

1 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность
			Б	Ж	У	
Весна 1 день (Пн), Неделя: 1, Сезон: весна, Возрастная категория: Ясли						
Завтрак 1						
	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	150	3,7	3,88	17,99	121,49
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63
	Итого	365	8,43	10,76	47,59	321,02
Завтрак 2						
	ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,3	44,65
	Итого	95	0,4	0,4	9,3	44,65
На весь день						
	Соль йодированная	3	0	0	0	0
	Итого	3				
Обед						
	СУП `ЛЕТНИЙ` ОВОЩНОЙ	180	3,24	3,82	7,99	79,2
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	3,09	4,11	22,37	83,41
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (СВИНИНА)	60	7,45	17,51	7,64	208,73
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,53	2,55	1,7	31,98
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	16,2	78,4
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25
	Итого	570	16,51	28,39	63,98	513,97
Полдник						
	МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8
	Итого	210	6,81	5,81	30,87	204,12
Ужин 1						
	САЛАТ ИЗ ПРИПУЩЕННОЙ МОРКОВИ И ЯБЛОК С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,47	2	4,2	37,07
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	12,68	12,2	18,69	247,31
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	30	0,36	1,32	3,66	32,4
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	0,67	0,83	9,51	36,72
	Итого	380	15,98	16,65	51,48	424,9
Итого за: Весна 1 день (Пн)		1623	48,13	62,01	203,22	1508,66
Итого за весь период		1623	48,13	62,01	203,22	1508,66
Среднее значение за период		1623	48,13	62,01	203,22	1508,66

2 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Весна 2 День (Вт), Неделя: 1, Сезон: Весна, Возрастная категория: Ясли						
Завтрак 1						
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150	3,71	4,5	16,31	121,37
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	СЫР ПОРЦИЯМИ	8	1,85	2,38	0	29,21
	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	2,83	3,11	13,52	89,62
	Итого	408	15,27	14,65	45,55	374,4
Завтрак 2						
	СОК (фруктовый/овощной)	180	0,9	0,18	17,81	77,4
	Итого	180	0,9	0,18	17,81	77,4
На весь день						
	Соль йодированная	3	0	0	0	0
	Итого	3				
Обед						
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	40	1,88	7,73	2,79	88,71
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	3,15	4,95	6,12	90,45
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,63	3,36	27,37	149,86
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	8,54	7,2	4,43	122,25
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	16,2	78,4
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,15	0,08	11,63	47,63
	Итого	580	18,55	23,72	68,54	577,3
Полдник						
	КЕФИР	180	5,39	0,18	7,19	55,75
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,2	2,66	25,72	146,29
	Итого	230	8,59	2,84	32,91	202,04
Ужин 1						
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	3,13	11,4	101,86
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	2,59	2,79	2,16	55,7
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,03	0	7,63	30,65
	Итого	390	7,19	7,36	38,71	279,83
Итого за: Весна 2 День (Вт)		1791	50,5	48,75	203,52	1510,97
Итого за весь период		1791	50,5	48,75	203,52	1510,97
Среднее значение за период		1791	50,5	48,75	203,52	1510,97

3 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Весна 3 День(Ср), Неделя: 1, Сезон: Весна, Возрастная категория: Ясли						
Завтрак 1						
	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	150	4,57	4,3	18,77	130,88
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63
	Итого	365	9,3	11,18	48,37	330,41
Завтрак 2						
	СОК (фруктовый/овощной)	180	0,9	0,18	17,82	77,4
	Итого	180	0,9	0,18	17,82	77,4
На весь день						
	Соль йодированная	3	0	0	0	0
	Итого	3				
Обед						
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,32	0	0,64	5,28
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	180	6,98	3,46	9,43	100,08
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	150	7,93	15,57	12,95	222,11
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	16,2	78,4
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	Итого	590	17,43	19,43	48,92	444,57
Полдник						
	МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2
	Итого	200	5,06	4,41	24,25	158,52
Ужин 1						
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	40	0,61	2,58	2,75	37,96
	ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ С СЫРОМ	130	14,17	15,34	2,02	202,8
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
	Итого	380	16,58	18,22	28,99	347,46
Итого за: Весна 3 День(Ср)		1718	49,27	53,42	168,35	1358,36
Итого за весь период		1718	49,27	53,42	168,35	1358,36
Среднее значение за период		1718	49,27	53,42	168,35	1358,36

4 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Б	Ж	У		
Весна 4 День (Чт), Неделя: 1, Сезон: Весна, Возрастная категория: Ясли							
Завтрак 1							
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	150	4,04	5,42	16,76	131,66	
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,61	2,25	13,38	88,92	
	Итого	365	8,5	12,12	45,61	329,48	
Завтрак 2							
	ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,3	44,65	
	Итого	95	0,4	0,4	9,3	44,65	
На весь день							
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	
	Итого	3					
Обед							
	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	40	1,07	2	2,53	32,67	
	СУП-ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,81	3,67	7,27	75,6	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,6	2,46	10,13	77,26	
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	60	5,88	3,47	0,48	101,59	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	16,2	78,4	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	
	Итого	620	14,56	12	46,31	404,22	
Полдник							
	СНЕЖОК	180	5,04	4,5	19,8	138,6	
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,28	6,16	27,73	178,92	
	Итого	230	8,32	10,66	47,53	317,52	
Ужин 1							
	САЛАТ ИЗ ПРИПУЩЕННОЙ МОРКОВИ И ЯБЛОК С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0,47	2	4,2	37,07	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	12,68	12,2	18,69	247,31	
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	30	0,36	1,32	3,66	32,4	
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3	
	Итого	410	15,31	15,82	50,77	423,48	
Итого за: Весна 4 День (Чт)			1723	47,09	51	199,52	1519,35
Итого за весь период			1723	47,09	51	199,52	1519,35
Среднее значение за период			1723	47,09	51	199,52	1519,35

5 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Весна 5 День (Пт), Неделя: 1, Сезон: Весна, Возрастная категория: Ясли						
Завтрак 1						
	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	150	4,3	3,71	18,19	124,24
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63
	Итого	365	9,03	10,59	47,79	323,77
Завтрак 2						
	АПЕЛЬСИН	95	0,79	0,16	7,28	38,58
	Итого	95	0,79	0,16	7,28	38,58
На весь день						
	Соль йодированная	3	0	0	0	0
	Итого	3				
Обед						
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,64	2,04	3,08	32,96
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	3,17	3,65	7,99	87,77
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	3,13	11,4	101,86
	СУФЛЕ ИЗ СВИНИНЫ С РИСОМ	60	12,43	26,75	3,62	290,56
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	16,2	78,4
	КОМПОТ ЛИМОННЫЙ	180	0,09	0	11,79	49,95
	Итого	620	21,06	35,97	54,08	641,5
Полдник						
	МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8
	Итого	210	6,81	5,81	30,87	204,12
Ужин 1						
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120	3,12	4,4	31,28	101,12
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	60	1,89	2,06	1,71	69,43
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	30	0,36	2,94	2,76	39,06
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06
	Итого	420	7,97	10,7	62,58	325,07
Итого за: Весна 5 День (Пт)		1713	45,66	63,23	202,6	1533,04
Итого за весь период		1713	45,66	63,23	202,6	1533,04
Среднее значение за период		1713	45,66	63,23	202,6	1533,04

6 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Весна 6 День (Пн), Неделя: 2, Сезон: Весна, Возрастная категория: Ясли						
Завтрак 1						
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150	4,25	3,96	24,42	149,98
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63
	Итого	365	8,98	10,84	54,02	349,51
Завтрак 2						
	АПЕЛЬСИН	95	0,79	0,16	7,28	38,58
	Итого	95	0,79	0,16	7,28	38,58
На весь день						
	Соль йодированная	3	0	0	0	0
	Итого	3				
Обед						
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,32	0	0,64	5,28
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,94	3,1	12,1	84,24
	СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	150	7,66	18,1	4,63	214,66
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	16,2	78,4
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25
	Итого	560	12,12	21,6	41,65	414,83
Полдник						
	МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,2	2,66	25,72	146,29
	Итого	230	8,24	7,07	34,09	240,61
Ужин 1						
	САЛАТ ИЗ ПРИПУЩЕННОЙ МОРКОВИ И ЯБЛОК С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,47	2	4,2	37,07
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	12,68	12,2	18,69	247,31
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	30	0,36	1,32	3,66	32,4
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	Итого	410	15,42	15,85	42,01	389
Итого за: Весна 6 День (Пн)		1663	45,55	55,52	179,05	1432,53
Итого за весь период		1663	45,55	55,52	179,05	1432,53
Среднее значение за период		1663	45,55	55,52	179,05	1432,53

7 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	
			Б	Ж	У		
Весна 7 день (Вт), Неделя: 2, Сезон: Весна, Возрастная категория: Ясли							
Завтрак 1							
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8	
	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150	3,71	4,5	16,31	121,37	
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	
	СЫР ПОРЦИЯМИ	8	1,85	2,38	0	29,21	
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,61	2,25	13,38	88,92	
	Итого	408	15,05	13,79	45,41	373,7	
Завтрак 2							
	СОК (фруктовый/овощной)	180	0,9	0,18	17,81	77,4	
	Итого	180	0,9	0,18	17,81	77,4	
На весь день							
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	
	Итого	3					
Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	40	1,88	7,73	2,79	88,71	
	ЩИ	180	2,09	2,95	3,74	49,68	
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	2,87	3,66	29,86	163,48	
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	60	5,92	5,92	2,39	102	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	16,2	78,4	
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,15	0,08	11,63	47,63	
	Итого	590	15,11	20,74	66,61	529,9	
Полдник							
	КЕФИР	180	5,39	0,18	7,19	55,75	
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,28	6,16	27,73	178,92	
	Итого	230	8,67	6,34	34,92	234,67	
Ужин 1							
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,5	2,18	2,61	32,43	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	3,13	11,4	101,86	
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	2,59	2,79	2,16	55,7	
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78	
	Итого	430	7,46	8,4	40,74	298,17	
Итого за: Весна 7 день (Вт)			1841	47,19	49,45	205,49	1513,84
Итого за весь период			1841	47,19	49,45	205,49	1513,84
Среднее значение за период			1841	47,19	49,45	205,49	1513,84

8 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Весна 8 день (Ср), Неделя: 2, Сезон: Весна, Возрастная категория: Ясли						
Завтрак 1						
	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	150	3,53	3,68	12	94,35
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63
	Итого	365	8,26	10,56	41,6	293,88
Завтрак 2						
	СОК (фруктовый/овощной)	180	0,9	0,18	17,81	77,4
	Итого	180	0,9	0,18	17,81	77,4
На весь день						
	Соль йодированная	3	0	0	0	0
	Итого	3				
Обед						
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,32	0	0,64	5,28
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	1,95	2,96	6,42	59,96
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120	3,12	4,4	31,28	101,12
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	60	1,89	2,06	1,71	69,43
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	30	0,36	2,94	2,76	39,06
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	16,2	78,4
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	Итого	650	9,84	12,76	68,71	391,95
Полдник						
	МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2
	Итого	200	5,06	4,41	24,25	158,52
Ужин 1						
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	120	3,01	3,98	17	115,1
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	ЧАЙ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,2	13,89	66,9
	Итого	370	10,09	8,84	46,61	316,2
Итого за: Весна 8 день (Ср)		1768	34,15	36,75	198,98	1237,95
Итого за весь период		1768	34,15	36,75	198,98	1237,95
Среднее значение за период		1768	34,15	36,75	198,98	1237,95

9 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Весна 9 день (Чт), Неделя: 2, Сезон: Весна, Возрастная категория: Ясли						
Завтрак 1						
	КАША `АССОРТИ`	150	3,61	3,79	21,34	127,76
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06
	Итого	365	6,26	9,24	48,22	280,72
Завтрак 2						
	ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,3	44,65
	Итого	95	0,4	0,4	9,3	44,65
На весь день						
	Соль йодированная	3	0	0	0	0
	Итого	3				
Обед						
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ	40	1,35	5,21	2,23	61,86
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,65	4,99	7,69	107,84
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	2,87	3,66	29,86	163,48
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	60	5,88	3,47	0,48	101,59
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,53	2,55	1,7	31,98
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	16,2	78,4
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,1	0	9,5	38,65
	Итого	650	17,58	20,28	67,66	583,8
Полдник						
	КЕФИР	180	5,39	0,18	7,19	55,75
	БУЛОЧКА `ВЕСНУШКА`	50	3,6	3	27,2	152
	Итого	230	8,99	3,18	34,39	207,75
Ужин 1						
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,47	3,02	46,22
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	6,26	7,67	28,49	208,84
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
	Итого	400	8,86	11,44	55,73	361,76
Итого за: Весна 9 день (Чт)		1743	42,09	44,54	215,3	1478,68
Итого за весь период		1743	42,09	44,54	215,3	1478,68
Среднее значение за период		1743	42,09	44,54	215,3	1478,68

10 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Весна 10 День (Пт), Неделя: 2, Сезон: Весна, Возрастная категория: Ясли						
Завтрак 1						
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	150	4,04	5,42	16,76	131,66
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63
	Итого	365	8,77	12,3	46,36	331,19
Завтрак 2						
	СОК (фруктовый/овощной)	180	0,9	0,18	17,81	77,4
	Итого	180	0,9	0,18	17,81	77,4
На весь день						
	Соль йодированная	3	0	0	0	0
	Итого	3				
Обед						
	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЯЙЦОМ	40	2	3	2,75	46
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,61	3,24	13,39	101,52
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	3,13	11,4	101,86
	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (СВИНИНА)	60	5,35	20,89	0,82	239,27
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	16,2	78,4
	КОМПОТ ЛИМОННЫЙ	150	0,08	0	9,82	41,63
	Итого	590	16,77	30,66	54,38	608,68
Полдник						
	МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8
	Итого	210	6,81	5,81	30,87	204,12
Ужин 1						
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,7	6,61	5,14	82,88
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0	0	7,33	29,41
	Итого	370	11,13	17,04	33,02	347,82
Итого за: Весна 10 День (Пт)		1718	44,38	65,99	182,44	1569,21
Итого за весь период		1718	44,38	65,99	182,44	1569,21
Среднее значение за период		1718	44,38	65,99	182,44	1569,21