

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ № 201




Т.В. Козырева

Примерное 10-дневное меню

Сад (12 часов)

ОСЕНЬ-ЗИМА

(с 01 сентября – 28 февраля)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
			Б	Ж	У		
осень-зима с 01.10 по 29.02 01 день (пн)							
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	4,87	5,3	25,56	168,94	N 324
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	N 432
		430	9,62	12,4	54,16	366,64	
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	N 442
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	N 368
		300	1,4	0,6	29,6	133	
Обед	САЛАТ "МОЗАИКА"	60	1,72	4,42	6,09	71,34	N 52
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	200	3,68	4,16	16,64	119,2	N 118
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,71	2,9	15,22	98,98	N 347
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	80	18,27	21,24	7,57	297,15	N 271
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,1		9,5	38,65	N 410
		700	28,16	32,96	68,34	684,12	
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	N 434
	ПРЯНИКИ	55	3,25	2,57	41,25	201,3	N 63
		255	8,85	7,47	50,55	306,1	
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	3	5,7	53,1	N 71
	СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ	150	17,8	14,12	29,77	313,67	N 129
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,6	2,2	2,3	38,5	N 371
	БАТОН	37	2,22	0,37	19,02	88,06	N 11
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06	N 1210
		477	22,12	20,69	68,2	537,39	
На весь день	Соль йодированная	5					
Итого за осень-зима с 01.10 по 29.02 01 день (пн)		2167	70,15	74,12	270,85	2027,25	
осень-зима с 01.10 по 29.02 02 день (вт)							
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4,96	6	21,74	161,81	N 184
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87		47,47	N 14
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,87	98,8	N 433
		438	12,36	12,62	49,46	367,58	
Завтрак 2	ГРУША	100	0,38	0,31	10,31	47	N 368
		100	0,38	0,31	10,31	47	
Обед	САЛАТ "ДЕРЕВЕНСКИЙ"	60	2,52	5,52	3,42	73,2	N 46
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,6	14,88	112,8	N 99
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,11	3,96	32,35	177,1	N 323
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	11,39	9,6	5,9	136	N 256
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	N 11
	КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ	180			20,3	72,5	N 590
		700	25,02	23,12	100,45	678	
Полдник	АЦИДОФИЛИН	200	5,8	6,4	7,6	108	N 435
	БУЛОЧКА "ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ" (С РЕКИЦЕНОМ)	50	4	2	24	119,98	N 70
		250	9,8	8,4	31,6	227,98	
Ужин 1	СВЕКЛА ПОРЦИЯМИ	60	0,9	0,06	5,28	25,2	N 1
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	131,85	N 216
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ	80	17,76	7,28		136,8	N 77
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,88	39,2	N 1
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04		9,15	36,78	N 391
	525	24,99	12,01	68,95	453,13		
На весь день	Соль йодированная	5					
Итого за осень-зима с 01.10 по 29.02 02 день (вт)		2018	72,55	56,46	260,77	1773,69	

осень-зима с 01.10 по 29.02 03 день (ср)

Завтрак 1	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,24	6,1	29,55	158,64	N 390
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	N 432
		430	10,99	13,2	58,15	356,34	
Завтрак 2	МАНДАРИН	100	0,56	0,14	15,2	64	
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	N 442
		300	1,56	0,34	35	150	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	4,1	4,5	58,9	N 35
	УХА С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	200	7,76	3,84	10,48	111,2	N 372
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	12,46	11,31	17,26	230	N 153
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15	N 510
		695	24,58	19,83	72,37	575,55	
Полдник	РЯЖЕНКА	200	6,02	2,01	8,43	80,32	N 435
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	70	4,63	9,57	30,11	243	N 612
		270	10,65	11,58	38,54	323,32	
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,69	3,07	3,16	38,02	N 82
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	8,63	10,13	5,13	164,13	N 214
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,8	35,3	N 430
		455	13,1	13,79	48,4	379,55	
На весь день	Соль йодированная	5					
Итого за осень-зима с 01.10 по 29.02 03 день (ср)		2155	60,88	58,74	252,46	1784,76	

осень-зима с 01.10 по 29.02 04 день (чт)

Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12,88	11,75	20,25	253,88	N 224
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	1,99	2,37	16,3	20,37	N 364
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82	N 263264
		400	17,13	18,65	54,63	395,87	
Завтрак 2	ГРУША	100	0,38	0,31	10,31	47	N 368
		100	0,38	0,31	10,31	47	
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 1-ЫЙ ВАРИАНТ	60	0,72	3,1	5,65	53,47	N 41
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3,52	4,05	8,88	97,52	N 52
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74	N 204
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	10,8	15,33		190,25	N 313
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,88	4,25	2,84	53,3	N 456
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,41	0,13	20,32	81,38	N 510
		750	22,23	32,71	81,51	648,46	
Полдник	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94	N 435
	МАРМЕЛАД	20	0,02		15,88	64,2	N 330
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	N 11
		250	7,81	0,5	39,29	197,54	
Ужин 1	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый	60	1,8	0,2	4	24	б/н
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33	N 335
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (2 вариант)	80	13,44	4,88	3,56	116	N 528
	СЫР ПОРЦИЯМИ	6	1,39	1,79		21,91	N 14
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,09		20,58	77,39	N 810
		506	21,57	11,03	55,71	425,43	
На весь день	Соль йодированная	5					
Итого за осень-зима с 01.10 по 29.02 04 день (чт)		2011	69,11	63,2	241,44	1714,29	

осень-зима с 01.10 по 29.02 05 день (пт)

Завтрак 1	+	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,74	4,96	24,26	165,63	N 184
		БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
		МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	N 432
			430	10,49	12,06	52,86	363,33	
Завтрак 2		СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	N 442
			200	1	0,2	19,8	86	
Обед	+	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	N 39
	+	СУП "ВОЛНА" С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	4,03	6,11	18,13	186,6	N 1
	+	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4	N 192
	+	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	7,1	1,6	3,9	77,4	N 97
	+	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22	N 364
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	+	КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	180	0,1	0,04	19,01	77,33	N 405
			730	18,78	18,34	100,38	606,33	
Полдник		ЙОГУРТ	200	5,8	5	22	156	N 435
		ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03		23,82	96,3	N 64
		БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	N 11
			250	7,03	5,2	56,1	299,9	
Ужин 1	+	САЛАТ "ОСЕННИЙ"	60	1,07	3,16	7,55	63,06	N 71
	+	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58	N 346
		ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	17,88	18,11	0,89	238,57	N 294
		БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
		ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82	N 263264
		505	24,41	24,73	39,14	482,33		
На весь день		Соль йодированная	5					
Итого за осень-зима с 01.10 по 29.02 05 день (пт)			2120	61,71	60,53	268,27	1837,89	

осень-зима с 01.10 по 29.02 06 день (пн)

Завтрак 1	+	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	160	4,53	4,22	26,05	159,98	N 168
		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8	N 213
		БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
		МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	N 432
		430	14,36	15,68	54,95	420,48		
Завтрак 2		ГРУША	100	0,38	0,31	10,31	47	N 368
			100	0,38	0,31	10,31	47	
Обед	+	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	4,1	4,5	58,9	N 35
	+	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,16	3,44	13,44	93,6	N 91
	+	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	131,85	N 216
	+	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	80	9,94	13,86	1,1	221,1	N 289
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
		БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	N 11
	+	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	38,7	N 402
		720	19,05	26	79,99	650,55		
Полдник	+	ЙОГУРТ	200	5,8	5	22	156	N 435
	+	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,2	2,66	25,72	146,29	N 464
			250	9	7,66	47,72	302,29	
Ужин 1	+	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	200	7,23	11,21	47,55	323,67	N 156
	+	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0,2		4,6	19,9	N 711
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,88	39,2	N 1
		БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
		ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82	N 263264
		485	10,76	11,75	79,06	466,89		
На весь день		Соль йодированная	5					
Итого за осень-зима с 01.10 по 29.02 06 день (пн)			1990	53,55	61,41	272,01	1887,21	

осень-зима с 01.10 по 29.02 07 день (вт)

Завтрак 1	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	4,5	5,9	22	159	N 44
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87		47,47	N 14
	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,8	35,3	N 430
		418	9	10,02	43,65	301,27	
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	N 442
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	N 368
		300	1,4	0,6	29,6	133	
Обед	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	60	1,6	3	3,8	49	б/н
	ЩИ	200	2,32	3,28	4,16	55,2	N 83
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4	N 192
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	80	7,89	7,89	3,2	135,99	N 118
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,09		20,58	77,39	N 810
		735	19,58	20,26	102,15	586,08	
Полдник	СНЕЖОК	200	5,6	5	22	154	N 435
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	3,75	1,41	53,52	200,71	N 453
		270	9,35	6,41	75,52	354,71	
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2,82	11,6	4,18	133,07	N 48
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33	N 335
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	3,66	4,11	2,7	102,35	N 250
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04		9,15	36,78	N 391
			500	11,37	19,87	43,6	458,33
на весь день	Соль йодированная	5					
итого за осень-зима с 01.10 по 29.02 07 день (вт)		2228	50,69	57,16	294,52	1833,39	

осень-зима с 01.10 по 29.02 08 день (ср)

Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16	125,8	N 112
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8	N 213
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	N 432
			470	14,53	16,36	44,9	386,3
Завтрак 2	МАНДАРИН	100	0,56	0,14	15,2	64	
		100	0,56	0,14	15,2	64	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1	4	4,9	59,7	N 51
	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	200	3,52	3,36	8,08	76,02	N 78
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14	N 333
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	2,51	2,74	2,29	92,57	N 233
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1	N 379
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	N 11
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ИЗЮМОМ	180	0,35	0,09	17,56	70,27	N 510
		770	13,78	20,45	76,03	611,2	
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	N 434
	БАРАНКА	40	3,4	0,6	32,16	104	N 1107
	МАРМЕЛАД	20	0,02		15,88	64,2	N 330
		260	9,02	5,5	57,34	273	
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И КУРАГОЙ	60	0,71	4,2	7,43	68,48	N 7
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	26,15	12,56	25,97	323,41	N 219
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	1,87	1,99	27,05	N 366
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82	N 263264
			455	29,67	19,01	53,42	503,06
на весь день	Соль йодированная	5					
итого за осень-зима с 01.10 по 29.02 08 день (ср)		2060	67,56	61,45	246,89	1837,57	

осень-зима с 01.10 по 29.02 09 день (чт)

Завтрак 1	+	КАША "АССОРТИ"	200	5,1	5,5	26,1	172,6	N 164
		БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
		МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
		КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,87	98,8	N 433
		430	9,55	12,4	53,87	368,4		
Завтрак 2		СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	N 442
		ГРУША	100	0,38	0,31	10,31	47	N 368
		300	1,38	0,51	30,11	133		
Обед	+	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	60	0,74	4,54	3,73	61	N 21
	+	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,88	2,29	15,36	93,6	N 92
	+	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58	N 346
	+	БИТОЧКИ ИЗ КУР	80	9,2	8,7	13,5	176,09	N 59
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
		БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	N 11
	+	КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	180	0,1	0,04	19,01	77,33	N 405
		720	19,05	19,09	87,87	611		
Полдник	+	РЯЖЕНКА	200	6,02	2,01	8,43	80,32	N 435
	+	ПАСТИЛА	20	0,1		16,16	62	N 13
	+	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
		255	8,22	2,36	42,58	225,62		
Ужин 1	+	САЛАТ "ДАЧНЫЙ"	60	0,9	2,7	26,3	52,9	N 40
	+	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	7,52	9,21	34,2	250,62	N 210
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,88	39,2	N 1
		БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04		9,15	36,78	N 391
		475	11,68	12,42	96,52	462,8		
На весь день		Соль йодированная	5					
Итого за осень-зима с 01.10 по 29.02 09 день (чт)			2185	49,88	46,78	310,94	1800,82	

осень-зима с 01.10 по 29.02 10 день (пт)

Завтрак 1	+	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,39	7,22	22,35	175,55	N 84
		БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
		МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	N 432
		430	10,14	14,32	50,95	373,25		
Завтрак 2		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	N 368
		100	0,4	0,4	9,8	47		
Обед	+	МОРКОВЬ ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ	60	0,59	0,05	8,76	35,65	N 5
	+	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	200	6,8	8,4	8,5	147,5	N 120
	+	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33	N 335
	+	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	16,44	15,7	11,46	252,85	N 290
	+	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22	N 364
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	+	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,46		11,88	50,67	N 256
		730	29,38	29,45	70,27	693,02		
Полдник	+	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94	N 435
	+	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КУРАГОЙ	70	5,2	2,7	30,59	176,98	N 3112
		270	11,19	2,9	38,58	238,92		
Ужин 1	+	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	60	0,96	2,04	4,08	37,2	N 15
	+	ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5	N 56
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
		БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
		ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,8	35,3	N 430
		455	16,52	16,22	48,99	402,1		
На весь день		Соль йодированная	5					
Итого за осень-зима с 01.10 по 29.02 10 день (пт)			1990	67,63	63,28	218,59	1754,29	
Итого за весь период			20924	623,7	603,14	2636,73	18251,17	
Среднее значение за период			2092,4	62	60	264	1825	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период				3,42	3,3	14,45		