

Утверждаю
Заведующий МКДОУ № 171
_____ С.М. Перевалова

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
лето с 01.07 по 30.09 01 день (пн), Возрастная категория: Сад						
Завтрак 1						
	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	4,86	5,3	25,56	168,96
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	Итого	430	9,61	12,4	54,16	366,66
Завтрак 2						
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	300	1,4	0,6	29,59	133
На весь день						
	Соль йодированная	5	0	0	0	0
	Итого	5				
Обед						
	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,14	6,05	4,66	81,18
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	200	3,68	4,16	16,64	119,2
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,71	2,9	15,22	98,98
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (СВИНИНА)	80	9,93	23,35	10,18	278,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	Итого	700	20,11	36,76	68,55	675,16
Полдник						
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПРЯНИКИ	60	3,55	2,8	45	219,6
	Итого	260	9,15	7,7	54,3	324,4
Ужин 1						
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,69	4	5,5	61
	СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ	150	17,8	14,12	29,77	313,67
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,6	2,2	2,29	38,5
	БАТОН	37	2,82	0,37	18,98	96,93
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06
	Итого	477	22,71	21,69	67,95	554,16
Итого за: лето с 01.07 по 30.09 01 день (пн)						
		2172	62,98	79,15	274,55	2053,38
лето с 01.07 по 30.09 02 день (вт), Возрастная категория: Сад						
Завтрак 1						
	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4,95	6	21,74	161,83

20,37

7,388889

37,50889

18,02222

30,78667

	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47	
	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	2,83	3,11	13,52	89,62	
	Итого	418	12,28	13,23	48,11	358,42	19,91222
Завтрак 2							
	АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43	
	Итого	100	0,89	0,2	8,1	43	2,388889
На весь день							
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	
	Итого	5					
Обед							
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,6	14,88	112,8	
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35	
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	11,39	9,6	5,9	163	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	
	БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15	
	Итого	720	24,36	21,36	98,38	696,39	38,68833
Полдник							
	ЙОГУРТ	200	5,8	5	22	156	
	БУЛОЧКА 'ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ' (С РЕКИЦЕНОМ)	50	4	2	24	119,98	
	Итого	250	9,8	7	46	275,98	15,33222
Ужин 1							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,53	0	1,47	8,4	
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	131,85	
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ	80	17,76	7,28	0	136,8	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2	
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78	
	Итого	525	25,29	12,04	63,57	436,33	24,24056
	Итого за: лето с 01.07 по 30.09 02 день (вт)	2018	72,62	53,83	264,16	1810,12	
лето с 01.07 по 30.09 03 день (ср), Возрастная категория: Сад							
Завтрак 1							
	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	200	6,09	5,73	25,03	174,51	
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	
	Итого	430	10,84	12,83	53,63	372,21	20,67833
Завтрак 2							
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	
	Итого	300	1,4	0,6	29,59	133	7,388889
На весь день							
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	

	Итого	5					
Обед							
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	4,09	4,5	58,9	
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	7,76	3,84	10,48	111,2	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	200	10,57	20,76	17,26	296,15	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	
	Итого	695	22,48	29,24	66,94	623,25	34,625
Полдник							
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	70	4,63	9,57	30,11	243	
	Итого	270	10,23	14,47	39,41	347,8	19,32222
Ужин 1							
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	1,05	9,92	7,71	124,32	
	ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91	
	Итого	455	17,39	24,24	41,9	454,83	25,26833
Итого за: лето с 01.07 по 30.09 03 день (ср)		2155	62,34	81,38	231,47	1931,09	
лето с 01.07 по 30.09 04 день (чт), Возрастная категория: Сад							
Завтрак 1							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12,88	11,74	20,25	272,88	
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,36	1,32	1,37	23,1	
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91	
	Итого	400	16,2	17,64	38,91	417,69	23,205
Завтрак 2							
	АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43	
	Итого	100	0,89	0,2	8,1	43	2,388889
На весь день							
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	
	Итого	5					
Обед							
	САЛАТ `ЛЕТНИЙ`	60	0,9	2,88	2,52	36,24	
	СУП `ВОЛНА` С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	4,03	6,11	18,13	186,6	
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4	
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	7,1	1,6	3,9	77,4	
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,88	4,25	2,84	53,3	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,79	0,4	20,2	98	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	
	Итого	770	19,6	20,74	96,39	616,64	34,25778
Полдник							

	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94	
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2	
	БАТОН	30	2,29	0,3	15,39	78,59	
	Итого	250	8,3	0,5	39,26	204,73	11,37389
Ужин 1							
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,69	3,07	3,16	38,02	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,66	96,58	
	ПУДИНГ ИЗ СВИНИНЫ	70	13,25	27,84	0,78	292,75	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29	
	Итого	490	18,84	34,29	37,55	521,44	28,96889
Итого за: лето с 01.07 по 30.09 04 день (чт)		2015	63,83	73,37	220,21	1803,5	
лето с 01.07 по 30.09 05 день (пт), Возрастная категория: Сад							
Завтрак 1							
	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,73	4,95	24,25	165,65	
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	
	Итого	430	10,48	12,05	52,85	363,35	20,18611
Завтрак 2							
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Итого	300	1,4	0,6	29,59	133	7,38889
На весь день							
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	
	Итого	5					
Обед							
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1	4	4,9	59,7	
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3,52	4,05	8,88	97,52	
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74	
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	10,8	15,33	0	190,25	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	180	0,34	0	14,64	58,98	
	Итого	700	21,53	29,29	71,07	578,99	32,16611
Полдник							
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8	
	БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	
	Итого	250	8,9	6,5	42,06	266,99	14,83278
Ужин 1							
	САЛАТ `МОЗАИКА`	60	1,73	4,43	6,09	71,34	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	24,97	10,16	27,48	301,11	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ	30	0,78	2,84	3,08	40,96	
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91	

Итого	505	30,39	17,86	53,89	497,62	27,64556
Итого за: лето с 01.07 по 30.09 05 день (пт)	2190	72,7	66,3	249,46	1839,95	
лето с 01.07 по 30.09 06 день (пн), Возрастная категория: Сад						
Завтрак 1						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	160	4,53	4,22	26,05	159,98	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,09	4,59	0,3	63	
БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	
Итого	430	14,37	15,91	54,95	420,68	23,37111
Завтрак 2						
АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43	
Итого	100	0,89	0,2	8,1	43	2,388889
На весь день						
Соль йодированная	5	0	0	0	0	
Итого	5					
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1	4	4,5	57,9	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,16	3,44	13,44	93,6	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	131,85	
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (СВИНИНА)	75	6,68	26,11	1,02	299,08	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	
БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	
Итого	715	16,09	38,21	78,72	732,32	40,68444
Полдник						
МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,2	2,66	25,72	146,29	
Итого	250	8,8	7,56	35,02	251,09	13,94944
Ужин 1						
МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	200	7,23	11,21	47,55	323,67	
СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0,2	0	4,6	19,9	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2	
БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91	
Итого	485	11,44	11,84	77,49	466,98	25,94333
Итого за: лето с 01.07 по 30.09 06 день (пн)	1985	51,59	73,72	254,28	1914,07	
лето с 01.07 по 30.09 07 день (вт), Возрастная категория: Сад						
Завтрак 1						
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	4,5	5,9	22	159	
БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	
СЫР ПОРЦИЯМИ	18	4,15	5,36	0	65,73	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06	
Итого	423	10,95	12,51	46,26	328,29	18,23833

Завтрак 2							7,388889
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Итого	300	1,4	0,6	29,59	133	
На весь день							
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	
	Итого	5					
Обед							
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,69	4	5,5	61	
	ЩИ	200	2,32	3,28	4,16	55,2	
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4	
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	7,89	7,89	3,19	136	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15	
	Итого	735	19,42	21,46	95,26	577,85	32,10278
Полдник							
	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94	
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,59	8,62	38,82	250,49	
	Итого	270	10,58	8,82	46,81	312,43	17,35722
Ужин 1							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2,82	11,6	4,18	133,07	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	3,91	14,25	127,33	
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	3,66	4,1	2,69	102,34	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78	
	Итого	500	11,33	19,91	42,42	458,32	25,46222
Итого за: лето с 01.07 по 30.09 07 день (вт)		2233	53,68	63,3	260,34	1809,89	
лето с 01.07 по 30.09 08 день (ср), Возрастная категория: Сад							
Завтрак 1							
	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16	125,8	
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,09	4,59	0,3	63	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	
	Итого	470	14,54	16,59	44,9	386,5	21,47222
Завтрак 2							
	АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43	
	Итого	100	0,89	0,2	8,1	43	2,388889
На весь день							
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	
	Итого	5					
Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,7	4,1	2,3	50,6	
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,55	4,44	8,15	97,18	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,16	

	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	2,51	2,74	2,29	92,57	
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	
	БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	
	Итого	770	13,46	21,6	64,45	596,5	33,13889
Полдник							
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	
	ПЕЧЕНЬЕ	60	0,06	0	47,64	192,6	
	Итого	260	5,66	4,9	56,94	297,4	16,52222
Ужин 1							
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,89	3	11,1	75,8	
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	26,15	12,56	25,97	323,41	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	1,87	1,99	27,05	
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91	
	Итого	455	30,55	17,86	56,3	510,47	28,35944
Итого за: лето с 01.07 по 30.09 08 день (ср)		2060	65,1	61,15	230,69	1833,87	
лето с 01.07 по 30.09 09 день (чт), Возрастная категория: Сад							
Завтрак 1							
	КАША `АССОРТИ`	200	5,09	5,5	26,1	172,6	
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,87	98,8	
	Итого	430	9,54	12,4	53,87	368,4	20,46667
Завтрак 2							
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Итого	300	1,4	0,6	29,59	133	7,388889
На весь день							
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	
	Итого	5					
Обед							
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ. СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1	5,9	4,9	82,8	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,88	2,29	15,36	93,6	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,66	96,58	
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	80	9,19	8,69	13,5	176,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	
	БАТОН	33	2,52	0,33	16,93	86,44	
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15	
	Итого	733	20,67	20,68	89,46	651,47	36,19278
Полдник							
	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94	
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8	
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	

	Итого	265	10,55	2	47,69	255,04	14,16889
Ужин 1							
	СВЕКЛА ПОРЦИЯМИ	60	0,9	0,06	5,28	25,2	
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	7,51	9,2	34,19	250,61	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2	
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78	
	Итого	475	12,34	9,86	73,92	435,09	24,17167
Итого за: лето с 01.07 по 30.09 09 день (чт)		2208	54,5	45,54	294,53	1843	
лето с 01.07 по 30.09 10 день (пт), Возрастная категория: Сад							
Завтрак 1							
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,39	7,22	22,35	175,55	
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	
	Итого	430	10,14	14,32	50,95	373,25	20,73611
Завтрак 2							
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	2,611111
На весь день							
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	
	Итого	5					
Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3,1	1,7	36,4	
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	200	6,8	8,4	8,5	147,5	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	3,91	14,25	127,33	
	ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ	80	5,83	17,37	9,03	212,46	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	
	Итого	700	17,94	33,08	55,33	621,19	34,51056
Полдник							
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	
	БУЛОЧКА `ВЕСНУШКА`	70	5,04	4,2	38,08	212,8	
	Итого	270	10,64	9,1	47,38	317,6	17,64444
Ужин 1							
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	1,05	9,92	7,71	124,32	
	ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29	
	Итого	455	17,27	24,21	50,66	489,21	27,17833
Итого за: лето с 01.07 по 30.09 10 день (пт)		1960	56,39	81,11	214,12	1848,25	
Итого за весь период		20996	615,73	678,85	2493,81	18687,12	
Среднее значение за период		2099,6	61,57	67,88	249,38	1868,71	