

Д/с 209, осень-зима, день 10 (пятница), Неделя: 2, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Ясли

| Завтрак 1  |        |       |        |        |          |        |        |         |        |         |       |         |      |      |       |        |       |     |
|--|--------|-------|--------|--------|----------|--------|--------|---------|--------|---------|-------|---------|------|------|-------|--------|-------|-----|
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ                       | 150    | 4,04  | 5,42   | 16,76  | 131,66   | 198,73 | 53,42  | 108,58  | 13,11  | 119,08  | 0,65  | 0       | 0,13 | 0    | 0     | 0,52   | 0,68  | 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                                 | 180    | 2,88  | 2,43   | 14,13  | 90,63    | 0      | 0      | 106,37  | 14,3   | 77,03   | 0,18  | 0       | 0    | 0    | 0     | 0,54   | 0     | 432 |
| Итого  | 360    | 8,47  | 12,25  | 43,79  | 319,29   | 198,73 | 53,42  | 220,19  | 29,57  | 205,03  | 0,91  | 0,04    | 0,13 |      |       | 1,06   | 0,73  |     |
| Завтрак 2  |        |       |        |        |          |        |        |         |        |         |       |         |      |      |       |        |       |     |
| ЯБЛОКО   | 95     | 0,4   | 0,4    | 9,3    | 44,65    | 0      | 0      | 15,2    | 7,6    | 10,45   | 1,6   | 0       | 0,05 | 0    | 0     | 9,5    | 0,6   | 368 |
| Итого  | 95     | 0,4   | 0,4    | 9,3    | 44,65    |        |        | 15,2    | 7,6    | 10,45   | 1,6   |         | 0,05 |      |       | 9,5    | 0,6   |     |
| 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 МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ             | 40     | 0,46  | 2,05   | 2,11   | 25,35    | 0      | 0      | 17,25   | 0      | 0       | 0,21  | 0       | 0,01 | 0,02 | 0     | 1,41   | 0     | 82  |
| СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ                                 | 180    | 4,25  | 1,87   | 18,22  | 107,28   | 0      | 0      | 18,72   | 51,12  | 90      | 1,8   | 0,16    | 0,13 | 0    | 0     | 5,04   | 0,29  | 93  |
| ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ ЛЕНИВЫЕ (СВИНИНА)        | 160    | 5,42  | 17,43  | 9,1    | 230,74   | 0      | 0      | 48,42   | 17,5   | 104,58  | 0,5   | 0       | 0    | 0    | 0     | 12,21  | 0,67  |     |
| 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   |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                      | 150    | 0     | 0      | 8,08   | 32,25    | 0      | 0      | 6,58    | 1,42   | 0       | 0     | 0       | 0    | 0    | 0     | 0      | 0     | 402 |
| Итого  | 550    | 11,25 | 21,51  | 46,31  | 434,82   |        |        | 94,57   | 73,84  | 211,98  | 3,31  | 0,16    | 0,19 | 0,02 |       | 18,66  | 1,41  |     |
| Полдник  |        |       |        |        |          |        |        |         |        |         |       |         |      |      |       |        |       |     |
| МОЛОКО   | 180    | 5,04  | 4,41   | 8,37   | 94,32    | 0      | 0      | 183,6   | 20,15  | 129,6   | 0,18  | 0,05    | 0,09 | 0    | 0     | 0,9    | 0     | 434 |
| БУЛОЧКА `ВЕСНУШКА`                               | 50     | 3,6   | 3      | 27,2   | 152      | 0      | 0      | 9       | 5,5    | 32      | 0,4   | 0,02    | 0,07 | 0    | 0     | 0      | 0,5   | 471 |
| Итого  | 230    | 8,64  | 7,41   | 35,57  | 246,32   |        |        | 192,6   | 25,65  | 161,6   | 0,58  | 0,07    | 0,16 |      |       | 0,9    | 0,5   |     |
| Ужин 1   |        |       |        |        |          |        |        |         |        |         |       |         |      |      |       |        |       |     |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ                               | 40     | 0,7   | 6,61   | 5,14   | 82,88    | 0      | 0      | 10,35   | 8,2    | 18,57   | 0,43  | 0,02    | 0,01 | 0    | 0     | 6,48   | 2,95  | 43  |
| ОМЛЕТ  | 150    | 11,78 | 13,59  | 4,8    | 187,5    | 0      | 0      | 150     | 0      | 0       | 2,07  | 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  | 30     | 1,8   | 0,3    | 15,42  | 71,4     | 0      | 0      | 5,73    | 4,79   | 10,97   | 0,17  | 0       | 0,09 | 0    | 0     | 0      | 0     | 11  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                    | 150    | 0     | 0      | 7,33   | 29,41    | 0      | 0      | 7,33    | 2,08   | 1,16    | 0,17  | 0       | 0    | 0    | 0     | 0      | 0     | 430 |
| Итого  | 400    | 15,96 | 20,74  | 46,01  | 429,99   |        |        | 178,8   | 20,76  | 56,79   | 4,04  | 0,02    | 0,24 | 0,45 | 0,38  | 6,72   | 3,62  |     |
| Итого за: Д/с 209, осень-зима, день 10 (пятница) | 1640   | 44,72 | 62,31  | 180,98 | 1475,07  | 198,73 | 53,42  | 701,36  | 157,42 | 645,85  | 10,44 | 0,29    | 0,77 | 0,47 | 0,38  | 36,84  | 6,86  |     |
| Итого за весь период                             | 17635  | 503,5 | 534,42 | 2037,6 | 15039,61 | 926,45 | 152,95 | 7348,99 | 1590,8 | 8515,16 | 109,1 | 7957,36 | 6,65 | 3,74 | 10,69 | 464,48 | 59,37 |     |
| Среднее значение за период                       | 1763,5 | 50,35 | 53,44  | 203,76 | 1503,96  | 92,65  | 15,29  | 734,9   | 159,08 | 851,52  | 10,91 | 795,74  | 0,66 | 0,37 | 1,07  | 46,45  | 5,94  |     |

| Д/с 209, осень-зима, день 09 (четверг) , Неделя: 2, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Ясли |      |       |       |        |         |   |   |        |        |        |       |      |      |      |   |       |      |     |
|---|------|-------|-------|--------|---------|---|---|--------|--------|--------|-------|------|------|------|---|-------|------|-----|
| Завтрак 1   |      |       |       |        |         |   |   |        |        |        |       |      |      |      |   |       |      |     |
| КАША `АССОРТИ`  | 150  | 3,61  | 3,79  | 21,34  | 127,76  | 0 | 0 | 86,29  | 11,81  | 33,34  | 0,35  | 0    | 0    | 0    | 0 | 0,44  | 0,35 | 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  |
| 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 |
| 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   | 180  | 2,61  | 2,25  | 13,38  | 88,92   | 0 | 0 | 108,78 | 12,58  | 80,92  | 0,9   | 0    | 0,03 | 0    | 0 | 0,9   | 0    | 433 |
| Итого   | 560  | 8,77  | 10,64 | 67,42  | 399,68  |   |   | 214,29 | 34,55  | 137,18 | 4,12  | 0,04 | 0,04 |      |   | 5,34  | 0,6  |     |
| Завтрак 2   |      |       |       |        |         |   |   |        |        |        |       |      |      |      |   |       |      |     |
| ЯБЛОКО  | 95   | 0,38  | 0,38  | 9,31   | 44,65   | 0 | 0 | 15,2   | 7,6    | 10,45  | 2,09  | 0    | 0,05 | 0    | 0 | 9,5   | 0,62 | 368 |
| Итого   | 95   | 0,38  | 0,38  | 9,31   | 44,65   |   |   | 15,2   | 7,6    | 10,45  | 2,09  |      | 0,05 |      |   | 9,5   | 0,62 |     |
| На весь день  |      |       |       |        |         |   |   |        |        |        |       |      |      |      |   |       |      |     |
| Соль йодированная   | 3    | 0     | 0     | 0      | 0       | 0 | 0 | 0      | 0      | 0      | 0     | 0    | 0    | 0    | 0 | 0     | 0    |     |
| Итого   | 3    |       |       |        |         |   |   |        |        |        |       |      |      |      |   |       |      |     |
| Обед  |      |       |       |        |         |   |   |        |        |        |       |      |      |      |   |       |      |     |
| САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ. СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ            | 40   | 0,67  | 3,93  | 3,27   | 55,2    | 0 | 0 | 9,93   | 8,87   | 20     | 0,4   | 0,13 | 0    | 0    | 0 | 2,2   | 1,73 | 301 |
| СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ  | 180  | 6,12  | 7,56  | 7,65   | 132,75  | 0 | 0 | 47,97  | 20,16  | 109,26 | 1,08  | 0,09 | 0    | 0    | 0 | 3,24  | 0,27 | 120 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ   | 120  | 2,6   | 2,46  | 10,13  | 77,26   | 0 | 0 | 80,39  | 9,86   | 63,2   | 0,4   | 0,02 | 0,06 | 0    | 0 | 18,59 | 0,2  | 346 |
| КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ   | 60   | 5,88  | 3,47  | 0,48   | 101,59  | 0 | 0 | 31,07  | 11,03  | 75,11  | 1,2   | 0,12 | 0,02 | 0    | 0 | 10,75 | 0,02 | 313 |
| 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   | 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   | 150  | 0,15  | 0,08  | 11,63  | 47,63   | 0 | 0 | 12,08  | 4,28   | 8,7    | 0,23  | 0    | 0    | 0    | 0 | 0     | 0    | 510 |
| Итого   | 590  | 17,74 | 17,86 | 52,24  | 501,23  |   |   | 188,83 | 59,73  | 300,01 | 4,17  | 0,36 | 0,13 |      |   | 34,78 | 2,67 |     |
| Полдник   |      |       |       |        |         |   |   |        |        |        |       |      |      |      |   |       |      |     |
| КЕФИР   | 180  | 5,39  | 0,18  | 7,19   | 55,75   | 0 | 0 | 226,58 | 26,96  | 176,22 | 0     | 0    | 0,06 | 0    | 0 | 1,8   | 0    | 435 |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ  | 50   | 3,28  | 6,16  | 27,73  | 178,92  | 0 | 0 | 7,46   | 4,47   | 27,83  | 0,35  | 0,04 | 0,06 | 0    | 0 | 0     | 0,45 | 467 |
| Итого   | 230  | 8,67  | 6,34  | 34,92  | 234,67  |   |   | 234,04 | 31,43  | 204,05 | 0,35  | 0,04 | 0,12 |      |   | 1,8   | 0,45 |     |
| Ужин 1  |      |       |       |        |         |   |   |        |        |        |       |      |      |      |   |       |      |     |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ   | 40   | 0,75  | 3,04  | 2,73   | 42,67   | 0 | 0 | 10,97  | 0      | 0      | 0,41  | 0    | 0,02 | 0,03 | 0 | 2,99  | 0    | 53  |
| МАКАРОНЫ С СЫРОМ  | 150  | 6,26  | 7,67  | 28,49  | 208,84  | 0 | 0 | 116,38 | 10,32  | 84,09  | 0,71  | 0    | 0,09 | 0    | 0 | 0     | 0,09 | 210 |
| 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 С САХАРОМ И ЛИМОНОМ   | 160  | 0,03  | 0     | 8,14   | 32,69   | 0 | 0 | 2,09   | 0      | 0      | 0,09  | 0    | 0    | 0    | 0 | 1,78  | 0    | 391 |
| Итого   | 405  | 10,26 | 11,22 | 66,15  | 406,7   |   |   | 139,73 | 19,71  | 114,29 | 2,21  |      | 0,26 | 0,03 |   | 4,77  | 0,54 |     |
| Итого за: Д/с 209, осень-зима, день 09 (четверг)  | 1883 | 45,82 | 46,44 | 230,04 | 1586,93 |   |   | 792,09 | 153,02 | 765,98 | 12,94 | 0,44 | 0,6  | 0,03 |   | 56,19 | 4,88 |     |

Д/С 209, осень-зима, день 08 (среда), Неделя: 2, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Ясли

|  |      |       |       |       |         |   |   |        |        |         |       |         |      |      |      |       |      |       |
|--|------|-------|-------|-------|---------|---|---|--------|--------|---------|-------|---------|------|------|------|-------|------|-------|
| Завтрак 1  |      |       |       |       |         |   |   |        |        |         |       |         |      |      |      |       |      |       |
| ЛАПША МОЛОЧНАЯ   | 150  | 3,53  | 3,68  | 12    | 94,35   | 0 | 0 | 104,03 | 11,18  | 77,78   | 0,23  | 0       | 0,08 | 0    | 0    | 0,53  | 0,23 | 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   | 180  | 2,88  | 2,43  | 14,13 | 90,63   | 0 | 0 | 106,37 | 14,3   | 77,03   | 0,18  | 0       | 0    | 0    | 0    | 0,54  | 0    | 432   |
| Итого  | 360  | 7,96  | 10,51 | 39,03 | 281,98  |   |   | 215,64 | 27,64  | 163,73  | 0,49  | 0,04    | 0,08 |      |      | 1,07  | 0,28 |       |
| Завтрак 2  |      |       |       |       |         |   |   |        |        |         |       |         |      |      |      |       |      |       |
| АПЕЛЬСИН   | 95   | 0,79  | 0,16  | 7,28  | 38,58   | 0 | 0 | 32,3   | 12,34  | 21,85   | 0,26  | 0       | 0,05 | 0    | 0    | 0,42  | 0,21 |       |
| Итого  | 95   | 0,79  | 0,16  | 7,28  | 38,58   |   |   | 32,3   | 12,34  | 21,85   | 0,26  |         | 0,05 |      |      | 0,42  | 0,21 |       |
| На весь день   |      |       |       |       |         |   |   |        |        |         |       |         |      |      |      |       |      |       |
| Соль йодированная  | 3    | 0     | 0     | 0     | 0       | 0 | 0 | 0      | 0      | 0       | 0     | 0       | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    |       |
| Итого  | 3    |       |       |       |         |   |   |        |        |         |       |         |      |      |      |       |      |       |
| Обед   |      |       |       |       |         |   |   |        |        |         |       |         |      |      |      |       |      |       |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 40   | 0,71  | 2,58  | 2,84  | 38,04   | 0 | 0 | 17,42  | 4,97   | 12,61   | 0,18  | 0       | 0    | 0    | 0    | 4,08  | 0,44 | 51    |
| БОРЩ СО СМЕТАНОЙ   | 180  | 1,95  | 2,96  | 6,42  | 59,96   | 0 | 0 | 32,5   | 8,87   | 13,06   | 0,72  | 0,06    | 0,01 | 0    | 0    | 7,94  | 0,06 | 22    |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ  | 120  | 2,53  | 3,13  | 11,4  | 101,86  | 0 | 0 | 29,14  | 9,38   | 68,2    | 0,86  | 0       | 0,14 | 0    | 0    | 8,59  | 0,2  | 335   |
| СУФЛЕ РЫБНОЕ   | 60   | 2,59  | 2,79  | 2,16  | 55,7    | 0 | 0 | 35,7   | 9,81   | 173,69  | 0,69  | 0       | 0,1  | 0    | 0    | 0,1   | 0,03 | 250   |
| 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  | 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                                    | 150  | 0     | 0     | 8,08  | 32,25   | 0 | 0 | 6,58   | 1,42   | 0       | 0     | 0       | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 402   |
| Итого  | 590  | 10,1  | 11,82 | 50,06 | 374,61  |   |   | 128,72 | 39,97  | 291,29  | 3,31  | 0,06    | 0,3  |      |      | 20,71 | 1,18 |       |
| Полдник  |      |       |       |       |         |   |   |        |        |         |       |         |      |      |      |       |      |       |
| МОЛОКО   | 180  | 5,04  | 4,41  | 8,37  | 94,32   | 0 | 0 | 183,6  | 20,15  | 129,6   | 0,18  | 0,05    | 0,09 | 0    | 0    | 0,9   | 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    |
| Итого  | 220  | 7,4   | 6,28  | 38,37 | 240,72  |   |   | 188    | 23,75  | 149,6   | 0,45  | 0,05    | 0,09 |      |      | 0,9   |      |       |
| Ужин 1   |      |       |       |       |         |   |   |        |        |         |       |         |      |      |      |       |      |       |
| САЛАТ `ЗДОРОВЬЕ`   | 40   | 0,64  | 1,36  | 2,72  | 24,8    | 0 | 0 | 16,17  | 9,99   | 17,71   | 0,29  | 1,28    | 0,01 | 0,03 | 0,23 | 2,2   | 0    | 15    |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ                                    | 160  | 19,98 | 8,13  | 21,98 | 240,89  | 0 | 0 | 27,65  | 30,75  | 334,13  | 6,29  | 7951,92 | 0,29 | 2,05 | 7,82 | 9,29  | 0    | 235,2 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ  | 30   | 0,32  | 1,12  | 2,08  | 20,07   | 0 | 0 | 0      | 0      | 0       | 0     | 0       | 0    | 0    | 0    | 0,46  | 0    | 465   |
| 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   |
| 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    |
| ЧАЙ С САХАРОМ  | 150  | 0     | 0     | 7,33  | 29,41   | 0 | 0 | 7,33   | 2,08   | 1,16    | 0,17  | 0       | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 430   |
| Итого  | 445  | 27,52 | 15,22 | 47,26 | 437,47  |   |   | 77,89  | 49,98  | 437,92  | 7,83  | 7953,3  | 0,32 | 2,08 | 8,05 | 11,95 | 0,2  |       |
| Итого за: Д/С 209, осень-зима, день 08 (среда)                 | 1713 | 53,77 | 43,99 | 182   | 1373,36 |   |   | 642,55 | 153,68 | 1064,39 | 12,34 | 7953,45 | 0,84 | 2,08 | 8,05 | 35,05 | 1,87 |       |

| Д/с 209, осень-зима, день 07 ( вторник ) , Неделя: 2, Сезон: оснь-зима, Возрастная категория: Ясли |      |       |       |        |         |   |   |        |        |        |      |      |      |      |      |       |      |      |
|--|------|-------|-------|--------|---------|---|---|--------|--------|--------|------|------|------|------|------|-------|------|------|
| Завтрак 1  |      |       |       |        |         |   |   |        |        |        |      |      |      |      |      |       |      |      |
| КАША МАННАЯ С МАСЛОМ   | 150  | 4,57  | 4,3   | 18,77  | 130,88  | 0 | 0 | 115,63 | 15     | 91,5   | 0,32 | 0    | 0,07 | 0,01 | 0,23 | 0,58  | 0,52 | 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   | 8    | 1,85  | 2,38  | 0      | 29,21   | 0 | 0 | 70,75  | 2,95   | 40,2   | 0,08 | 0,02 | 0    | 0    | 0    | 0     | 0,06 | 14   |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ  | 180  | 0,8   | 1     | 11,41  | 44,06   | 0 | 0 | 60,35  | 0      | 0      | 0,09 | 0    | 0,02 | 0,07 | 0    | 0,65  | 0    | 1210 |
| Итого  | 363  | 8,72  | 7,93  | 43,03  | 263,65  |   |   | 251,47 | 20,11  | 139,62 | 0,57 | 0,02 | 0,09 | 0,08 | 0,23 | 1,23  | 0,58 |      |
| Завтрак 2  |      |       |       |        |         |   |   |        |        |        |      |      |      |      |      |       |      |      |
| 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  | 200  | 1     | 0,2   | 19,8   | 86      |   |   | 13,98  | 8      | 14     | 2,79 |      | 0,01 |      |      | 4     | 0,2  |      |
| Обед   |      |       |       |        |         |   |   |        |        |        |      |      |      |      |      |       |      |      |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ  | 40   | 0,5   | 2,18  | 2,61   | 32,43   | 0 | 0 | 9,74   | 0,22   | 19,71  | 0,25 | 0    | 0,01 | 0    | 0    | 1,77  | 0    | 101  |
| ЩИ   | 180  | 2,09  | 2,95  | 3,74   | 49,68   | 0 | 0 | 30,24  | 12,96  | 28,08  | 0,5  | 0,14 | 0,03 | 0    | 0    | 14,4  | 0,18 | 83   |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ   | 120  | 3,12  | 4,4   | 31,28  | 101,12  | 0 | 0 | 11,6   | 0      | 0      | 0,49 | 0    | 0,04 | 0,02 | 0    | 0,03  | 0    | 192  |
| БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (СВИНИНА)  | 60   | 5,35  | 20,89 | 0,82   | 239,27  | 0 | 0 | 12,41  | 16,56  | 142,14 | 0,77 | 0,01 | 0,05 | 0    | 0    | 0     | 2,21 | 289  |
| ПОДЛИВ   | 30   | 0,24  | 1,14  | 2,1    | 20,22   | 0 | 0 | 3,84   | 2,58   | 4,2    | 0,06 | 0,06 | 0    | 0    | 0    | 0,6   | 0,53 | 364  |
| 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  | 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  | 150  | 0,15  | 0,08  | 11,63  | 47,63   | 0 | 0 | 12,08  | 4,28   | 8,7    | 0,23 | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 510  |
| Итого  | 620  | 13,77 | 32    | 71,26  | 577,15  |   |   | 87,3   | 42,13  | 226,57 | 3,16 | 0,21 | 0,18 | 0,02 |      | 16,8  | 3,37 |      |
| Полдник  |      |       |       |        |         |   |   |        |        |        |      |      |      |      |      |       |      |      |
| ЙОГУРТ   | 180  | 5,22  | 4,5   | 19,8   | 140,4   | 0 | 0 | 216    | 25,2   | 171    | 0    | 0,09 | 0,09 | 0    | 0    | 1,26  | 0    | 435  |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ   | 50   | 3,2   | 2,66  | 25,72  | 146,29  | 0 | 0 | 10,8   | 6,33   | 37,66  | 0,4  | 0    | 0,06 | 0    | 0    | 0     | 0,9  | 464  |
| Итого  | 230  | 8,42  | 7,16  | 45,52  | 286,69  |   |   | 226,8  | 31,53  | 208,66 | 0,4  | 0,09 | 0,15 |      |      | 1,26  | 0,9  |      |
| Ужин 1   |      |       |       |        |         |   |   |        |        |        |      |      |      |      |      |       |      |      |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ   | 40   | 0,44  | 2,67  | 1,96   | 35,11   | 0 | 0 | 66,71  | 9,52   | 44,07  | 0,68 | 0,01 | 0    | 0    | 0    | 2,39  | 2,68 | 48   |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ   | 120  | 2,34  | 3,94  | 12     | 112,93  | 0 | 0 | 16,66  | 15,8   | 61,86  | 0,34 | 0,03 | 0,14 | 0    | 0    | 9,59  | 0,2  | 333  |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ  | 60   | 4,3   | 2,9   | 3,29   | 68,19   | 0 | 0 | 25,5   | 11,8   | 86,4   | 0,69 | 0,2  | 0    | 0    | 0    | 1     | 0,02 | 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  | 150  | 0,03  | 0     | 7,63   | 30,65   | 0 | 0 | 1,96   | 0      | 0      | 0,08 | 0    | 0    | 0    | 0    | 1,67  | 0    | 391  |
| Итого  | 400  | 8,79  | 9,75  | 38,2   | 305,68  |   |   | 116,22 | 42,81  | 218,42 | 2,99 | 0,24 | 0,22 |      |      | 14,65 | 3,57 |      |
| Итого за: Д/с 209, осень-зима, день 07 ( вторник )   | 1813 | 40,7  | 57,04 | 217,81 | 1519,17 |   |   | 695,77 | 144,58 | 807,27 | 9,91 | 0,56 | 0,65 | 0,1  | 0,23 | 37,94 | 8,62 |      |

| Д/с 209, осень-зима, день 06 (понедельник), Неделя: 2, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Ясли |      |       |       |        |         |   |   |        |        |        |      |      |      |   |   |       |      |     |
|--|------|-------|-------|--------|---------|---|---|--------|--------|--------|------|------|------|---|---|-------|------|-----|
| Завтрак 1  |      |       |       |        |         |   |   |        |        |        |      |      |      |   |   |       |      |     |
| КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ  | 150  | 6,2   | 6,87  | 29,51  | 205,11  | 0 | 0 | 96,75  | 39,67  | 148,03 | 1,94 | 0,04 | 0,14 | 0 | 0 | 0,97  | 0,12 |     |
| 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   | 180  | 2,88  | 2,43  | 14,13  | 90,63   | 0 | 0 | 106,37 | 14,3   | 77,03  | 0,18 | 0    | 0    | 0 | 0 | 0,54  | 0    | 432 |
| Итого  | 360  | 10,63 | 13,7  | 56,54  | 392,74  |   |   | 208,36 | 56,13  | 233,98 | 2,2  | 0,08 | 0,14 |   |   | 1,51  | 0,17 |     |
| Завтрак 2  |      |       |       |        |         |   |   |        |        |        |      |      |      |   |   |       |      |     |
| АПЕЛЬСИН   | 95   | 0,85  | 0,19  | 7,69   | 40,85   | 0 | 0 | 32,3   | 12,35  | 21,85  | 0,28 | 0    | 0,05 | 0 | 0 | 57    | 0,19 |     |
| Итого  | 95   | 0,85  | 0,19  | 7,69   | 40,85   |   |   | 32,3   | 12,35  | 21,85  | 0,28 |      | 0,05 |   |   | 57    | 0,19 |     |
| На весь день   |      |       |       |        |         |   |   |        |        |        |      |      |      |   |   |       |      |     |
| Соль йодированная  | 3    | 0     | 0     | 0      | 0       | 0 | 0 | 0      | 0      | 0      | 0    | 0    | 0    | 0 | 0 | 0     | 0    |     |
| Итого  | 3    |       |       |        |         |   |   |        |        |        |      |      |      |   |   |       |      |     |
| Обед   |      |       |       |        |         |   |   |        |        |        |      |      |      |   |   |       |      |     |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ (ясли)                                   | 40   | 0,61  | 2,58  | 2,58   | 36,89   | 0 | 0 | 15,11  | 5,16   | 10,67  | 0,03 | 0    | 0    | 0 | 0 | 4,8   | 0,44 | 61  |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ   | 180  | 1,94  | 3,1   | 12,1   | 84,24   | 0 | 0 | 18     | 18,72  | 52,56  | 0,72 | 0,14 | 0,06 | 0 | 0 | 5,76  | 0,18 | 91  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ  | 120  | 2,53  | 3,13  | 11,4   | 101,86  | 0 | 0 | 29,14  | 9,38   | 68,2   | 0,86 | 0    | 0,14 | 0 | 0 | 8,59  | 0,2  | 335 |
| ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ  | 60   | 5,92  | 5,92  | 2,39   | 102     | 0 | 0 | 12,86  | 13,8   | 88,12  | 0,59 | 0    | 0    | 0 | 0 | 0,52  | 0,43 | 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  | 150  | 0     | 0     | 8,08   | 32,25   | 0 | 0 | 6,58   | 1,42   | 0      | 0    | 0    | 0    | 0 | 0 | 0     | 0    | 402 |
| Итого  | 600  | 13,88 | 15,17 | 60,15  | 463,64  |   |   | 90,87  | 55,9   | 251,98 | 3,46 | 0,14 | 0,28 |   |   | 19,67 | 1,92 |     |
| Полдник  |      |       |       |        |         |   |   |        |        |        |      |      |      |   |   |       |      |     |
| МОЛОКО   | 180  | 5,04  | 4,41  | 8,37   | 94,32   | 0 | 0 | 183,6  | 20,15  | 129,6  | 0,18 | 0,05 | 0,09 | 0 | 0 | 0,9   | 0    | 434 |
| ПЕЧЕНЬЕ  | 20   | 0,02  | 0     | 15,88  | 64,2    | 0 | 0 | 5,84   | 4      | 18     | 0,4  | 0    | 0    | 0 | 0 | 0     | 0    | 64  |
| Итого  | 200  | 5,06  | 4,41  | 24,25  | 158,52  |   |   | 189,44 | 24,15  | 147,6  | 0,58 | 0,05 | 0,09 |   |   | 0,9   |      |     |
| Ужин 1   |      |       |       |        |         |   |   |        |        |        |      |      |      |   |   |       |      |     |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ  | 40   | 0,46  | 2     | 3,79   | 35,39   | 0 | 0 | 15,59  | 7,26   | 16,33  | 0,53 | 0    | 0    | 0 | 0 | 0,59  | 0,46 | 71  |
| СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ  | 130  | 18,95 | 11,22 | 20,32  | 261,77  | 0 | 0 | 183,24 | 24,93  | 238,08 | 0,88 | 0,13 | 0,05 | 0 | 0 | 0     | 0,5  | 227 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ   | 30   | 0,36  | 1,32  | 3,66   | 32,4    | 0 | 0 | 8,7    | 1,2    | 5,88   | 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  | 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  |
| ЧАЙ БЕЗ САХАРА   | 150  | 0,1   | 0,03  | 0,03   | 0,76    | 0 | 0 | 0,09   | 0      | 0      | 0,02 | 0    | 0    | 0 | 0 | 0     | 0    | 263 |
| Итого  | 395  | 22,49 | 14,98 | 49,45  | 429,02  |   |   | 215,96 | 39,35  | 285,61 | 2,31 | 0,13 | 0,1  |   |   | 0,59  | 1,41 |     |
| Итого за: Д/с 209, осень-зима, день 06 (понедельник)   | 1653 | 52,91 | 48,45 | 198,08 | 1484,77 |   |   | 736,93 | 187,88 | 941,02 | 8,83 | 0,4  | 0,66 |   |   | 79,67 | 3,69 |     |

| Д/с 209, осень-зима, день 05 (пятница), Неделя: 1, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Ясли |      |       |       |        |         |   |   |        |        |        |       |      |      |      |      |        |      |     |
|--|------|-------|-------|--------|---------|---|---|--------|--------|--------|-------|------|------|------|------|--------|------|-----|
| Завтрак 1  |      |       |       |        |         |   |   |        |        |        |       |      |      |      |      |        |      |     |
| КАША МАННАЯ С МАСЛОМ   | 150  | 4,57  | 4,3   | 18,77  | 130,88  | 0 | 0 | 115,63 | 15     | 91,5   | 0,32  | 0    | 0,07 | 0,01 | 0,23 | 0,58   | 0,52 | 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   | 180  | 2,88  | 2,43  | 14,13  | 90,63   | 0 | 0 | 106,37 | 14,3   | 77,03  | 0,18  | 0    | 0    | 0    | 0,54 | 0      | 432  |     |
| Итого  | 360  | 9     | 11,13 | 45,8   | 318,51  |   |   | 227,24 | 31,46  | 177,45 | 0,58  | 0,04 | 0,07 | 0,01 | 0,23 | 1,12   | 0,57 |     |
| Завтрак 2  |      |       |       |        |         |   |   |        |        |        |       |      |      |      |      |        |      |     |
| 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 |
| ЯБЛОКО   | 95   | 0,4   | 0,4   | 9,3    | 44,65   | 0 | 0 | 15,2   | 7,6    | 10,45  | 1,6   | 0    | 0,05 | 0    | 0    | 9,5    | 0,6  | 368 |
| Итого  | 295  | 1,4   | 0,6   | 29,1   | 130,65  |   |   | 29,18  | 15,6   | 24,45  | 4,39  |      | 0,06 |      |      | 13,5   | 0,8  |     |
| На весь день   |      |       |       |        |         |   |   |        |        |        |       |      |      |      |      |        |      |     |
| Соль йодированная  | 3    | 0     | 0     | 0      | 0       | 0 | 0 | 0      | 0      | 0      | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0      | 0    |     |
| Итого  | 3    |       |       |        |         |   |   |        |        |        |       |      |      |      |      |        |      |     |
| Обед   |      |       |       |        |         |   |   |        |        |        |       |      |      |      |      |        |      |     |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ                                   | 40   | 0,71  | 2,58  | 2,84   | 38,04   | 0 | 0 | 17,42  | 4,97   | 12,61  | 0,18  | 0    | 0    | 0    | 0    | 4,08   | 0,44 | 51  |
| СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ   | 180  | 3,17  | 3,65  | 7,99   | 87,77   | 0 | 0 | 35,78  | 10,15  | 66,31  | 0,22  | 0,02 | 0    | 0    | 0    | 3,53   | 0,04 | 52  |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ   | 120  | 3,12  | 4,4   | 31,28  | 101,12  | 0 | 0 | 11,6   | 0      | 0      | 0,49  | 0    | 0,04 | 0,02 | 0    | 0,03   | 0    | 192 |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ   | 60   | 5,32  | 1,2   | 2,93   | 58,05   | 0 | 0 | 35,25  | 26,92  | 126,07 | 0,52  | 0    | 0,08 | 0    | 0    | 0,16   | 0,22 | 97  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 25   | 1,38  | 0,25  | 10,13  | 49      | 0 | 0 | 4,49   | 4,74   | 21,74  | 1     | 0    | 0,06 | 0    | 0    | 0      | 0,56 | 1   |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА   | 150  | 0,28  | 0     | 12,2   | 49,15   | 0 | 0 | 11,16  | 0      | 0      | 0,27  | 0    | 0    | 0,02 | 0    | 75,12  | 0    | 4   |
| Итого  | 575  | 13,98 | 12,08 | 67,37  | 383,13  |   |   | 115,7  | 46,78  | 226,73 | 2,68  | 0,02 | 0,18 | 0,04 |      | 82,92  | 1,26 |     |
| Полдник  |      |       |       |        |         |   |   |        |        |        |       |      |      |      |      |        |      |     |
| МОЛОКО   | 180  | 5,04  | 4,41  | 8,37   | 94,32   | 0 | 0 | 183,6  | 20,15  | 129,6  | 0,18  | 0,05 | 0,09 | 0    | 0    | 0,9    | 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  |
| Итого  | 220  | 7,4   | 6,28  | 38,37  | 240,72  |   |   | 188    | 23,75  | 149,6  | 0,45  | 0,05 | 0,09 |      |      | 0,9    |      |     |
| Ужин 1   |      |       |       |        |         |   |   |        |        |        |       |      |      |      |      |        |      |     |
| САЛАТ `СВЕКОЛКА`   | 40   | 4,49  | 5,66  | 8,5    | 103,13  | 0 | 0 | 26,91  | 15,69  | 31,38  | 1,08  | 0,02 | 0,02 | 0    | 0    | 3,93   | 2,71 | 50  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА   | 130  | 12,68 | 12,2  | 18,69  | 247,31  | 0 | 0 | 210,6  | 18,92  | 168,2  | 0,65  | 0,16 | 0    | 0    | 0    | 0,44   | 0,37 | 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  | 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  |
| ЧАЙ БЕЗ САХАРА   | 180  | 0,11  | 0,03  | 0,04   | 0,82    | 0 | 0 | 0,11   | 0      | 0      | 0,02  | 0    | 0    | 0    | 0    | 0      | 0    | 263 |
| Итого  | 425  | 18,98 | 18,14 | 44,68  | 430,66  |   |   | 245,66 | 38,37  | 210,7  | 1,93  | 0,18 | 0,02 |      |      | 4,57   | 3,18 |     |
| Итого за: Д/с 209, осень-зима, день 05 (пятница)   | 1878 | 50,76 | 48,23 | 225,32 | 1503,67 |   |   | 805,78 | 155,96 | 788,93 | 10,03 | 0,29 | 0,42 | 0,05 | 0,23 | 103,01 | 5,81 |     |

| Д/с 209, осень-зима, день 04 (четверг) , Неделя: 1, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Ясли |      |       |       |       |         |        |       |        |       |         |      |      |      |      |   |       |       |        |  |
|---|------|-------|-------|-------|---------|--------|-------|--------|-------|---------|------|------|------|------|---|-------|-------|--------|--|
| Завтрак 1   |      |       |       |       |         |        |       |        |       |         |      |      |      |      |   |       |       |        |  |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ   | 150  | 4,3   | 3,71  | 18,19 | 124,24  | 295,13 | 0,12  | 90,45  | 16,04 | 100,96  | 0,65 | 0    | 0,07 | 0    | 0 | 0,39  | 0,07  | 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     |  |
| КАКАО С МОЛОКОМ   | 180  | 2,61  | 2,25  | 13,38 | 88,92   | 0      | 0     | 108,78 | 12,58 | 80,92   | 0,9  | 0    | 0,03 | 0    | 0 | 0,9   | 0     | 433    |  |
| Итого   | 360  | 8,46  | 10,36 | 44,47 | 310,16  | 295,13 | 0,12  | 204,47 | 30,78 | 190,8   | 1,63 | 0,04 | 0,1  |      |   | 1,29  | 0,12  |        |  |
| Завтрак 2   |      |       |       |       |         |        |       |        |       |         |      |      |      |      |   |       |       |        |  |
| АПЕЛЬСИН  | 95   | 0,79  | 0,16  | 7,28  | 38,58   | 0      | 0     | 32,3   | 12,34 | 21,85   | 0,26 | 0    | 0,05 | 0    | 0 | 0,42  | 0,21  |        |  |
| Итого   | 95   | 0,79  | 0,16  | 7,28  | 38,58   |        |       | 32,3   | 12,34 | 21,85   | 0,26 |      | 0,05 |      |   | 0,42  | 0,21  |        |  |
| На весь день  |      |       |       |       |         |        |       |        |       |         |      |      |      |      |   |       |       |        |  |
| Соль йодированная   | 3    | 0     | 0     | 0     | 0       | 0      | 0     | 0      | 0     | 0       | 0    | 0    | 0    | 0    | 0 | 0     | 0     |        |  |
| Итого   | 3    |       |       |       |         |        |       |        |       |         |      |      |      |      |   |       |       |        |  |
| Обед  |      |       |       |       |         |        |       |        |       |         |      |      |      |      |   |       |       |        |  |
| САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ  | 40   | 0,46  | 2,05  | 2,11  | 25,35   | 0      | 0     | 17,25  | 0     | 0       | 0,21 | 0    | 0,01 | 0,02 | 0 | 1,41  | 0     | 82     |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ   | 180  | 4,65  | 4,99  | 7,69  | 107,84  | 0      | 0     | 22,66  | 8,81  | 90,97   | 0,32 | 0,01 | 0,08 | 0    | 0 | 5,81  | 0,03  |        |  |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ   | 110  | 3,09  | 4,11  | 22,37 | 83,41   | 0      | 0     | 7,96   | 4,58  | 30,94   | 0,38 | 0    | 0,07 | 0    | 0 | 0     | 0,44  | 204    |  |
| ПТИЦА, ТУШ В СМЕТ СОУСЕ   | 60   | 9,85  | 7,31  | 2,29  | 114,48  | 0      | 0     | 26,07  | 12,08 | 91,57   | 0,64 | 0,05 | 0,04 | 0    | 0 | 5,72  | 1,52  | 312    |  |
| 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   | 150  | 0     | 0     | 8,08  | 32,25   | 0      | 0     | 6,58   | 1,42  | 0       | 0    | 0    | 0    | 0    | 0 | 0     | 0     | 402    |  |
| Итого   | 570  | 19,73 | 18,7  | 55,86 | 422,13  |        |       | 85,91  | 32,58 | 239,57  | 2,75 | 0,06 | 0,28 | 0,02 |   | 12,94 | 2,66  |        |  |
| Полдник   |      |       |       |       |         |        |       |        |       |         |      |      |      |      |   |       |       |        |  |
| КЕФИР   | 180  | 5,39  | 0,18  | 7,19  | 55,75   | 0      | 0     | 226,58 | 26,96 | 176,22  | 0    | 0    | 0,06 | 0    | 0 | 1,8   | 0     | 435    |  |
| БУЛОЧКА 'ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ' (С РЕКИЦЕНОМ)   | 50   | 4     | 2     | 24    | 119,98  | 233,86 | 45,99 | 8      | 6     | 32      | 0    | 0    | 0    | 0    | 0 | 0     | 0     | 70     |  |
| Итого   | 230  | 9,39  | 2,18  | 31,19 | 175,73  | 233,86 | 45,99 | 234,58 | 32,96 | 208,22  |      |      | 0,06 |      |   | 1,8   |       |        |  |
| Ужин 1  |      |       |       |       |         |        |       |        |       |         |      |      |      |      |   |       |       |        |  |
| САЛАТ 'ОСЕННИЙ'   | 40   | 0,71  | 2,11  | 5,03  | 42,04   | 0      | 0     | 0      | 0     | 0       | 0    | 0    | 0    | 0    | 0 | 0     | 0     | 71     |  |
| СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ   | 160  | 8,17  | 19,31 | 4,94  | 228,97  | 0      | 0     | 62,26  | 84,66 | 413,33  | 7,49 | 0,02 | 0,12 | 0    | 0 | 2,47  | 7,47  | 279,47 |  |
| 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   | 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      |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ   | 150  | 0     | 0     | 7,33  | 29,41   | 0      | 0     | 7,33   | 2,08  | 1,16    | 0,17 | 0    | 0    | 0    | 0 | 0     | 0     | 430    |  |
| Итого   | 410  | 15,08 | 25,94 | 26,4  | 402,42  |        |       | 95,19  | 95,54 | 508,89  | 9,46 | 0,12 | 0,19 |      |   | 2,47  | 8,12  |        |  |
| Итого за: Д/с 209, осень-зима, день 04 (четверг)  | 1668 | 53,45 | 57,34 | 165,2 | 1349,02 | 528,99 | 46,11 | 652,45 | 204,2 | 1169,33 | 14,1 | 0,22 | 0,68 | 0,02 |   | 18,92 | 11,11 |        |  |

Д/с 209, осень-зима, день 03 (среда), Неделя: 1, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Ясли

| Завтрак 1                                      |      |       |       |        |         |        |       |        |       |        |      |      |      |      |      |       |      |       |
|--|------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|--------|-------|--------|------|------|------|------|------|-------|------|-------|
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ                     | 150  | 4,04  | 5,42  | 16,76  | 131,66  | 198,73 | 53,42 | 108,58 | 13,11 | 119,08 | 0,65 | 0    | 0,13 | 0    | 0    | 0,52  | 0,68 | 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                               | 180  | 2,88  | 2,43  | 14,13  | 90,63   | 0      | 0     | 106,37 | 14,3  | 77,03  | 0,18 | 0    | 0    | 0    | 0    | 0,54  | 0    | 432   |
| Итого  | 360  | 8,47  | 12,25 | 43,79  | 319,29  | 198,73 | 53,42 | 220,19 | 29,57 | 205,03 | 0,91 | 0,04 | 0,13 |      |      | 1,06  | 0,73 |       |
| Завтрак 2                                      |      |       |       |        |         |        |       |        |       |        |      |      |      |      |      |       |      |       |
| 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   |
| ЯБЛОКО   | 95   | 0,4   | 0,4   | 9,3    | 44,65   | 0      | 0     | 15,2   | 7,6   | 10,45  | 1,6  | 0    | 0,05 | 0    | 0    | 9,5   | 0,6  | 368   |
| Итого  | 295  | 1,4   | 0,6   | 29,1   | 130,65  |        |       | 29,18  | 15,6  | 24,45  | 4,39 |      | 0,06 |      |      | 13,5  | 0,8  |       |
| На весь день                                   |      |       |       |        |         |        |       |        |       |        |      |      |      |      |      |       |      |       |
| Соль йодированная                              | 3    | 0     | 0     | 0      | 0       | 0      | 0     | 0      | 0     | 0      | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    |       |
| Итого  | 3    |       |       |        |         |        |       |        |       |        |      |      |      |      |      |       |      |       |
| Обед   |      |       |       |        |         |        |       |        |       |        |      |      |      |      |      |       |      |       |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                  | 40   | 0,67  | 2,73  | 3      | 39,27   | 0      | 0     | 16,93  | 3,33  | 10,59  | 0,2  | 0    | 0    | 0    | 0    | 5,27  | 0,46 | 35    |
| УХА С КРУПой РИСОВОЙ                           | 180  | 6,98  | 3,46  | 9,43   | 100,08  | 0      | 0     | 10,94  | 0     | 0      | 0,5  | 0    | 0,07 | 0,07 | 0,86 | 0     | 0    | 33.3  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)                  | 160  | 8,46  | 16,61 | 13,81  | 236,92  | 0      | 0     | 62,5   | 0     | 0      | 1,32 | 0    | 0,11 | 0,09 | 0    | 7,67  | 0    | 163.2 |
| 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  | 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    |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                    | 150  | 0     | 0     | 8,08   | 32,25   | 0      | 0     | 6,58   | 1,42  | 0      | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 402   |
| Итого  | 575  | 18,73 | 23,21 | 55,97  | 507,22  |        |       | 105,29 | 10,71 | 35,91  | 2,9  |      | 0,23 | 0,16 | 0,86 | 12,94 | 0,91 |       |
| Полдник  |      |       |       |        |         |        |       |        |       |        |      |      |      |      |      |       |      |       |
| МОЛОКО   | 180  | 5,04  | 4,41  | 8,37   | 94,32   | 0      | 0     | 183,6  | 20,15 | 129,6  | 0,18 | 0,05 | 0,09 | 0    | 0    | 0,9   | 0    | 434   |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                             | 50   | 3,2   | 2,66  | 25,72  | 146,29  | 0      | 0     | 10,8   | 6,33  | 37,66  | 0,4  | 0    | 0,06 | 0    | 0    | 0     | 0,9  | 464   |
| Итого  | 230  | 8,24  | 7,07  | 34,09  | 240,61  |        |       | 194,4  | 26,48 | 167,26 | 0,58 | 0,05 | 0,15 |      |      | 0,9   | 0,9  |       |
| Ужин 1   |      |       |       |        |         |        |       |        |       |        |      |      |      |      |      |       |      |       |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ                             | 40   | 0,7   | 6,61  | 5,14   | 82,88   | 0      | 0     | 10,35  | 8,2   | 18,57  | 0,43 | 0,02 | 0,01 | 0    | 0    | 6,48  | 2,95 | 43    |
| ОМЛЕТ  | 130  | 10,21 | 11,78 | 4,16   | 162,5   | 0      | 0     | 130    | 0     | 0      | 1,79 | 0    | 0,05 | 0,39 | 0,33 | 0,21  | 0    | 56    |
| 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  | 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    |
| ЧАЙ БЕЗ САХАРА                                 | 180  | 0,11  | 0,03  | 0,04   | 0,82    | 0      | 0     | 0,11   | 0     | 0      | 0,02 | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 263   |
| Итого  | 395  | 13,64 | 18,83 | 30,99  | 344,9   |        |       | 148,8  | 14,16 | 43,89  | 3,12 | 0,02 | 0,11 | 0,39 | 0,33 | 6,69  | 3,4  |       |
| Итого за: Д/с 209, осень-зима, день 03 (среда) | 1858 | 50,48 | 61,96 | 193,94 | 1542,67 | 198,73 | 53,42 | 697,86 | 96,52 | 476,54 | 11,9 | 0,11 | 0,68 | 0,55 | 1,19 | 35,09 | 6,74 |       |

| Д/с 209, осень-зима, день 02 (вторник), Неделя: 1, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Ясли |      |       |       |        |         |   |   |        |        |        |      |      |      |      |      |       |      |       |
|--|------|-------|-------|--------|---------|---|---|--------|--------|--------|------|------|------|------|------|-------|------|-------|
| Завтрак 1  |      |       |       |        |         |   |   |        |        |        |      |      |      |      |      |       |      |       |
| КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ  | 150  | 3,71  | 4,5   | 16,31  | 121,37  | 0 | 0 | 108,71 | 18,19  | 118,37 | 0,39 | 0    | 0,13 | 0,02 | 0,49 | 0,45  | 0,07 | 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   | 8    | 1,85  | 2,38  | 0      | 29,21   | 0 | 0 | 70,75  | 2,95   | 40,2   | 0,08 | 0,02 | 0    | 0    | 0    | 0     | 0,06 | 14    |
| КАКАО С МОЛОКОМ  | 180  | 2,61  | 2,25  | 13,38  | 88,92   | 0 | 0 | 108,78 | 12,58  | 80,92  | 0,9  | 0    | 0,03 | 0    | 0    | 0,9   | 0    | 433   |
| Итого  | 363  | 9,67  | 9,38  | 42,54  | 299     |   |   | 292,98 | 35,88  | 247,41 | 1,45 | 0,02 | 0,16 | 0,02 | 0,49 | 1,35  | 0,13 |       |
| Завтрак 2  |      |       |       |        |         |   |   |        |        |        |      |      |      |      |      |       |      |       |
| АПЕЛЬСИН   | 95   | 0,79  | 0,16  | 7,28   | 38,58   | 0 | 0 | 32,3   | 12,34  | 21,85  | 0,26 | 0    | 0,05 | 0    | 0    | 0,42  | 0,21 |       |
| Итого  | 95   | 0,79  | 0,16  | 7,28   | 38,58   |   |   | 32,3   | 12,34  | 21,85  | 0,26 |      | 0,05 |      |      | 0,42  | 0,21 |       |
| На весь день   |      |       |       |        |         |   |   |        |        |        |      |      |      |      |      |       |      |       |
| Соль йодированная  | 3    | 0     | 0     | 0      | 0       | 0 | 0 | 0      | 0      | 0      | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    |       |
| Итого  | 3    |       |       |        |         |   |   |        |        |        |      |      |      |      |      |       |      |       |
| Обед   |      |       |       |        |         |   |   |        |        |        |      |      |      |      |      |       |      |       |
| САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ   | 40   | 0,59  | 2     | 2,6    | 31,93   | 0 | 0 | 13,07  | 6,46   | 15,33  | 0,33 | 0    | 0    | 0    | 0    | 1,6   | 0,27 | 201   |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ  | 180  | 4,61  | 3,24  | 13,39  | 101,52  | 0 | 0 | 36     | 27,36  | 100,08 | 1,37 | 0,15 | 0,12 | 0    | 0    | 4,32  | 0,27 | 99    |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ   | 120  | 2,87  | 3,66  | 29,86  | 163,48  | 0 | 0 | 8,72   | 20,64  | 61,9   | 0,48 | 0,02 | 0,02 | 0    | 0    | 0     | 0,29 | 323   |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ   | 60   | 8,54  | 7,2   | 4,43   | 122,25  | 0 | 0 | 10,5   | 6,65   | 149,03 | 0,75 | 0,05 | 0,14 | 0    | 0    | 9,75  | 0,6  | 256   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 25   | 1,38  | 0,25  | 10,13  | 49      | 0 | 0 | 4,49   | 4,74   | 21,74  | 1    | 0    | 0,06 | 0    | 0    | 0     | 0,56 | 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  | 150  | 0,15  | 0,08  | 11,63  | 47,63   | 0 | 0 | 12,08  | 4,28   | 8,7    | 0,23 | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 510   |
| Итого  | 595  | 19,34 | 16,63 | 82,32  | 563,41  |   |   | 88,65  | 71,86  | 363,12 | 4,22 | 0,22 | 0,34 |      |      | 15,67 | 1,99 |       |
| Полдник  |      |       |       |        |         |   |   |        |        |        |      |      |      |      |      |       |      |       |
| ЙОГУРТ   | 180  | 5,22  | 4,5   | 19,8   | 140,4   | 0 | 0 | 216    | 25,2   | 171    | 0    | 0,09 | 0,09 | 0    | 0    | 1,26  | 0    | 391.5 |
| ПЕЧЕНЬЕ  | 20   | 0,02  | 0     | 15,88  | 64,2    | 0 | 0 | 5,84   | 4      | 18     | 0,4  | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 64    |
| Итого  | 200  | 5,24  | 4,5   | 35,68  | 204,6   |   |   | 221,84 | 29,2   | 189    | 0,4  | 0,09 | 0,09 |      |      | 1,26  |      |       |
| Ужин 1   |      |       |       |        |         |   |   |        |        |        |      |      |      |      |      |       |      |       |
| САЛАТ `ДЕРЕВЕНСКИЙ`  | 40   | 1,68  | 3,68  | 2,28   | 48,8    | 0 | 0 | 19,28  | 7,73   | 0      | 0,39 | 0    | 0,03 | 0,05 | 0    | 5,8   | 0    | 46    |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)   | 120  | 2,46  | 3,33  | 22,12  | 105,48  | 0 | 0 | 143,99 | 16,8   | 108    | 0,12 | 0,02 | 0,04 | 0,24 | 0,12 | 1,56  | 0,14 | 216   |
| РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ   | 60   | 13,32 | 5,46  | 0      | 102,6   | 0 | 0 | 34,56  | 0,3    | 0      | 0    | 0    | 0,06 | 0,06 | 0    | 0     | 0    | 7     |
| 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  | 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    |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ  | 150  | 0,03  | 0     | 7,63   | 30,65   | 0 | 0 | 1,96   | 0      | 0      | 0,08 | 0    | 0    | 0    | 0    | 1,67  | 0    | 391   |
| Итого  | 410  | 19,81 | 12,83 | 51,11  | 374,33  |   |   | 207,18 | 30,36  | 131,74 | 1,45 | 0,02 | 0,18 | 0,35 | 0,12 | 9,03  | 0,59 |       |
| Итого за: Д/с 209, осень-зима, день 02 (вторник)   | 1666 | 54,85 | 43,5  | 218,93 | 1479,92 |   |   | 842,95 | 179,64 | 953,12 |      | 0,35 | 0,82 | 0,37 | 0,61 | 27,73 | 2,92 |       |

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

| Прием пищи   | Наименование блюда                              | Выход блюда | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |   |        |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |      |      |    |       |      | N рецептуры |
|--|---|-------------|------------------|-------|-------|-------------------------|---------------|---|--------|-------|--------|-------|---------------------------|------|------|----|-------|------|-------------|
|  |   |             | Б                | Ж     | У     |                         | Na            | K | Ca     | Mg    | P      | Fe    | A                         | B1   | B2   | PP | C     | E    |             |
| Д/с 209, осень-зима, день 01 (понедельник), Неделя: 1, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Ясли |   |             |                  |       |       |                         |               |   |        |       |        |       |                           |      |      |    |       |      |             |
| <b>Завтрак 1</b>   |   |             |                  |       |       |                         |               |   |        |       |        |       |                           |      |      |    |       |      |             |
|  | КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ                           | 150         | 3,7              | 3,88  | 17,99 | 121,49                  | 0             | 0 | 98,21  | 19,06 | 91,93  | 0,26  | 0                         | 0    | 0    | 0  | 0,44  | 0,09 | 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                                | 180         | 2,88             | 2,43  | 14,13 | 90,63                   | 0             | 0 | 106,37 | 14,3  | 77,03  | 0,18  | 0                         | 0    | 0    | 0  | 0,54  | 0    | 432         |
|  | Итого   | 360         | 8,13             | 10,71 | 45,02 | 309,12                  |               |   | 209,82 | 35,52 | 177,88 | 0,52  | 0,04                      |      |      |    | 0,98  | 0,14 |             |
| <b>Завтрак 2</b>   |   |             |                  |       |       |                         |               |   |        |       |        |       |                           |      |      |    |       |      |             |
|  | 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         |
|  | ЯБЛОКО  | 95          | 0,4              | 0,4   | 9,3   | 44,65                   | 0             | 0 | 15,2   | 7,6   | 10,45  | 1,6   | 0                         | 0,05 | 0    | 0  | 9,5   | 0,6  | 368         |
|  | Итого   | 295         | 1,4              | 0,6   | 29,1  | 130,65                  |               |   | 29,18  | 15,6  | 24,45  | 4,39  |                           | 0,06 |      |    | 13,5  | 0,8  |             |
| <b>На весь день</b>  |   |             |                  |       |       |                         |               |   |        |       |        |       |                           |      |      |    |       |      |             |
|  | Соль йодированная                               | 3           | 0                | 0     | 0     | 0                       | 0             | 0 | 0      | 0     | 0      | 0     | 0                         | 0    | 0    | 0  | 0     | 0    |             |
|  | Итого   | 3           |                  |       |       |                         |               |   |        |       |        |       |                           |      |      |    |       |      |             |
| <b>Обед</b>  |   |             |                  |       |       |                         |               |   |        |       |        |       |                           |      |      |    |       |      |             |
|  | САЛАТ 'СТЕПНОЙ' ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ                | 40          | 1,43             | 4,03  | 3,11  | 54,12                   | 0             | 0 | 7,91   | 7,91  | 18,18  | 0,37  | 0,18                      | 0,03 | 0    | 0  | 3,15  | 1,83 | 30          |
|  | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ                       | 180         | 3,15             | 4,95  | 6,12  | 90,45                   | 0             | 0 | 31,99  | 4,58  | 63,72  | 0,18  | 0,18                      | 0    | 0    | 0  | 6,21  | 0    | 142         |
|  | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                               | 120         | 2,53             | 3,13  | 11,4  | 101,86                  | 0             | 0 | 29,14  | 9,38  | 68,2   | 0,86  | 0                         | 0,14 | 0    | 0  | 8,59  | 0,2  | 335         |
|  | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (СВИНИНА)             | 60          | 7,45             | 17,51 | 7,64  | 208,73                  | 0             | 0 | 7,27   | 14,54 | 90,88  | 1,22  | 0                         | 0,05 | 0    | 0  | 0     | 2,16 | 272         |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 25          | 1,38             | 0,25  | 10,13 | 49                      | 0             | 0 | 4,49   | 4,74  | 21,74  | 1     | 0                         | 0,06 | 0    | 0  | 0     | 0,56 | 1           |
|  | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                     | 150         | 0                | 0     | 8,08  | 32,25                   | 0             | 0 | 6,58   | 1,42  | 0      | 0     | 0                         | 0    | 0    | 0  | 0     | 0    | 402         |
|  | Итого   | 575         | 15,94            | 29,87 | 46,48 | 536,41                  |               |   | 87,38  | 42,57 | 262,72 | 3,63  | 0,36                      | 0,28 |      |    | 17,95 | 4,75 |             |
| <b>Полдник</b>   |   |             |                  |       |       |                         |               |   |        |       |        |       |                           |      |      |    |       |      |             |
|  | МОЛОКО  | 180         | 5,04             | 4,41  | 8,37  | 94,32                   | 0             | 0 | 183,6  | 20,15 | 129,6  | 0,18  | 0,05                      | 0,09 | 0    | 0  | 0,9   | 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          |
|  | Итого   | 220         | 7,4              | 6,28  | 38,37 | 240,72                  |               |   | 188    | 23,75 | 149,6  | 0,45  | 0,05                      | 0,09 |      |    | 0,9   |      |             |
| <b>Ужин 1</b>  |   |             |                  |       |       |                         |               |   |        |       |        |       |                           |      |      |    |       |      |             |
|  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 40          | 0,59             | 2     | 7,4   | 50,53                   | 0             | 0 | 19,53  | 6,59  | 24,27  | 0,2   | 0,67                      | 0    | 0    | 0  | 0,06  | 0,4  | 121         |
|  | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА                               | 130         | 19,62            | 13,08 | 30,73 | 319,04                  | 0             | 0 | 172,6  | 30,08 | 248,43 | 1,45  | 0,13                      | 0,08 | 0    | 0  | 0     | 0,78 | 225         |
|  | СОУС СМЕТАННЫЙ                                  | 30          | 0,36             | 1,32  | 1,37  | 23,1                    | 0             | 0 | 8,7    | 1,2   | 5,88   | 0     | 0                         | 0    | 0    | 0  | 0     | 0    | 371         |
|  | БАТОН   | 30          | 1,8              | 0,3   | 15,42 | 71,4                    | 0             | 0 | 5,69   | 2,59  | 9,5    | 0,1   | 0                         | 0    | 0    | 0  | 0     | 0    | 11          |
|  | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                   | 180         | 0,8              | 1     | 11,41 | 44,06                   | 0             | 0 | 60,35  | 0     | 0      | 0,09  | 0                         | 0,02 | 0,07 | 0  | 0,65  | 0    | 1210        |
|  | Итого   | 410         | 23,17            | 17,7  | 66,33 | 508,13                  |               |   | 266,87 | 40,46 | 288,08 | 1,84  | 0,8                       | 0,1  | 0,07 |    | 0,71  | 1,18 |             |
| Итого за: Д/с 209, осень-зима, день 01 (понедельник)   |   | 1863        | 56,04            | 65,16 | 225,3 | 1725,03                 |               |   | 781,25 | 157,9 | 902,73 | 10,83 | 1,25                      | 0,53 | 0,07 |    | 34,04 | 6,87 |             |