/с 209, лето, день 03 (среда) , Неделя: 1, Сезон: лето, Возрастная категория: Сад

Завтрак 1																			
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,39	7,22	22,35	175,55	264,97	71,22	144,77	17,48	158,77	0,87	0	0,17	0	0	0,7	0,9	84	
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	
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	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0	0	118,19	15,89	85,59	0,2	0	0	0	0	0,6	0	432	
Итого	430	10,14	14,32	50,95	373,25	264,97	71,22	268,2	35,53	253,28	1,15	0,04	0,17			1,3	0,95		
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	442	
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	300	1,4	0,6	29,59	133			30	16	25	4,99		0,06			14	0,85		
На весь день																			
Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого	5																		
Обед																			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	4,1	4,5	58,9	0	0	25,39	5	15,89	0,3	0	0	0	0	7,9	0,69	35	
УХА С КРУПКОЙ РИСОВОЙ	200	7,76	3,84	10,48	111,2	0	0	12,16	0	0	0,56	0	0,08	0,08	0,96	0	0	37	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	200	10,57	20,76	17,26	296,15	0	0	78,12	0	0	1,65	0	0,13	0,1	0	9,59	0	153	
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	1	
БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,93	0,08	0	0	0	0	0	0	11	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	0	0	7,9	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	402	
Итого	695	22,51	29,19	68,11	623,25			133,7	14,55	49,91	3,79		0,29	0,18	0,96	17,49	1,36		
Полдник																			
МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0	0	204	22,39	144	0,2	0,05	0,1	0	0	1	0	434	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	4,48	3,72	36,01	204,81	0	0	15,12	8,86	52,72	0,56	0	0,08	0	0	0	1,26	464	
Итого	270	10,08	8,62	45,31	309,61			219,12	31,25	196,72	0,76	0,05	0,18			1	1,26		
Ужин 1																			
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	1,05	9,92	7,71	124,32	0	0	15,53	12,3	27,86	0,65	0,03	0,01	0	0	9,72	4,42	43	
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	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	1	
БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	0	0	6,69	5,59	12,8	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,04	1,01	0	0	0,12	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	263	
Итого	475	13,59	20,67	44,19	431,56			177,73	23,58	66,75	4,13	0,03	0,25	0,45	0,38	9,96	5,09		
Итого за: Д/с 209, лето, день 03 (среда)	2175	57,72	73,4	238,15	1870,67	264,97	71,22	828,75	120,91	591,66	14,82	0,12	0,95	0,63	1,34	43,75	9,51		

Д/с 209, лето, день 02 (вторник) , Неделя: 1, Сезон: лето, Возрастная категория: Сад																		
Завтрак 1																		
КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4,96	6	21,74	161,81	0	0	144,95	24,25	157,83	0,52	0	0,17	0,02	0,65	0,6	0,09	184
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
СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47	0	0	114,97	4,79	65,33	0,13	0,04	0,01	0	0	0	0,09	14
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,87	98,8	0	0	120,87	13,98	89,91	1	0	0,03	0	0	1	0	433
Итого	438	12,36	12,62	49,46	367,58			385,53	45,18	320,99	1,73	0,04	0,21	0,02	0,65	1,6	0,18	
Завтрак 2																		
АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43	0	0	34	13	23	0,3	0	0,05	0	0	60	0,2	
Итого	100	0,89	0,2	8,1	43			34	13	23	0,3		0,05			60	0,2	
На весь день																		
Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого	5																	
Обед																		
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТ. МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9	0	0	19,6	9,69	23	0,5	0	0	0	0	2,4	0,4	201
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,6	14,88	112,8	0	0	40	30,4	111,2	1,52	0,17	0,13	0	0	4,8	0,3	99
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫП	150	3,59	4,57	37,33	204,35	0	0	10,9	25,8	77,37	0,6	0,03	0,03	0	0	0	0,36	323
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	11,39	9,6	5,9	163	0	0	14	8,86	198,71	1	0,07	0,18	0	0	13	0,8	256
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,66	0,3	12,16	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,07	0	0	0	0,67	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	180	0,18	0,09	13,96	57,15	0	0	14,49	5,13	10,44	0,27	0	0	0	0	0	0	510
Итого	720	24,04	21,36	98,41	691,6			108,17	87,3	453,15	5,15	0,27	0,41			20,2	2,53	
Полдник																		
ЙОГУРТ	200	5,8	5	22	156	0	0	240	28	190	0	0,1	0,1	0	0	1,4	0	435
ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3	0	0	8,76	6	27	0,6	0	0	0	0	0	0	64
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
Итого	250	7,03	5,2	56,1	299,9			252,55	35,73	223,34	0,66	0,1	0,1			1,4		
Ужин 1																		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	0	13,87	8,4	25,2	0,67	0	0	0	0	6	0,13	70
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14	0	0	20,82	19,75	77,33	0,42	0,04	0,17	0	0	11,99	0,25	333
РЫБА ЗАПЕЧ С СЫРОМ	80	17,76	7,28	0	136,8	0	0	46,08	0,4	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	7
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	35	2,1	0,35	17,99	83,3	0	0	6,69	5,59	12,8	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,21	0	0	9,78	2,78	1,54	0,22	0	0	0	0	0	0	430
Итого	545	24,4	12,81	53,15	448,05			100,83	40,71	134,26	2,31	0,04	0,4	0,08		17,99	0,83	
Итого за: Д/с 209, лето, день 02 (вторник)	2058	68,72	52,19	265,22	1850,13			881,08	221,92	1154,74	10,15	0,45	1,17	0,1	0,65	101,19	3,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						№ рецептур
Завтрак 1																				
	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	4,87	5,3	25,56	168,96	0	0	131,74	25,65	122,95	0,35	0	0,09	0	0,41	0,6	0,17	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	
	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	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0	0	118,19	15,89	85,59	0,2	0	0	0	0,6	0	0	432	
	Итого	430	9,62	12,4	54,16	366,66			255,17	43,7	217,46	0,63	0,04	0,09		0,41	1,2	0,22		
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	442	
	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	300	1,4	0,6	29,59	133			30	16	25	4,99		0,06			14	0,85		
На весь день																				
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого	5																		
Обед																				
	САЛАТ 'СТЕПНОЙ' ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,15	6,05	4,67	81,18	0	0	11,87	11,87	27,27	0,55	0,27	0,05	0	0	4,72	2,75	30	
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	3,2	5,09	6,48	95,6	0	0	32,23	5,12	70,8	0,24	0,16	0,08	0	0	6,88	0	142	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33	0	0	36,42	11,72	85,25	1,08	0	0,17	0	0	10,74	0,25	335	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (СВИНИНА)	80	9,93	23,35	10,18	278,3	0	0	9,69	19,39	121,17	1,63	0	0,06	0	0	0	2,88	272	
	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	1	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	0	0	7,9	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	402	
	Итого	700	20,13	38,65	58,6	679,91			103,5	55,49	330,58	4,7	0,43	0,44			22,34	6,55		
Полдник																				
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0	0	204	22,39	144	0,2	0,05	0,1	0	0	1	0	434	
	ПРЯНИКИ	40	2,36	1,87	30	146,4	0	0	4,4	3,6	20	0,27	0	0	0	0	0	0	63	
	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	
	Итого	260	9,16	6,97	49,58	298,8			212,19	27,72	170,34	0,53	0,05	0,1			1			
Ужин 1																				
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,89	3	11,1	75,8	0	0	29,29	9,89	36,4	0,3	1	0	0	0	0,09	0,6	121	
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	22,64	15,09	35,46	368,12	0	0	199,15	34,71	286,65	1,67	0,15	0,09	0	0	0	0,9	225	
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,6	2,2	2,3	38,5	0	0	14,5	2	9,8	0	0	0	0	0	0	0	371	
	БАТОН	37	2,22	0,37	19,02	88,06	0	0	7,07	5,91	13,53	0,21	0	0,11	0	0	0	0	11	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,89	1,11	12,68	48,96	0	0	67,06	0	0	0,1	0	0,02	0,08	0	0,72	0	1210	
	Итого	497	27,24	21,77	80,56	619,44			317,07	52,51	346,38	2,28	1,15	0,22	0,08		0,81	1,5		
Итого за: Д/с 209, лето, день 01		2192	67,55	80,39	272,49	2097,81			917,93	195,42	1089,76	13,13	1,67	0,91	0,08	0,41	39,35	9,12		