

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего

МКДОУ №120

№ 33 от «01» 03 2024

Сидорова Ямшанова Е.М.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ВЕСНА-ЛЕТО

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская	N рецептуры
			Б	Ж	У		
весна с 01.03 по 30.06 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 442
		300	1.4	0.6	29.6	133	
Обед	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2.14	6.05	4.66	81.18	N 30
	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	28.58	34.59	66.91	693.96	
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 ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0.76	3.27	3.93	48.65	N 101
	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	22.18	20.96	66.43	532.94	
На весь день	Соль йодированная	5					
Итого за весна с 01.03 по 30.06 01 день (пн)		2167	70.63	76.02	267.64	2032.65	
весна с 01.03 по 30.06 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 НА МОЛОКЕ	180	2.83	3.11	13.52	89.62	N 959
		418	12.29	13.23	48.11	358.4	
Завтрак 2	ГРУША	100	0.38	0.31	10.31	47	N 368
		100	0.38	0.31	10.31	47	
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0.9	3	3.9	47.9	N 201
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5.12	3.6	14.88	112.8	N 99
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.59	4.57	37.33	204.35	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	
		720	23.88	21.21	105.91	679.95	
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	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	60	1.6	3	3.8	49	б/н
	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	25.69	14.95	67.47	476.93	
На весь день	Соль йодированная	5					
Итого за весна с 01.03 по 30.06 02 день (вт)		2018	72.05	58.1	263.39	1790.26	
весна с 01.03 по 30.06 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	N 368
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0.2	19.8	86	N 442
		300	1.56	0.34	35	150	
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0.96	3.06	4.62	49.44	N 40
	УХА С КРУПОЙ 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	24.54	18.79	72.49	566.09	
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	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 БЕЗ САХАРА	180	0.11	0.03	0.04	0.82	N 263264
		455	16.36	17.28	39.31	368.44	
На весь день	Соль йодированная	5					
Итого за весна с 01.03 по 30.06 03 день (ср)		2155	64.1	61.19	243.49	1764.19	
весна с 01.03 по 30.06 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	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0.48		0.96	7.92	N 70
	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	50	2.8	0.4	22.2	98	N 1
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.46		11.88	50.67	N 256
		770	23.16	29.64	77.26	611.4	
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	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	N 19
	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
	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
		500	19.48	14.34	56.31	450.92	
На весь день	Соль йодированная	5					
Итого за весна с 01.03 по 30.06 04 день (чт)		2025	67.96	63.43	237.79	1702.72	
весна с 01.03 по 30.06 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 МОРКОВИ С СЫРОМ	60	2.02	7.81	3.35	92.79	N 100308
	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	19.07	22.44	98.91	639.54	
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 "ЗИМНИЙ"	60	1.6	3.6	6.9	65.2	N 33
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.25	3.08	12.67	96.58	N 346
	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	15.65	15.85	0.78	208.75	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
		495	22.71	22.91	38.38	454.65	
На весь день	Соль йодированная	5					
Итого за весна с 01.03 по 30.06 05 день (пт)		2110	60.29	62.81	266.04	1843.42	
весна с 01.03 по 30.06 06 день (сб)							
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 ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0.9	3	3.9	47.9	N 201
	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	18.95	24.9	79.39	639.55	
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 весна с 01.03 по 30.06 06 день (пн)		1990	53.45	60.31	271.41	1876.21	
весна с 01.03 по 30.06 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 С ЯЙЦОМ	60	3	4.5	4.12	69	N 21
	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	20.98	21.76	102.47	606.08	
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 весна с 01.03 по 30.06 07 день (вт)		2228	52.09	58.66	294.84	1853.39	
весна с 01.03 по 30.06 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	N 368
		100	0.56	0.14	15.2	64	
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0.31	2.97	4.67	44.23	N 29
	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	13.09	19.42	75.8	595.73	
Полдник	МОЛОКО	200	5.6	4.9	9.3	104.8	N 434
	БАРАНКА	40	3.4	0.6	32.16	104	N 1
	МАРМЕЛАД	20	0.02		15.88	64.2	N 330
		260	9.02	5.5	57.34	273	
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0.7	3.05	10.38	63	N 66
	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
На весь день	Соль йодированная	455	29.66	17.86	56.37	497.58	
Итого за весна с 01.03 по 30.06 08 день (ср)		5					
весна с 01.03 по 30.06 09 день (чт)		2060	66.86	59.27	249.61	1816.61	
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	
		300	1.38	0.51	30.11	133	
Обед	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1.73	3.71	4.82	59.58	N 39
	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	20.04	18.26	88.96	609.58	
Полдник	РЯЖЕНКА	200	6.02	2.01	8.43	80.32	N 435
	ПАСТИЛА	20	0.1		16.16	62	N 1
	БАТОН	35	2.1	0.35	17.99	83.3	N 11
		255	8.22	2.36	42.58	225.62	
Ужин 1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	4	3.4	57	N 51
	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	11.58	13.72	73.62	466.9	
На весь день	Соль йодированная	5					
Итого за весна с 01.03 по 30.06 09 день (чт)		2185	50.77	47.25	289.13	1803.5	
весна с 01.03 по 30.06 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	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1	5.07	3.03	57	N 11
	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	29.79	34.47	64.54	714.37	
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	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	60	1.8	0.2	4	24	б/н
	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	17.36	14.38	48.91	388.9	
На весь день	Соль йодированная	5					
Итого за весна с 01.03 по 30.06 10 день (пт)		1990	68.88	66.47	212.78	1762.44	
Итого за весь период		20928	627.06	613.52	2606.42	18245.39	
Среднее значение за период		2092.8	63	61	261	1825	