

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В
СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|-----------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|------------------|-------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | | | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 5.9 | 8.7 | 22.0 | 189.3 | 1.16 | 0.12 | 0.00 | 0.05 | 0.00 | 135.91 | 169.59 | 47.63 | 2.32 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 189 | 2008 |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 5.0 | 4.5 | 0.3 | 61.3 | 0.00 | 0.02 | 0.12 | 0.08 | 0.89 | 18.82 | 61.82 | 3.86 | 0.81 | 56.35 | 8.05 | 0.01 | 0.02 | 213 | 2012 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ | 200 | 3.6 | 3.7 | 12.7 | 99.3 | 0.66 | 0.03 | 0.13 | 0.02 | 0.00 | 130.22 | 93.82 | 18.12 | 0.83 | 200.45 | 10.80 | 0.00 | 0.00 | 394 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.0 | 1.2 | 20.6 | 104.8 | 0.00 | 0.04 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 7.60 | 26.00 | 5.20 | 0.40 | 36.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 460 | 17.5 | 18.1 | 55.6 | 454.7 | 1.82 | 0.21 | 0.26 | 0.15 | 0.89 | 292.55 | 351.23 | 74.81 | 4.36 | 293.60 | 18.85 | 0.01 | 0.02 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЯЖЕНКА | 200 | 6.0 | 2.0 | 8.4 | 80.0 | 1.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 248.00 | 184.00 | 28.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 435 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 6.0 | 2.0 | 8.4 | 80.0 | 1.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 248.00 | 184.00 | 28.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КУКУРУЗА САХАРНАЯ | 50 | 1.6 | 0.1 | 3.3 | 20.0 | 5.00 | 0.06 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 10.00 | 31.00 | 10.50 | 0.35 | 49.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2012 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУР.БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 208 | 2.5 | 3.5 | 8.5 | 75.7 | 9.15 | 0.07 | 0.00 | 0.18 | 0.00 | 24.96 | 44.10 | 18.31 | 0.67 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 95 | 2008 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 38.6 | 42.1 | 33.8 | 668.0 | 2.72 | 0.13 | 0.24 | 0.40 | 0.11 | 40.29 | 337.81 | 56.46 | 3.26 | 515.74 | 13.43 | 0.04 | 0.24 | 304 | 2012 |
| НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА | 200 | 0.5 | 0.1 | 19.7 | 82.4 | 0.00 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 22.92 | 23.57 | 9.49 | 0.55 | 169.31 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 437 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 3.0 | 0.4 | 19.1 | 91.8 | 0.00 | 0.08 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 8.10 | 39.15 | 8.55 | 1.80 | 61.20 | 2.52 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 703 | 46.2 | 46.2 | 84.4 | 937.9 | 16.87 | 0.36 | 0.32 | 0.58 | 0.11 | 106.27 | 475.63 | 103.31 | 6.63 | 795.75 | 15.95 | 0.04 | 0.24 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 150 | 28.1 | 18.4 | 22.9 | 374.7 | 0.29 | 0.06 | 0.31 | 0.10 | 0.25 | 216.26 | 294.50 | 34.45 | 1.11 | 208.92 | 1.96 | 0.04 | 0.04 | 237 | 2012 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 20 | 1.4 | 1.6 | 10.8 | 63.6 | 0.08 | 0.01 | 0.06 | 0.01 | 0.01 | 55.26 | 39.42 | 6.12 | 0.04 | 73.00 | 1.40 | 0.00 | 0.01 | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2.3 | 2.9 | 22.3 | 125.1 | 0.00 | 0.02 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 8.70 | 27.00 | 6.00 | 0.63 | 33.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| СОК | 100 | 0.5 | 0.1 | 9.9 | 43.0 | 2.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.00 | 7.00 | 4.00 | 1.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 |
| ЯБЛОКО | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 10.00 | 0.03 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 16.00 | 11.00 | 8.00 | 2.20 | 278.00 | 2.00 | 0.00 | 0.01 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 32.7 | 23.4 | 75.7 | 653.4 | 12.37 | 0.13 | 0.41 | 0.12 | 0.26 | 303.22 | 378.92 | 58.57 | 5.38 | 592.92 | 5.36 | 0.04 | 0.06 | | |
| Всего за день: | | 102.4 | 89.7 | 224.1 | 2 126.0 | 32.06 | 0.74 | 0.99 | 0.85 | 1.26 | 950.04 | 1 389.78 | 264.69 | 16.37 | 1 682.27 | 40.16 | 0.09 | 0.32 | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|------------------|-------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | | | F, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 5.3 | 7.2 | 24.0 | 182.4 | 1.16 | 0.07 | 0.00 | 0.05 | 0.00 | 123.15 | 102.24 | 17.43 | 1.16 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 189 | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.0 | 1.2 | 20.6 | 104.8 | 0.00 | 0.04 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 7.60 | 26.00 | 5.20 | 0.40 | 36.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2012 | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 7 | 0.1 | 5.8 | 0.1 | 52.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | 0.00 | 0.70 | 1.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 13 | 2008 | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 13 | 2.9 | 3.7 | 0.0 | 45.9 | 0.04 | 0.00 | 0.03 | 0.03 | 0.00 | 97.24 | 52.00 | 3.64 | 0.10 | 11.44 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2012 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3.9 | 3.7 | 14.9 | 109.6 | 0.62 | 0.04 | 0.13 | 0.02 | 0.00 | 130.84 | 102.60 | 21.23 | 0.42 | 198.81 | 10.80 | 0.00 | 0.00 | 395 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 440 | 15.2 | 21.6 | 59.6 | 495.2 | 1.82 | 0.15 | 0.17 | 0.15 | 0.00 | 359.53 | 284.24 | 47.50 | 2.08 | 247.05 | 10.80 | 0.00 | 0.00 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК | 100 | 0.5 | 0.1 | 9.9 | 43.0 | 2.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.00 | 7.00 | 4.00 | 1.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0.5 | 0.1 | 9.9 | 43.0 | 2.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.00 | 7.00 | 4.00 | 1.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 50 | 0.5 | 0.1 | 1.9 | 12.0 | 5.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 6.30 | 11.70 | 9.00 | 0.50 | 145.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | TK№014 | | |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ | 200 | 23.9 | 23.7 | 8.1 | 341.9 | 21.93 | 0.10 | 0.00 | 0.13 | 0.00 | 58.06 | 230.96 | 42.58 | 3.87 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 262 | 2008 | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0.1 | 0.1 | 11.5 | 47.5 | 0.77 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.07 | 1.92 | 3.19 | 0.38 | 54.72 | 0.39 | 0.00 | 0.00 | 372 | 2012 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 3.0 | 0.4 | 19.1 | 91.8 | 0.00 | 0.08 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 8.10 | 39.15 | 8.55 | 1.80 | 61.20 | 2.52 | 0.00 | 0.00 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 495 | 27.5 | 24.3 | 40.6 | 493.2 | 27.70 | 0.18 | 0.04 | 0.23 | 0.00 | 83.53 | 283.73 | 63.32 | 6.55 | 260.92 | 3.91 | 0.00 | 0.00 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ | 150 | 24.6 | 9.8 | 4.8 | 205.6 | 0.57 | 0.11 | 0.21 | 0.11 | 0.91 | 61.83 | 304.28 | 39.02 | 1.37 | 496.81 | 173.54 | 0.01 | 0.02 | 249 | 2012 | |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 60 | 4.9 | 3.2 | 34.5 | 186.5 | 0.00 | 0.06 | 0.03 | 0.02 | 0.08 | 11.55 | 40.21 | 7.18 | 0.47 | 61.24 | 1.00 | 0.01 | 0.01 | 466 | 2012 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.0 | 1.2 | 20.6 | 104.8 | 0.00 | 0.04 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 7.60 | 26.00 | 5.20 | 0.40 | 36.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2012 | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ | 200/7/7 | 0.3 | 0.0 | 7.5 | 32.6 | 1.23 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 15.59 | 9.62 | 6.91 | 0.88 | 40.14 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 393 | 2012 | |
| ЯБЛОКО | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 10.00 | 0.03 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 16.00 | 11.00 | 8.00 | 2.20 | 278.00 | 2.00 | 0.00 | 0.01 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 564 | 33.2 | 14.6 | 77.2 | 576.5 | 11.80 | 0.24 | 0.28 | 0.14 | 0.99 | 112.57 | 391.11 | 66.31 | 5.32 | 912.99 | 176.54 | 0.02 | 0.04 | | | |
| Всего за день: | | 76.4 | 60.6 | 187.3 | 1 607.9 | 43.32 | 0.58 | 0.49 | 0.52 | 0.99 | 562.63 | 966.08 | 181.13 | 15.35 | 1 420.96 | 191.25 | 0.02 | 0.04 | | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|---------------------|--------|--------|-------------|------------------|-------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | | | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 7.6 | 8.2 | 25.6 | 207.2 | 0.73 | 0.13 | 0.20 | 0.04 | 0.05 | 152.69 | 181.68 | 69.52 | 2.01 | 318.03 | 13.58 | 0.00 | 0.01 | 184 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.0 | 1.2 | 20.6 | 104.8 | 0.00 | 0.04 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 7.60 | 26.00 | 5.20 | 0.40 | 36.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 7 | 0.1 | 5.8 | 0.1 | 52.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | 0.00 | 0.70 | 1.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 13 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 4.6 | 4.5 | 12.8 | 111.2 | 0.62 | 0.04 | 0.13 | 0.02 | 0.00 | 132.05 | 116.46 | 33.76 | 1.11 | 252.64 | 10.80 | 0.00 | 0.00 | 433 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 427 | 15.3 | 19.7 | 59.1 | 475.7 | 1.35 | 0.21 | 0.34 | 0.11 | 0.05 | 293.04 | 325.54 | 108.48 | 3.52 | 607.47 | 24.38 | 0.00 | 0.01 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК | 100 | 0.5 | 0.1 | 9.9 | 43.0 | 2.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.00 | 7.00 | 4.00 | 1.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0.5 | 0.1 | 9.9 | 43.0 | 2.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.00 | 7.00 | 4.00 | 1.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ | 50 | 0.6 | 2.5 | 3.8 | 40.0 | 1.79 | 0.01 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 15.52 | 17.45 | 8.88 | 0.57 | 128.55 | 3.12 | 0.00 | 0.01 | 33 | 2012 |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 200 | 11.8 | 5.1 | 17.9 | 164.8 | 7.85 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 99.20 | 0.00 | 52.35 | 1.37 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 87 | 2012 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 80 | 17.7 | 14.0 | 1.6 | 224.4 | 13.02 | 0.20 | 1.53 | 6.19 | 0.02 | 25.33 | 258.67 | 16.01 | 5.57 | 296.53 | 8.02 | 0.03 | 0.18 | 256 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2.5 | 5.7 | 16.0 | 125.9 | 7.70 | 0.09 | 0.08 | 0.03 | 0.09 | 31.89 | 65.82 | 22.08 | 0.89 | 570.61 | 6.64 | 0.00 | 0.03 | 321 | 2012 |
| КИСЕЛЬ | 200 | 0.1 | 0.1 | 27.9 | 113.0 | 2.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.00 | 8.00 | 2.00 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 411 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 3.0 | 0.4 | 19.1 | 91.8 | 0.00 | 0.08 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 8.10 | 39.15 | 8.55 | 1.80 | 61.20 | 2.52 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 705 | 35.7 | 27.8 | 86.3 | 759.9 | 32.36 | 0.39 | 1.67 | 6.22 | 0.11 | 185.04 | 389.09 | 109.87 | 10.60 | ¹ 056.89 | 20.30 | 0.03 | 0.22 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 130 | 7.9 | 7.9 | 26.4 | 208.8 | 0.05 | 0.05 | 0.05 | 0.05 | 0.05 | 137.49 | 98.18 | 11.10 | 0.84 | 62.93 | 0.58 | 0.01 | 0.01 | 206 | 2012 |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА | 50 | 4.1 | 3.2 | 28.9 | 160.2 | 0.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.03 | 10.14 | 35.93 | 6.68 | 0.43 | 67.09 | 0.82 | 0.01 | 0.01 | 473 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.0 | 1.2 | 20.6 | 104.8 | 0.00 | 0.04 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 7.60 | 26.00 | 5.20 | 0.40 | 36.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.2 | 0.0 | 7.3 | 30.1 | 0.04 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 13.13 | 8.16 | 6.16 | 0.81 | 28.09 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 430 | 2008 |
| ЯБЛОКО | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 10.00 | 0.03 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 16.00 | 11.00 | 8.00 | 2.20 | 278.00 | 2.00 | 0.00 | 0.01 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 520 | 15.6 | 12.7 | 93.0 | 550.9 | 10.09 | 0.17 | 0.11 | 0.06 | 0.08 | 184.36 | 179.27 | 37.14 | 4.68 | 472.91 | 3.40 | 0.02 | 0.03 | | |
| Всего за день: | | 67.1 | 60.3 | 248.3 | 1 829.5 | 45.80 | 0.78 | 2.12 | 6.39 | 0.24 | 669.44 | 900.90 | 259.49 | 20.20 | ² 137.27 | 48.08 | 0.05 | 0.26 | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|---------------------|--------|--------|-------------|------------------|-------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | | | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ | 180 | 7.3 | 8.2 | 32.0 | 231.6 | 0.73 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 200.18 | 0.00 | 17.26 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 185 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.0 | 1.2 | 20.6 | 104.8 | 0.00 | 0.04 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 7.60 | 26.00 | 5.20 | 0.40 | 36.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 7 | 0.1 | 5.8 | 0.1 | 52.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | 0.00 | 0.70 | 1.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 13 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 4.4 | 4.0 | 12.6 | 104.6 | 0.62 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 149.88 | 0.00 | 33.47 | 1.11 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 395 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 427 | 14.8 | 19.2 | 65.3 | 493.5 | 1.35 | 0.04 | 0.01 | 0.05 | 0.00 | 358.36 | 27.40 | 55.93 | 2.31 | 36.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК | 100 | 0.5 | 0.1 | 9.9 | 43.0 | 2.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.00 | 7.00 | 4.00 | 1.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0.5 | 0.1 | 9.9 | 43.0 | 2.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.00 | 7.00 | 4.00 | 1.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 50 | 0.4 | 0.1 | 0.9 | 6.5 | 2.50 | 0.01 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 11.50 | 12.00 | 7.00 | 0.30 | 70.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ | 200/8 | 11.6 | 11.2 | 23.3 | 235.7 | 18.24 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 74.30 | 0.00 | 56.01 | 3.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 57 | 2012 |
| КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 70 | 13.4 | 14.3 | 12.0 | 230.1 | 0.08 | 0.06 | 0.10 | 0.02 | 0.07 | 28.18 | 136.70 | 21.23 | 2.02 | 260.84 | 5.84 | 0.00 | 0.03 | 272 | 2008 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 130 | 3.2 | 5.2 | 33.3 | 192.5 | 0.00 | 0.03 | 0.02 | 0.03 | 0.09 | 14.05 | 63.78 | 22.83 | 0.44 | 47.89 | 0.65 | 0.01 | 0.02 | 315 | 2012 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ | 30 | 0.7 | 2.5 | 4.2 | 42.3 | 1.42 | 0.02 | 0.02 | 0.30 | 0.05 | 13.04 | 18.42 | 8.46 | 0.35 | 83.13 | 1.45 | 0.00 | 0.01 | 349 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.0 | 0.0 | 6.8 | 27.1 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.82 | 0.00 | 1.71 | 0.00 | 0.78 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 402 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 3.0 | 0.4 | 19.1 | 91.8 | 0.00 | 0.08 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 8.10 | 39.15 | 8.55 | 1.80 | 61.20 | 2.52 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 733 | 32.3 | 33.7 | 99.6 | 826.0 | 22.24 | 0.20 | 0.19 | 0.35 | 0.21 | 156.99 | 270.05 | 125.79 | 7.98 | 524.34 | 10.46 | 0.01 | 0.06 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 160 | 12.7 | 15.3 | 5.5 | 211.1 | 1.58 | 0.08 | 0.33 | 0.19 | 1.85 | 110.74 | 188.30 | 20.89 | 1.88 | 237.88 | 21.86 | 0.02 | 0.04 | 219 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.0 | 1.2 | 20.6 | 104.8 | 0.00 | 0.04 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 7.60 | 26.00 | 5.20 | 0.40 | 36.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2012 |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 0.1 | 0.1 | 11.5 | 47.5 | 0.77 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.07 | 1.92 | 3.19 | 0.38 | 54.72 | 0.39 | 0.00 | 0.00 | 438 | 2008 |
| ВАФЛИ | 50 | 1.4 | 1.7 | 38.7 | 177.0 | 0.00 | 0.02 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 8.00 | 18.00 | 5.00 | 0.75 | 70.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| ЯБЛОКО | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 10.00 | 0.03 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 16.00 | 11.00 | 8.00 | 2.20 | 278.00 | 2.00 | 0.00 | 0.01 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 17.6 | 18.7 | 86.1 | 587.4 | 12.35 | 0.17 | 0.38 | 0.20 | 1.85 | 153.41 | 245.22 | 42.28 | 5.61 | 677.40 | 24.25 | 0.02 | 0.05 | | |
| Всего за день: | | 65.2 | 71.7 | 260.9 | 1 949.9 | 37.94 | 0.42 | 0.58 | 0.60 | 2.06 | 675.76 | 549.67 | 228.00 | 17.30 | ¹ 238.54 | 34.71 | 0.03 | 0.11 | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------------|------------------|-------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | | | F, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА" | 180 | 5.8 | 7.8 | 23.8 | 188.8 | 0.73 | 0.09 | 0.00 | 0.07 | 0.00 | 175.11 | 0.00 | 30.21 | 0.51 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 190 | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.0 | 1.2 | 20.6 | 104.8 | 0.00 | 0.04 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 7.60 | 26.00 | 5.20 | 0.40 | 36.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2012 | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 7 | 0.1 | 5.8 | 0.1 | 52.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | 0.00 | 0.70 | 1.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 13 | 2008 | | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 4.6 | 4.5 | 12.8 | 111.2 | 0.62 | 0.04 | 0.13 | 0.02 | 0.00 | 132.05 | 116.46 | 33.76 | 1.11 | 252.64 | 10.80 | 0.00 | 0.00 | 433 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 427 | 13.5 | 19.3 | 57.3 | 457.3 | 1.35 | 0.17 | 0.14 | 0.14 | 0.00 | 315.46 | 143.86 | 69.17 | 2.02 | 289.44 | 10.80 | 0.00 | 0.00 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5.6 | 6.2 | 9.1 | 116.4 | 1.04 | 0.05 | 0.21 | 0.03 | 0.00 | 204.00 | 144.00 | 22.40 | 0.16 | 292.00 | 18.00 | 0.00 | 0.00 | 400 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 200 | 5.6 | 6.2 | 9.1 | 116.4 | 1.04 | 0.05 | 0.21 | 0.03 | 0.00 | 204.00 | 144.00 | 22.40 | 0.16 | 292.00 | 18.00 | 0.00 | 0.00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАПУСТА КВАШЕННАЯ | 50 | 0.9 | 1.0 | 1.5 | 20.5 | 15.00 | 0.01 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 24.00 | 15.52 | 8.00 | 0.30 | 150.00 | 1.50 | 0.00 | 0.01 | 40 | 2008 | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУР.БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200/8 | 2.3 | 5.4 | 15.9 | 122.4 | 6.44 | 0.08 | 0.06 | 0.38 | 0.00 | 36.99 | 65.21 | 27.73 | 1.06 | 458.37 | 5.35 | 0.00 | 0.03 | 76 | 2012 | |
| ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ | 80 | 14.9 | 18.5 | 5.1 | 246.7 | 2.92 | 0.06 | 0.11 | 0.55 | 0.08 | 33.21 | 132.21 | 25.20 | 1.55 | 291.63 | 7.29 | 0.01 | 0.10 | 301 | 2012 | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0.1 | 0.1 | 11.5 | 47.5 | 0.77 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.07 | 1.92 | 3.19 | 0.38 | 54.72 | 0.39 | 0.00 | 0.00 | 372 | 2012 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 3.0 | 0.4 | 19.1 | 91.8 | 0.00 | 0.08 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 8.10 | 39.15 | 8.55 | 1.80 | 61.20 | 2.52 | 0.00 | 0.00 | | 2008 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 7.3 | 6.6 | 33.2 | 221.8 | 0.00 | 0.19 | 0.11 | 0.03 | 0.09 | 16.62 | 161.89 | 108.71 | 3.80 | 228.82 | 1.98 | 0.00 | 0.01 | 181 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 713 | 28.5 | 32.0 | 86.3 | 750.7 | 25.13 | 0.42 | 0.33 | 0.96 | 0.17 | 129.99 | 415.90 | 181.38 | 8.89 | 1 244.74 | 19.03 | 0.01 | 0.15 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 14.1 | 14.3 | 19.6 | 263.4 | 10.13 | 0.13 | 0.14 | 0.01 | 0.00 | 22.27 | 165.47 | 38.62 | 2.62 | 913.35 | 10.66 | 0.00 | 0.06 | 276 | 2012 | |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 70 | 5.7 | 5.9 | 37.9 | 227.0 | 0.00 | 0.07 | 0.04 | 0.04 | 0.19 | 14.63 | 48.65 | 8.06 | 0.58 | 70.92 | 1.69 | 0.02 | 0.01 | 467 | 2012 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.0 | 1.2 | 20.6 | 104.8 | 0.00 | 0.04 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 7.60 | 26.00 | 5.20 | 0.40 | 36.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2012 | |
| СОК | 100 | 0.5 | 0.1 | 9.9 | 43.0 | 2.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.00 | 7.00 | 4.00 | 1.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 410 | 23.3 | 21.5 | 88.0 | 638.2 | 12.13 | 0.25 | 0.19 | 0.05 | 0.19 | 51.50 | 247.12 | 55.88 | 5.00 | 1 021.07 | 12.35 | 0.02 | 0.07 | | | |
| Всего за день: | | 70.9 | 79.0 | 240.7 | 1 962.6 | 39.65 | 0.89 | 0.87 | 1.18 | 0.36 | 700.95 | 950.88 | 328.83 | 16.07 | 2 847.25 | 60.18 | 0.03 | 0.22 | | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | | |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------------|------------------|-------|--|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | | | F, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 6.9 | 8.7 | 29.1 | 223.9 | 0.73 | 0.12 | 0.16 | 0.04 | 0.07 | 152.98 | 158.02 | 35.97 | 0.86 | 261.75 | 13.80 | 0.00 | 0.01 | 189 | 2008 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.0 | 1.2 | 20.6 | 104.8 | 0.00 | 0.04 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 7.60 | 26.00 | 5.20 | 0.40 | 36.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2012 | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 7 | 0.1 | 5.8 | 0.1 | 52.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | 0.00 | 0.70 | 1.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 13 | 2008 | | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 13 | 2.9 | 3.7 | 0.0 | 45.9 | 0.04 | 0.00 | 0.03 | 0.03 | 0.00 | 97.24 | 52.00 | 3.64 | 0.10 | 11.44 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2012 | | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ | 200 | 3.6 | 3.7 | 12.7 | 99.3 | 0.66 | 0.03 | 0.13 | 0.02 | 0.00 | 130.22 | 93.82 | 18.12 | 0.83 | 200.45 | 10.80 | 0.00 | 0.00 | 394 | 2012 | | |
| Итого за прием пищи: | 440 | 16.5 | 23.1 | 62.5 | 526.4 | 1.43 | 0.19 | 0.33 | 0.14 | 0.07 | 388.74 | 331.24 | 62.93 | 2.19 | 510.44 | 24.60 | 0.00 | 0.01 | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СНЕЖОК | 200 | 5.8 | 6.4 | 8.2 | 113.6 | 1.40 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 240.00 | 0.00 | 28.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 435 | 2008 | | |
| Итого за прием пищи: | 200 | 5.8 | 6.4 | 8.2 | 113.6 | 1.40 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 240.00 | 0.00 | 28.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ | 50 | 1.5 | 0.1 | 3.2 | 19.4 | 2.00 | 0.04 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 9.00 | 27.90 | 9.45 | 0.32 | 49.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2012 | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 2.8 | 4.4 | 14.5 | 109.9 | 16.52 | 0.08 | 0.07 | 0.30 | 0.00 | 57.12 | 65.91 | 29.92 | 1.37 | 519.25 | 6.65 | 0.00 | 0.03 | 67 | 2012 | | |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 80 | 12.6 | 12.4 | 3.0 | 174.5 | 0.70 | 0.04 | 0.09 | 0.30 | 0.00 | 27.64 | 119.27 | 19.09 | 1.68 | 277.69 | 7.10 | 0.00 | 0.04 | 278 | 2012 | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 130 | 4.8 | 5.3 | 30.3 | 188.1 | 0.00 | 0.06 | 0.02 | 0.03 | 0.09 | 20.57 | 35.92 | 8.86 | 0.82 | 56.21 | 0.66 | 0.01 | 0.01 | 317 | 2012 | | |
| КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД | 200 | 0.2 | 0.1 | 11.3 | 46.6 | 16.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.54 | 0.00 | 5.39 | 0.26 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 375 | 2012 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 3.0 | 0.4 | 19.1 | 91.8 | 0.00 | 0.08 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 8.10 | 39.15 | 8.55 | 1.80 | 61.20 | 2.52 | 0.00 | 0.00 | | 2008 | | |
| Итого за прием пищи: | 705 | 24.9 | 22.7 | 81.4 | 630.3 | 35.22 | 0.30 | 0.24 | 0.63 | 0.09 | 128.97 | 288.15 | 81.26 | 6.25 | 963.85 | 16.93 | 0.01 | 0.08 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ | 150 | 17.7 | 13.5 | 24.6 | 294.2 | 2.06 | 0.09 | 0.28 | 1.85 | 0.41 | 184.04 | 234.84 | 53.45 | 1.74 | 350.99 | 10.47 | 0.02 | 0.07 | 238 | 2012 | | |
| МОЛОКО СГУЩЕНОЕ | 20 | 1.4 | 1.6 | 10.8 | 63.6 | 0.08 | 0.01 | 0.06 | 0.01 | 0.01 | 55.26 | 39.42 | 6.12 | 0.04 | 73.00 | 1.40 | 0.00 | 0.01 | | | | |
| ПРЯНИКИ | 30 | 1.8 | 1.4 | 22.5 | 109.8 | 0.00 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 3.30 | 15.00 | 2.70 | 0.24 | 21.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 | | |
| СОК | 100 | 0.5 | 0.1 | 9.9 | 43.0 | 2.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.00 | 7.00 | 4.00 | 1.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 | | |
| ЯБЛОКО | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 10.00 | 0.03 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 16.00 | 11.00 | 8.00 | 2.20 | 278.00 | 2.00 | 0.00 | 0.01 | | 2008 | | |
| Итого за прием пищи: | 400 | 21.8 | 17.0 | 77.6 | 557.6 | 14.14 | 0.16 | 0.37 | 1.87 | 0.42 | 265.60 | 307.26 | 74.27 | 5.62 | 723.29 | 13.87 | 0.02 | 0.09 | | | | |
| Всего за день: | | 69.0 | 69.2 | 229.7 | 1 827.9 | 52.19 | 0.73 | 0.94 | 2.64 | 0.58 | 1 023.31 | 926.65 | 246.46 | 14.26 | 2 197.58 | 55.40 | 0.03 | 0.18 | | | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------------|------------------|-------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | | | F, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 5.3 | 7.2 | 24.0 | 182.4 | 1.16 | 0.07 | 0.00 | 0.05 | 0.00 | 123.15 | 102.24 | 17.43 | 1.16 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 189 | 2008 | |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 4.9 | 4.4 | 0.3 | 60.7 | 0.00 | 0.02 | 0.12 | 0.08 | 0.88 | 18.63 | 61.21 | 3.83 | 0.80 | 55.79 | 7.97 | 0.01 | 0.02 | 213 | 2012 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.0 | 1.2 | 20.6 | 104.8 | 0.00 | 0.04 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 7.60 | 26.00 | 5.20 | 0.40 | 36.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2012 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 4.6 | 4.5 | 12.8 | 111.2 | 0.62 | 0.04 | 0.13 | 0.02 | 0.00 | 132.05 | 116.46 | 33.76 | 1.11 | 252.64 | 10.80 | 0.00 | 0.00 | 433 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 460 | 17.8 | 17.3 | 57.7 | 459.1 | 1.78 | 0.17 | 0.26 | 0.15 | 0.88 | 281.43 | 305.91 | 60.22 | 3.47 | 345.23 | 18.77 | 0.01 | 0.02 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК | 100 | 0.5 | 0.1 | 9.9 | 43.0 | 2.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.00 | 7.00 | 4.00 | 1.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0.5 | 0.1 | 9.9 | 43.0 | 2.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.00 | 7.00 | 4.00 | 1.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 50 | 0.4 | 0.0 | 1.2 | 7.0 | 4.98 | 0.01 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 11.45 | 20.92 | 6.97 | 0.50 | 70.22 | 1.49 | 0.00 | 0.01 | | 2008 | |
| СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200/8 | 4.2 | 3.4 | 26.2 | 151.0 | 13.37 | 0.02 | 0.00 | 0.16 | 0.00 | 62.39 | 0.00 | 52.94 | 2.38 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 75 | 2008 | |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 80 | 14.5 | 15.2 | 4.8 | 214.3 | 2.24 | 0.05 | 0.10 | 0.04 | 0.06 | 18.94 | 131.28 | 20.74 | 2.01 | 354.31 | 6.77 | 0.00 | 0.04 | 277 | 2012 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 7.3 | 6.6 | 33.2 | 221.8 | 0.00 | 0.19 | 0.11 | 0.03 | 0.09 | 16.62 | 161.89 | 108.71 | 3.80 | 228.82 | 1.98 | 0.00 | 0.01 | 181 | 2008 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.0 | 0.0 | 6.8 | 27.1 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.82 | 0.00 | 1.71 | 0.00 | 0.78 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 402 | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 3.0 | 0.4 | 19.1 | 91.8 | 0.00 | 0.08 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 8.10 | 39.15 | 8.55 | 1.80 | 61.20 | 2.52 | 0.00 | 0.00 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 713 | 29.4 | 25.6 | 91.3 | 713.0 | 20.59 | 0.35 | 0.27 | 0.24 | 0.15 | 125.32 | 353.24 | 199.62 | 10.49 | 715.33 | 12.76 | 0.00 | 0.06 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ ТОМАТНОМ С ОВОЩАМИ | 80 | 9.8 | 3.8 | 9.9 | 113.1 | 0.11 | 0.06 | 0.06 | 0.01 | 0.00 | 23.36 | 128.17 | 29.17 | 0.55 | 244.93 | 81.08 | 0.01 | 0.34 | 261 | 2012 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2.5 | 5.7 | 16.0 | 125.9 | 7.70 | 0.09 | 0.08 | 0.03 | 0.09 | 31.89 | 65.82 | 22.08 | 0.89 | 570.61 | 6.64 | 0.00 | 0.03 | 321 | 2012 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.0 | 1.2 | 20.6 | 104.8 | 0.00 | 0.04 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 7.60 | 26.00 | 5.20 | 0.40 | 36.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2012 | |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 60 | 4.9 | 3.2 | 34.5 | 186.5 | 0.00 | 0.06 | 0.03 | 0.02 | 0.08 | 11.55 | 40.21 | 7.18 | 0.47 | 61.24 | 1.00 | 0.01 | 0.01 | 466 | 2012 | |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ | 200 | 0.1 | 0.1 | 25.1 | 102.0 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10.12 | 1.98 | 2.95 | 0.40 | 56.82 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 396 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 510 | 20.3 | 14.0 | 106.1 | 632.3 | 8.61 | 0.25 | 0.18 | 0.06 | 0.17 | 84.52 | 262.18 | 66.58 | 2.71 | 970.40 | 89.12 | 0.02 | 0.38 | | | |
| Всего за день: | | 68.0 | 57.0 | 265.0 | 1 847.4 | 32.98 | 0.78 | 0.71 | 0.45 | 1.20 | 498.27 | 928.33 | 330.42 | 18.07 | 2 030.96 | 120.65 | 0.03 | 0.46 | | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|---------------------|--------|--------|-------------|------------------|-------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | | | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 5.9 | 8.7 | 22.0 | 189.3 | 1.16 | 0.12 | 0.00 | 0.05 | 0.00 | 135.91 | 169.59 | 47.63 | 2.32 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 189 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.0 | 1.2 | 20.6 | 104.8 | 0.00 | 0.04 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 7.60 | 26.00 | 5.20 | 0.40 | 36.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 7 | 0.1 | 5.8 | 0.1 | 52.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | 0.00 | 0.70 | 1.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 13 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3.1 | 2.4 | 17.1 | 103.5 | 0.52 | 0.03 | 0.11 | 0.02 | 0.00 | 109.82 | 82.48 | 16.74 | 0.29 | 161.64 | 9.00 | 0.00 | 0.00 | 395 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 427 | 12.1 | 18.1 | 59.8 | 450.1 | 1.68 | 0.19 | 0.12 | 0.12 | 0.00 | 254.03 | 279.47 | 69.57 | 3.01 | 198.44 | 9.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК | 100 | 0.5 | 0.1 | 9.9 | 43.0 | 2.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.00 | 7.00 | 4.00 | 1.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0.5 | 0.1 | 9.9 | 43.0 | 2.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.00 | 7.00 | 4.00 | 1.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 50 | 0.6 | 2.6 | 3.6 | 40.8 | 4.20 | 0.02 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 10.28 | 12.73 | 7.60 | 0.15 | 181.58 | 0.18 | 0.00 | 0.00 | 53 | 2012 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО) И КУРОЙ | 200 | 2.1 | 2.3 | 15.8 | 92.6 | 5.28 | 0.07 | 0.05 | 0.16 | 0.00 | 19.71 | 62.75 | 20.30 | 0.83 | 384.98 | 3.64 | 0.00 | 0.03 | 80 | 2012 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ "ЁЖИКИ" | 200 | 26.1 | 32.2 | 24.1 | 490.4 | 1.50 | 0.09 | 0.16 | 0.07 | 0.23 | 25.84 | 246.92 | 37.02 | 3.39 | 516.34 | 10.74 | 0.01 | 0.08 | 287 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0.1 | 0.1 | 11.5 | 47.5 | 0.77 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.07 | 1.92 | 3.19 | 0.38 | 54.72 | 0.39 | 0.00 | 0.00 | 372 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 3.0 | 0.4 | 19.1 | 91.8 | 0.00 | 0.08 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 8.10 | 39.15 | 8.55 | 1.80 | 61.20 | 2.52 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 695 | 31.9 | 37.6 | 74.1 | 763.1 | 11.75 | 0.26 | 0.27 | 0.24 | 0.23 | 75.00 | 363.47 | 76.66 | 6.55 | ¹ 198.82 | 17.47 | 0.01 | 0.11 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 80 | 12.2 | 12.4 | 8.3 | 193.6 | 0.09 | 0.04 | 0.09 | 0.02 | 0.05 | 24.72 | 110.21 | 14.04 | 1.43 | 231.41 | 5.78 | 0.00 | 0.03 | 289 | 2012 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 110 | 2.5 | 4.4 | 11.4 | 97.2 | 22.51 | 0.04 | 0.05 | 0.11 | 0.00 | 58.49 | 43.73 | 21.03 | 1.25 | 258.63 | 4.17 | 0.00 | 0.02 | 132 | 2012 |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 70 | 5.6 | 5.8 | 40.0 | 234.5 | 0.00 | 0.07 | 0.03 | 0.01 | 0.09 | 13.80 | 47.16 | 8.08 | 0.55 | 70.34 | 1.53 | 0.02 | 0.01 | 467 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.0 | 1.2 | 20.6 | 104.8 | 0.00 | 0.04 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 7.60 | 26.00 | 5.20 | 0.40 | 36.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2012 |
| КИСЕЛЬ | 200 | 0.1 | 0.1 | 27.9 | 113.0 | 2.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.00 | 8.00 | 2.00 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 411 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 23.4 | 23.9 | 108.2 | 743.1 | 24.60 | 0.20 | 0.18 | 0.14 | 0.14 | 109.61 | 235.10 | 50.35 | 4.03 | 597.18 | 11.48 | 0.02 | 0.06 | | |
| Всего за день: | | 67.9 | 79.7 | 252.0 | 1 999.3 | 40.03 | 0.66 | 0.57 | 0.50 | 0.37 | 445.64 | 885.04 | 200.58 | 14.99 | ¹ 994.44 | 37.95 | 0.03 | 0.17 | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|----------|--------|--------|----------|--------|--------|-------------|------------------|-------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | | | F, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 4.5 | 7.3 | 25.1 | 184.6 | 1.16 | 0.05 | 0.00 | 0.05 | 0.00 | 124.20 | 123.04 | 26.70 | 1.16 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 189 | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.0 | 1.2 | 20.6 | 104.8 | 0.00 | 0.04 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 7.60 | 26.00 | 5.20 | 0.40 | 36.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2012 | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 7 | 0.1 | 5.8 | 0.1 | 52.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | 0.00 | 0.70 | 1.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 13 | 2008 | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 13 | 2.9 | 3.7 | 0.0 | 45.9 | 0.04 | 0.00 | 0.03 | 0.03 | 0.00 | 97.24 | 52.00 | 3.64 | 0.10 | 11.44 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2012 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 4.6 | 4.5 | 12.8 | 111.2 | 0.62 | 0.04 | 0.13 | 0.02 | 0.00 | 132.05 | 116.46 | 33.76 | 1.11 | 252.64 | 10.80 | 0.00 | 0.00 | 433 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 440 | 15.1 | 22.5 | 58.6 | 499.0 | 1.82 | 0.13 | 0.17 | 0.15 | 0.00 | 361.79 | 318.90 | 69.30 | 2.77 | 300.88 | 10.80 | 0.00 | 0.00 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5.6 | 6.2 | 9.1 | 116.4 | 1.04 | 0.05 | 0.21 | 0.03 | 0.00 | 204.00 | 144.00 | 22.40 | 0.16 | 292.00 | 18.00 | 0.00 | 0.00 | 400 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 200 | 5.6 | 6.2 | 9.1 | 116.4 | 1.04 | 0.05 | 0.21 | 0.03 | 0.00 | 204.00 | 144.00 | 22.40 | 0.16 | 292.00 | 18.00 | 0.00 | 0.00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 50 | 0.6 | 0.1 | 1.9 | 12.0 | 12.55 | 0.03 | 0.02 | 0.08 | 0.00 | 7.03 | 13.05 | 10.04 | 0.50 | 145.58 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУР. БУЛЬОНЕ | 200 | 2.2 | 2.3 | 16.1 | 94.4 | 5.28 | 0.07 | 0.04 | 0.16 | 0.00 | 18.34 | 45.76 | 18.58 | 0.83 | 381.06 | 3.76 | 0.00 | 0.02 | 82 | 2012 | |
| СУФЛЕ КУРИНОЕ | 80 | 13.2 | 20.4 | 6.7 | 263.0 | 0.60 | 0.05 | 0.15 | 0.11 | 0.45 | 58.40 | 128.80 | 14.77 | 1.09 | 193.11 | 9.71 | 0.02 | 0.06 | 310 | 2012 | |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 130 | 2.8 | 10.1 | 10.5 | 145.0 | 9.00 | 0.06 | 0.00 | 0.30 | 0.00 | 36.00 | 51.00 | 21.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 141 | 2008 | |
| КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД | 200 | 0.2 | 0.1 | 11.3 | 46.6 | 16.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.54 | 0.00 | 5.39 | 0.26 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 375 | 2012 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 3.0 | 0.4 | 19.1 | 91.8 | 0.00 | 0.08 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 8.10 | 39.15 | 8.55 | 1.80 | 61.20 | 2.52 | 0.00 | 0.00 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 705 | 22.0 | 33.4 | 65.6 | 652.8 | 43.43 | 0.29 | 0.25 | 0.65 | 0.45 | 134.41 | 277.76 | 78.33 | 5.48 | 780.95 | 16.99 | 0.02 | 0.08 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 150 | 28.1 | 18.4 | 22.9 | 374.7 | 0.29 | 0.06 | 0.31 | 0.10 | 0.25 | 216.26 | 294.50 | 34.45 | 1.11 | 208.92 | 1.96 | 0.04 | 0.04 | 237 | 2012 | |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 20 | 0.4 | 1.0 | 2.6 | 20.9 | 0.05 | 0.00 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 10.87 | 8.03 | 1.34 | 0.02 | 15.91 | 0.91 | 0.00 | 0.00 | 351 | 2012 | |
| ВАФЛИ | 30 | 0.8 | 1.0 | 23.2 | 106.2 | 0.00 | 0.01 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 4.80 | 10.80 | 3.00 | 0.45 | 42.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 | |
| ЯБЛОКО | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 10.00 | 0.03 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 16.00 | 11.00 | 8.00 | 2.20 | 278.00 | 2.00 | 0.00 | 0.01 | | 2008 | |
| СОК | 100 | 0.5 | 0.1 | 9.9 | 43.0 | 2.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.00 | 7.00 | 4.00 | 1.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 130 | 24.3 | 15.9 | 19.8 | 324.7 | 0.26 | 0.06 | 0.27 | 0.09 | 0.22 | 187.32 | 255.20 | 29.85 | 0.96 | 181.06 | 1.70 | 0.03 | 0.04 | 237 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 530 | 54.5 | 36.8 | 88.2 | 916.5 | 12.60 | 0.17 | 0.62 | 0.21 | 0.48 | 442.25 | 586.53 | 80.64 | 6.14 | 725.89 | 6.57 | 0.07 | 0.09 | | | |
| Всего за день: | | 97.2 | 98.9 | 221.5 | 2 184.7 | 58.89 | 0.64 | 1.25 | 1.04 | 0.93 | 1 142.45 | 1 327.19 | 250.67 | 14.55 | 2 099.72 | 52.36 | 0.09 | 0.17 | | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|---------------------|--------|--------|---------------------|--------|--------|-------------|------------------|-------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | | | F, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 7.6 | 8.2 | 25.6 | 207.2 | 0.73 | 0.13 | 0.20 | 0.04 | 0.05 | 152.69 | 181.68 | 69.52 | 2.01 | 318.03 | 13.58 | 0.00 | 0.01 | 184 | 2008 | |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 5.0 | 4.5 | 0.3 | 61.3 | 0.00 | 0.02 | 0.12 | 0.08 | 0.89 | 18.82 | 61.82 | 3.86 | 0.81 | 56.35 | 8.05 | 0.01 | 0.02 | 213 | 2012 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.0 | 1.2 | 20.6 | 104.8 | 0.00 | 0.04 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 7.60 | 26.00 | 5.20 | 0.40 | 36.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2012 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3.1 | 2.4 | 17.1 | 103.5 | 0.52 | 0.03 | 0.11 | 0.02 | 0.00 | 109.82 | 82.48 | 16.74 | 0.29 | 161.64 | 9.00 | 0.00 | 0.00 | 395 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 460 | 18.7 | 16.3 | 63.6 | 476.8 | 1.25 | 0.22 | 0.44 | 0.14 | 0.94 | 288.93 | 351.98 | 95.32 | 3.51 | 572.82 | 30.63 | 0.01 | 0.03 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК | 100 | 0.5 | 0.1 | 9.9 | 43.0 | 2.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.00 | 7.00 | 4.00 | 1.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0.5 | 0.1 | 9.9 | 43.0 | 2.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.00 | 7.00 | 4.00 | 1.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАПУСТА КВАШЕННАЯ | 50 | 0.9 | 1.0 | 1.5 | 20.5 | 15.00 | 0.01 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 24.00 | 15.52 | 8.00 | 0.30 | 150.00 | 1.50 | 0.00 | 0.01 | 40 | 2008 | |
| СУП ГОРОХОВЫЙ | 200 | 2.0 | 2.3 | 15.4 | 90.6 | 7.68 | 0.09 | 0.06 | 0.16 | 0.00 | 19.67 | 55.15 | 23.63 | 0.95 | 541.62 | 5.14 | 0.00 | 0.03 | 77 | 2012 | |
| ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА | 15 | 1.7 | 0.2 | 11.9 | 55.5 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.50 | 15.00 | 3.00 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 73 | 2008 | |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ | 80 | 12.6 | 12.2 | 12.0 | 208.0 | 0.00 | 0.13 | 0.00 | 0.06 | 0.00 | 40.00 | 140.80 | 25.60 | 1.28 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 239 | 2008 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2.5 | 5.7 | 16.0 | 125.9 | 7.70 | 0.09 | 0.08 | 0.03 | 0.09 | 31.89 | 65.82 | 22.08 | 0.89 | 570.61 | 6.64 | 0.00 | 0.03 | 321 | 2012 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.0 | 0.0 | 6.8 | 27.1 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.82 | 0.00 | 1.71 | 0.00 | 0.78 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 402 | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 3.0 | 0.4 | 19.1 | 91.8 | 0.00 | 0.08 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 8.10 | 39.15 | 8.55 | 1.80 | 61.20 | 2.52 | 0.00 | 0.00 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 720 | 22.7 | 21.8 | 82.7 | 619.4 | 30.38 | 0.43 | 0.19 | 0.25 | 0.09 | 135.98 | 331.44 | 92.57 | 5.52 | ¹ 324.21 | 15.80 | 0.00 | 0.07 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ | 50 | 0.6 | 2.5 | 3.8 | 40.0 | 1.79 | 0.01 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 15.52 | 17.45 | 8.88 | 0.57 | 128.55 | 3.12 | 0.00 | 0.01 | 33 | 2012 | |
| ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ | 80 | 14.8 | 15.1 | 6.4 | 238.0 | 10.56 | 0.17 | 1.23 | 5.02 | 0.05 | 8.64 | 209.11 | 13.02 | 4.60 | 233.86 | 5.04 | 0.03 | 0.15 | 290 | 2008 | |
| ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 80 | 5.5 | 2.8 | 56.7 | 273.6 | 0.08 | 0.07 | 0.05 | 0.01 | 0.09 | 17.50 | 49.46 | 10.17 | 0.89 | 117.47 | 1.53 | 0.01 | 0.01 | 458 | 2012 | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ | 200 | 3.6 | 3.7 | 12.7 | 99.3 | 0.66 | 0.03 | 0.13 | 0.02 | 0.00 | 130.22 | 93.82 | 18.12 | 0.83 | 200.45 | 10.80 | 0.00 | 0.00 | 394 | 2012 | |
| ЯБЛОКО | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 10.00 | 0.03 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 16.00 | 11.00 | 8.00 | 2.20 | 278.00 | 2.00 | 0.00 | 0.01 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 510 | 24.9 | 24.5 | 89.4 | 697.9 | 23.09 | 0.31 | 1.45 | 5.06 | 0.14 | 187.88 | 380.84 | 58.19 | 9.09 | 958.33 | 22.49 | 0.04 | 0.18 | | | |
| Всего за день: | | 66.8 | 62.7 | 245.6 | 1 837.1 | 56.72 | 0.97 | 2.08 | 5.45 | 1.17 | 619.79 | ¹ 071.26 | 250.08 | 19.52 | ² 855.36 | 68.92 | 0.05 | 0.28 | | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|----------|----------|--------|-----------|--------|--------|-------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Итого за весь период | 750,9 | 728,8 | 2375,1 | 19172,3 | 439.58 | 7.19 | 10.60 | 19.62 | 9.16 | 7 288.28 | 9 895.78 | 2 540.35 | 166.68 | 20 504.35 | 709.66 | 0.45 | 2.21 |
| Среднее значение за период | 75.1 | 72.9 | 237.5 | 1 917.2 | 43.96 | 0.72 | 1.06 | 1.96 | 0.92 | 728.83 | 989.58 | 254.04 | 16.67 | 2 050.44 | 70.97 | 0.05 | 0.22 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 15.7 | 34.2 | 50.1 | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник |
|---------------|---------|------------|------|---------|
| Сад 12 часов | 441 | 140 | 689 | 489 |