

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МКДОУ №102



Директор № 42-0
от 30.09.2024

Рацион питания и цикличное 10-дневное меню для МКДОУ № 102

осень-зима

2024-2025г
г. Киров

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
осень-зима с 01.10 по 29.02 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 ОТВ 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: осень-зима с 01.10 по 29.02 01 день (пн)		2172	62,98	79,15	274,55	2053,38
осень-зима с 01.10 по 29.02 02 день (вт), Возрастная категория: Сад						
Завтрак 1						
	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4,95	6	21,74	161,83
	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
Завтрак 2						
	АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43
	Итого	100	0,89	0,2	8,1	43
На весь день						
	Соль йодированная	5	0	0	0	0
	Итого	5				
Обед						
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ 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
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
Ужин 1						
	САЛАТ `ДЕРЕВЕНСКИЙ`	60	2,52	5,52	3,42	73,2
	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	27,28	17,56	65,52	501,13
Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 02 день (вт)		2018	74,61	59,35	266,11	1874,92
осень-зима с 01.10 по 29.02 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
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
На весь день						

Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого	5				

Обед

САЛАТ ИЗ КВАШ 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

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

Ужин 1

САЛАТ ИЗ ОТВ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	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

Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 03 день (ср) 2155 62,34 81,38 231,47 1931,09

осень-зима с 01.10 по 29.02 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

Завтрак 2

АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43
Итого	100	0,89	0,2	8,1	43

На весь день

Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого	5				

Обед

САЛАТ ИЗ СОЛ ОГУРЦА	60	0,69	3,07	3,16	38,02
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	19,39	20,93	97,03	618,42
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
Ужин 1						
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,07	3,17	7,55	63,06
	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	19,22	34,39	41,94	546,48
Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 04 день (чт)						
		2015	64	73,66	225,24	1830,32
осень-зима с 01.10 по 29.02 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
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 ИЗ ОТВ МОРКОВИ С СЫРОМ	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
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
Ужин 1						
	САЛАТ ЗИМНИЙ	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
Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 05 день (пт)	2190	72,7	66,3	249,46	1839,95
осень-зима с 01.10 по 29.02 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
Завтрак 2					
АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43
Итого	100	0,89	0,2	8,1	43
На весь день					
Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого	5				
Обед					
САЛАТ ИЗ ОТВ СВЕКЛЫ С РАСТ 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
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
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
Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 06 день (пн)	1985	51,59	73,72	254,28	1914,07
осень-зима с 01.10 по 29.02 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
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 ИЗ ЗЕЛ ГОР С ЯЙЦОМ	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
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
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
Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 07 день (вт)		2233	53,68	63,3	260,34	1809,89
осень-зима с 01.10 по 29.02 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
Завтрак 2						

	АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43
	Итого	100	0,89	0,2	8,1	43
На весь день						
	Соль йодированная	5	0	0	0	0
	Итого	5				
Обед						
	САЛАТ ИЗ КВАШ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ	60	1	4	4,9	59,7
	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 РЖАННОЙ	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	13,76	21,5	67,05	605,6
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
Ужин 1						
	САЛАТ ИЗ ОТВ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ 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
Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 08 день (ср)		2060	65,4	61,05	233,29	1842,97
осень-зима с 01.10 по 29.02 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
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 ИЗ КУКУРУЗЫ	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

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

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

Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 09 день (чт) 2208 54,5 45,54 294,53 1843

осень-зима с 01.10 по 29.02 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

Завтрак 2

ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого	100	0,4	0,4	9,8	47

На весь день

Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого	5				

Обед

САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЗЕЛ ГОРОШКОМ И РАСТ МАСЛОМ	60	0,59	0,05	8,76	35,64
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	18,03	30,03	62,39	620,43

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
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
Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 10 день (пт)	1960	56,48	78,06	221,18	1847,49
Итого за весь период	20996	618,28	681,51	2510,45	18787,08
Среднее значение за период	2099,6	61,83	68,15	251,05	1878,71