

Утверждено:

Заведующий МКДОУ «Детский сад

№ 15 «Весенний» с. Старопавловской

И.Н. Хаулина

Приказ № _____ 2024г.



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД**

В ДОУ С 10-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 0-3 ЛЕТ.

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 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 рецептур | | |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------------|------------------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 4,91 | 4,45 | 0,27 | 60,69 | 0,02 | 0,00 | 0,08 | 0,80 | 0,88 | 0,12 | 18,63 | 3,83 | 61,21 | 0,80 | 55,79 | 7,97 | 0,02 | 0,01 | 213 | 2012 |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 40 | 0,76 | 3,56 | 3,08 | 47,60 | 0,01 | 2,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 16,40 | 6,00 | 14,80 | 0,28 | 126,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,59 | 0,00 | 0,02 | 6,90 | 9,90 | 25,20 | 0,60 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40/10 | 2,34 | 8,44 | 15,13 | 145,85 | 0,05 | 0,00 | 0,07 | 0,81 | 0,15 | 0,03 | 8,10 | 9,90 | 27,10 | 0,62 | 40,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150/7 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,39 | 1,17 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 317 | 10,30 | 16,64 | 40,31 | 352,28 | 0,13 | 2,80 | 0,23 | 2,20 | 1,03 | 0,19 | 55,42 | 30,80 | 128,31 | 2,30 | 261,29 | 7,97 | 0,02 | 0,01 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,00 | 8,00 | 11,00 | 2,20 | 278,00 | 2,00 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,00 | 8,00 | 11,00 | 2,20 | 278,00 | 2,00 | 0,01 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 153/3 | 1,20 | 3,45 | 7,84 | 69,01 | 0,03 | 5,10 | 0,17 | 1,40 | 0,00 | 0,03 | 32,47 | 15,52 | 31,13 | 0,76 | 222,31 | 3,84 | 0,02 | 0,00 | 57 | 2012 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 60 | 10,20 | 9,08 | 9,69 | 161,58 | 0,03 | 0,08 | 0,01 | 0,26 | 0,03 | 0,03 | 23,38 | 10,69 | 39,72 | 0,66 | 57,70 | 1,44 | 0,00 | 0,00 | 305 | 2012 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | 2,64 | 3,93 | 18,19 | 119,00 | 0,10 | 8,87 | 0,02 | 0,19 | 0,06 | 0,09 | 31,31 | 24,86 | 71,06 | 1,03 | 649,37 | 7,05 | 0,03 | 0,00 | 321 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,91 | 0,16 | 12,55 | 59,21 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 0,00 | 0,01 | 5,75 | 8,25 | 21,00 | 0,50 | 32,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,66 | 0,22 | 10,60 | 50,99 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 0,00 | 0,02 | 4,50 | 4,75 | 21,75 | 1,00 | 34,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,37 | 71,73 | 0,01 | 1,20 | 0,00 | 0,19 | 0,00 | 0,01 | 9,81 | 3,32 | 2,97 | 0,59 | 84,24 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 372 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 526 | 17,73 | 16,96 | 76,24 | 531,52 | 0,26 | 15,25 | 0,20 | 3,08 | 0,09 | 0,19 | 107,22 | 67,39 | 187,63 | 4,54 | 1 079,87 | 14,33 | 0,05 | 0,00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 130/4/4 | 2,79 | 4,76 | 19,85 | 133,77 | 0,03 | 0,28 | 0,03 | 0,17 | 0,06 | 0,07 | 59,34 | 14,90 | 64,46 | 0,22 | 97,77 | 5,08 | 0,01 | 0,00 | 189 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 0,01 | 4,60 | 6,60 | 16,80 | 0,40 | 25,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 2,31 | 1,82 | 11,31 | 71,34 | 0,02 | 0,39 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 81,95 | 11,91 | 60,35 | 0,19 | 119,04 | 6,75 | 0,00 | 0,00 | 395 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 308 | 6,63 | 6,70 | 41,20 | 252,47 | 0,08 | 0,67 | 0,04 | 0,56 | 0,06 | 0,16 | 145,89 | 33,41 | 141,61 | 0,81 | 242,61 | 11,83 | 0,01 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 35,06 | 40,70 | 167,55 | 1 183,27 | 0,50 | 28,72 | 0,48 | 6,47 | 1,18 | 0,56 | 324,53 | 139,60 | 468,55 | 9,85 | 1 861,77 | 36,13 | 0,09 | 0,01 | | |

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 | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 150 | 2,96 | 3,75 | 6,06 | 70,53 | 0,03 | 0,55 | 0,02 | 0,03 | 0,02 | 0,11 | 109,86 | 12,21 | 75,98 | 0,09 | 153,72 | 9,45 | 0,00 | 0,00 | 93 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,91 | 0,16 | 12,55 | 59,21 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 0,00 | 0,01 | 5,75 | 8,25 | 21,00 | 0,50 | 32,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 25 | 1,88 | 2,45 | 18,60 | 104,25 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 7,25 | 5,00 | 22,50 | 0,53 | 27,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ | 150/7/3 | 0,06 | 0,00 | 6,93 | 28,37 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,02 | 2,42 | 1,97 | 0,16 | 9,53 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 393 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 360 | 6,81 | 6,36 | 44,14 | 262,36 | 0,09 | 0,94 | 0,02 | 0,52 | 0,02 | 0,13 | 130,88 | 27,88 | 121,45 | 1,28 | 223,00 | 9,45 | 0,00 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,00 | 8,00 | 11,00 | 2,20 | 278,00 | 2,00 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,00 | 8,00 | 11,00 | 2,20 | 278,00 | 2,00 | 0,01 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 150 | 5,62 | 2,08 | 10,96 | 85,29 | 0,06 | 4,31 | 0,21 | 0,19 | 0,03 | 0,08 | 20,58 | 16,87 | 38,41 | 0,64 | 310,40 | 3,13 | 0,02 | 0,00 | 87 | 2012 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ | 60 | 4,60 | 6,64 | 2,77 | 89,25 | 0,01 | 0,28 | 0,00 | 1,42 | 0,00 | 0,03 | 7,22 | 6,91 | 43,97 | 0,62 | 92,93 | 1,96 | 0,01 | 0,00 | 285 | 2008 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ | 110 | 2,02 | 7,59 | 10,68 | 127,23 | 0,06 | 8,65 | 0,39 | 2,03 | 0,01 | 0,06 | 40,66 | 20,98 | 47,95 | 0,79 | 375,05 | 5,09 | 0,03 | 0,00 | 141 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,91 | 0,16 | 12,55 | 59,21 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 0,00 | 0,01 | 5,75 | 8,25 | 21,00 | 0,50 | 32,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,66 | 0,22 | 10,60 | 50,99 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 0,00 | 0,02 | 4,50 | 4,75 | 21,75 | 1,00 | 34,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО | 150 | 0,23 | 0,04 | 27,52 | 111,21 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,11 | 2,63 | 8,03 | 0,57 | 55,98 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 382 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 520 | 16,04 | 16,73 | 75,08 | 523,18 | 0,22 | 13,60 | 0,60 | 4,68 | 0,04 | 0,20 | 88,82 | 60,39 | 181,11 | 4,12 | 900,61 | 12,03 | 0,06 | 0,00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ | 130 | 3,60 | 4,20 | 18,60 | 104,40 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 189 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 3,06 | 2,52 | 12,23 | 84,76 | 0,03 | 0,48 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 98,92 | 18,54 | 78,03 | 0,47 | 164,94 | 8,28 | 0,00 | 0,00 | к/к | к/к |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 0,01 | 4,60 | 6,60 | 16,80 | 0,40 | 25,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 8,19 | 6,84 | 40,87 | 236,52 | 0,06 | 0,78 | 0,01 | 0,39 | 0,00 | 0,11 | 103,52 | 25,14 | 94,83 | 0,87 | 190,74 | 8,28 | 0,00 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 31,44 | 30,33 | 169,89 | 1 069,06 | 0,40 | 25,32 | 0,64 | 6,22 | 0,06 | 0,46 | 339,22 | 121,41 | 408,39 | 8,47 | 1 592,35 | 31,76 | 0,07 | 0,00 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150 | 4,75 | 5,91 | 26,17 | 177,24 | 0,10 | 0,30 | 0,03 | 0,82 | 0,07 | 0,07 | 69,98 | 27,75 | 100,89 | 0,81 | 144,73 | 6,51 | 0,01 | 0,00 | 189 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,59 | 0,00 | 0,02 | 6,90 | 9,90 | 25,20 | 0,60 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0,49 | 0,20 | 13,80 | 68,41 | 0,01 | 60,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 14,30 | 3,65 | 2,30 | 0,41 | 8,16 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 398 | 2012 |
| ВАФЛИ | 25 | 0,28 | 0,33 | 7,73 | 35,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 355 | 7,81 | 6,63 | 62,75 | 352,10 | 0,16 | 60,30 | 0,15 | 1,41 | 0,07 | 0,13 | 91,18 | 41,30 | 128,39 | 1,82 | 191,59 | 6,51 | 0,01 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,00 | 8,00 | 11,00 | 2,20 | 278,00 | 2,00 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,00 | 8,00 | 11,00 | 2,20 | 278,00 | 2,00 | 0,01 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 150 | 1,82 | 1,75 | 13,30 | 76,46 | 0,06 | 4,56 | 0,13 | 0,86 | 0,00 | 0,04 | 19,49 | 15,85 | 39,34 | 0,73 | 328,93 | 3,21 | 0,02 | 0,00 | 82 | 2012 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ | 60 | 9,39 | 7,44 | 6,14 | 129,30 | 0,02 | 0,14 | 0,00 | 0,22 | 0,00 | 0,02 | 19,01 | 5,17 | 19,68 | 0,24 | 37,62 | 1,31 | 0,00 | 0,00 | 308 | 2012 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 2,64 | 3,30 | 27,60 | 151,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 323 | 2008 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ | 30 | 0,65 | 1,61 | 2,85 | 32,15 | 0,01 | 0,79 | 0,02 | 0,06 | 0,01 | 0,01 | 9,70 | 3,16 | 10,57 | 0,15 | 47,91 | 1,16 | 0,00 | 0,00 | 357 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,91 | 0,16 | 12,55 | 59,21 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 0,00 | 0,01 | 5,75 | 8,25 | 21,00 | 0,50 | 32,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,66 | 0,22 | 10,60 | 50,99 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 0,00 | 0,02 | 4,50 | 4,75 | 21,75 | 1,00 | 34,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | 0,00 | 0,00 | 11,62 | 46,44 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,38 | 1,37 | 0,00 | 0,00 | 0,82 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 376 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 18,07 | 14,48 | 84,66 | 545,55 | 0,18 | 5,49 | 0,15 | 2,18 | 0,01 | 0,10 | 64,83 | 38,55 | 112,34 | 2,62 | 481,53 | 7,08 | 0,02 | 0,00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" | 50 | 7,71 | 4,09 | 31,00 | 192,15 | 0,05 | 0,05 | 0,02 | 0,31 | 0,14 | 0,04 | 20,81 | 7,35 | 47,04 | 0,48 | 71,50 | 2,63 | 0,01 | 0,01 | 479 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150 | 2,63 | 2,23 | 11,14 | 75,76 | 0,02 | 0,49 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 96,48 | 11,46 | 67,72 | 0,22 | 139,61 | 8,28 | 0,00 | 0,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 200 | 10,34 | 6,32 | 42,14 | 267,91 | 0,07 | 0,54 | 0,03 | 0,31 | 0,14 | 0,14 | 117,29 | 18,81 | 114,76 | 0,70 | 211,11 | 10,91 | 0,01 | 0,01 | | |
| Всего за день: | | 36,62 | 27,83 | 199,35 | 1 212,56 | 0,44 | 76,33 | 0,34 | 4,53 | 0,22 | 0,39 | 289,30 | 106,66 | 366,49 | 7,34 | 1 162,23 | 26,50 | 0,05 | 0,01 | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ | 140/5/5 | 4,09 | 6,16 | 19,23 | 149,09 | 0,08 | 0,30 | 0,03 | 0,75 | 0,07 | 0,08 | 72,46 | 30,77 | 102,93 | 0,79 | 153,28 | 6,46 | 0,01 | 0,00 | 185 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 40 | 2,27 | 8,18 | 14,68 | 141,47 | 0,04 | 0,00 | 0,04 | 0,81 | 0,15 | 0,02 | 7,23 | 8,91 | 24,20 | 0,56 | 40,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1 | 2014 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,91 | 0,16 | 12,55 | 59,21 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 0,00 | 0,01 | 5,75 | 8,25 | 21,00 | 0,50 | 32,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150/7 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,39 | 1,17 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 372 | 8,27 | 14,50 | 53,24 | 376,86 | 0,16 | 0,30 | 0,07 | 2,05 | 0,22 | 0,11 | 90,83 | 49,10 | 148,13 | 1,85 | 226,33 | 6,46 | 0,01 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,00 | 8,00 | 11,00 | 2,20 | 278,00 | 2,00 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,00 | 8,00 | 11,00 | 2,20 | 278,00 | 2,00 | 0,01 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 153 | 1,22 | 3,47 | 5,92 | 61,74 | 0,03 | 7,61 | 0,16 | 1,37 | 0,00 | 0,03 | 30,59 | 13,87 | 28,94 | 0,63 | 210,89 | 2,85 | 0,01 | 0,00 | 67 | 2012 |
| ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ | 60 | 9,31 | 2,75 | 5,38 | 83,80 | 0,06 | 0,61 | 0,01 | 1,04 | 0,04 | 0,07 | 31,77 | 34,00 | 145,71 | 1,03 | 268,44 | 77,71 | 0,33 | 0,01 | 258 | 2012 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | 2,64 | 3,93 | 18,19 | 119,00 | 0,10 | 8,87 | 0,02 | 0,19 | 0,06 | 0,09 | 31,31 | 24,86 | 71,06 | 1,03 | 649,37 | 7,05 | 0,03 | 0,00 | 335 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,91 | 0,16 | 12,55 | 59,21 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 0,00 | 0,01 | 5,75 | 8,25 | 21,00 | 0,50 | 32,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,66 | 0,22 | 10,60 | 50,99 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 0,00 | 0,02 | 4,50 | 4,75 | 21,75 | 1,00 | 34,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,37 | 71,73 | 0,01 | 1,20 | 0,00 | 0,19 | 0,00 | 0,01 | 9,81 | 3,32 | 2,97 | 0,59 | 84,24 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 372 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 523 | 16,86 | 10,65 | 70,01 | 446,47 | 0,29 | 18,29 | 0,19 | 3,83 | 0,10 | 0,23 | 113,73 | 89,05 | 291,43 | 4,78 | 1 279,19 | 89,61 | 0,37 | 0,01 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПРЯНИКИ | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,50 | 183,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,50 | 0,02 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 10,50 | 6,00 | 10,50 | 2,10 | 180,00 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 3,70 | 2,50 | 52,65 | 247,50 | 0,02 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 10,50 | 6,00 | 10,50 | 2,10 | 180,00 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 29,23 | 28,05 | 185,70 | 1 117,83 | 0,50 | 31,59 | 0,27 | 6,51 | 0,32 | 0,38 | 231,06 | 152,15 | 461,06 | 10,93 | 1 963,52 | 99,57 | 0,39 | 0,01 | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ | 160/5/5 | 6,25 | 6,64 | 28,24 | 197,99 | 0,14 | 0,31 | 0,03 | 2,58 | 0,08 | 0,13 | 71,68 | 74,14 | 143,70 | 2,40 | 229,79 | 6,63 | 0,01 | 0,00 | 184 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,91 | 0,16 | 12,55 | 59,21 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 0,00 | 0,01 | 5,75 | 8,25 | 21,00 | 0,50 | 32,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/7/3 | 0,06 | 0,00 | 6,93 | 28,37 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,02 | 2,42 | 1,97 | 0,16 | 9,53 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 393 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 355 | 8,22 | 6,80 | 47,72 | 285,57 | 0,18 | 0,70 | 0,03 | 3,07 | 0,08 | 0,14 | 85,45 | 84,81 | 166,67 | 3,06 | 271,57 | 6,63 | 0,01 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,00 | 8,00 | 11,00 | 2,20 | 278,00 | 2,00 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,00 | 8,00 | 11,00 | 2,20 | 278,00 | 2,00 | 0,01 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 153/3 | 2,20 | 3,56 | 9,51 | 80,92 | 0,05 | 3,42 | 0,17 | 1,38 | 0,00 | 0,04 | 33,92 | 19,29 | 52,32 | 0,95 | 275,02 | 3,46 | 0,02 | 0,00 | 63 | 2012 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 120/60 | 14,36 | 23,05 | 16,98 | 345,13 | 0,15 | 8,77 | 3,59 | 9,26 | 0,46 | 0,94 | 29,44 | 22,86 | 217,15 | 4,09 | 263,67 | 9,01 | 0,13 | 0,03 | 287 | 2008 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) | 110 | 1,91 | 5,41 | 10,34 | 103,38 | 0,05 | 6,81 | 0,27 | 0,23 | 0,07 | 0,05 | 30,54 | 16,38 | 41,18 | 0,71 | 285,55 | 4,17 | 0,02 | 0,00 | 344 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,91 | 0,16 | 12,55 | 59,21 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 0,00 | 0,01 | 5,75 | 8,25 | 21,00 | 0,50 | 32,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,66 | 0,22 | 10,60 | 50,99 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 0,00 | 0,02 | 4,50 | 4,75 | 21,75 | 1,00 | 34,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0,21 | 0,08 | 25,93 | 108,96 | 0,00 | 24,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 12,89 | 2,46 | 6,12 | 0,16 | 5,16 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 381 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 646 | 22,25 | 32,48 | 85,91 | 748,59 | 0,34 | 43,00 | 4,08 | 11,91 | 0,53 | 1,08 | 117,04 | 73,99 | 359,52 | 7,41 | 895,65 | 18,04 | 0,17 | 0,03 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 80 | 14,45 | 10,51 | 13,71 | 211,40 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | 1,53 | 0,07 | 0,02 | 6,15 | 4,22 | 20,25 | 0,34 | 24,82 | 0,91 | 0,00 | 0,00 | 238 | 2012 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8,5% ЖИРНОСТИ | 20 | 1,40 | 1,65 | 10,77 | 63,63 | 0,01 | 0,08 | 0,01 | 0,05 | 0,01 | 0,06 | 55,26 | 6,12 | 39,42 | 0,04 | 73,00 | 1,40 | 0,01 | 0,00 | 434 | 2008 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,43 | 3,82 | 7,33 | 82,50 | 0,04 | 0,82 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,17 | 160,65 | 17,64 | 113,40 | 0,13 | 229,95 | 14,18 | 0,00 | 0,00 | 434 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 250 | 20,28 | 15,98 | 31,81 | 357,53 | 0,06 | 0,90 | 0,05 | 1,58 | 0,08 | 0,25 | 222,06 | 27,98 | 173,07 | 0,51 | 327,77 | 16,49 | 0,01 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 51,15 | 55,66 | 175,24 | 1 438,69 | 0,61 | 54,60 | 4,17 | 17,19 | 0,69 | 1,49 | 440,55 | 194,78 | 710,26 | 13,18 | 1 772,99 | 43,16 | 0,20 | 0,03 | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|------------------|--------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | | | Se, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 65 | 6,38 | 10,87 | 1,17 | 128,09 | 0,03 | 0,09 | 0,11 | 2,23 | 1,09 | 0,17 | 42,59 | 6,67 | 86,76 | 0,99 | 92,97 | 11,11 | 0,02 | 0,01 | 214 | 2008 | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 30 | 0,54 | 2,54 | 2,19 | 33,92 | 0,01 | 2,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 11,69 | 4,28 | 10,55 | 0,20 | 89,78 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 25 | 1,88 | 2,45 | 18,60 | 104,25 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 7,25 | 5,00 | 22,50 | 0,53 | 27,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,59 | 0,00 | 0,02 | 6,90 | 9,90 | 25,20 | 0,60 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0,49 | 0,20 | 16,71 | 80,03 | 0,01 | 60,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 14,36 | 3,65 | 2,30 | 0,41 | 8,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 441 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 11,58 | 16,25 | 53,72 | 417,34 | 0,12 | 62,09 | 0,28 | 2,82 | 1,09 | 0,25 | 82,79 | 29,50 | 147,31 | 2,73 | 257,20 | 11,11 | 0,02 | 0,01 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,00 | 8,00 | 11,00 | 2,20 | 278,00 | 2,00 | 0,01 | 0,00 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,00 | 8,00 | 11,00 | 2,20 | 278,00 | 2,00 | 0,01 | 0,00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 150 | 1,56 | 3,40 | 7,62 | 67,31 | 0,02 | 0,24 | 0,01 | 1,33 | 0,07 | 0,01 | 15,60 | 4,17 | 17,10 | 0,25 | 28,30 | 0,96 | 0,01 | 0,00 | 86 | 2012 | |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 60 | 10,21 | 10,68 | 9,71 | 176,09 | 0,03 | 0,08 | 0,02 | 0,30 | 0,06 | 0,03 | 23,58 | 10,69 | 40,02 | 0,66 | 58,00 | 1,44 | 0,00 | 0,00 | 314 | 2008 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 2,64 | 3,30 | 27,62 | 151,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 323 | 2008 | |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ | 30 | 0,57 | 1,12 | 2,37 | 25,41 | 0,01 | 0,55 | 0,02 | 0,03 | 0,00 | 0,01 | 7,97 | 2,40 | 7,35 | 0,10 | 37,32 | 0,98 | 0,00 | 0,00 | 355 | 2012 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,91 | 0,16 | 12,55 | 59,21 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 0,00 | 0,01 | 5,75 | 8,25 | 21,00 | 0,50 | 32,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,66 | 0,22 | 10,60 | 50,99 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 0,00 | 0,02 | 4,50 | 4,75 | 21,75 | 1,00 | 34,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,00 | 0,00 | 11,62 | 46,44 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,38 | 1,37 | 0,00 | 0,00 | 0,82 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 402 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 550 | 18,55 | 18,88 | 82,09 | 576,55 | 0,15 | 0,87 | 0,05 | 2,70 | 0,13 | 0,08 | 63,78 | 31,63 | 107,22 | 2,51 | 190,69 | 4,78 | 0,01 | 0,00 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 130 | 3,53 | 5,52 | 19,94 | 144,07 | 0,03 | 0,41 | 0,03 | 0,18 | 0,06 | 0,09 | 84,89 | 17,92 | 83,21 | 0,26 | 134,08 | 7,29 | 0,01 | 0,00 | 189 | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 0,01 | 4,60 | 6,60 | 16,80 | 0,40 | 25,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 3,06 | 2,52 | 12,23 | 84,76 | 0,03 | 0,48 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 98,92 | 18,54 | 78,03 | 0,47 | 164,94 | 8,28 | 0,00 | 0,00 | к/к | к/к | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 8,12 | 8,16 | 42,21 | 276,19 | 0,09 | 0,89 | 0,04 | 0,57 | 0,06 | 0,20 | 188,41 | 43,06 | 178,04 | 1,13 | 324,82 | 15,57 | 0,01 | 0,00 | | | |
| Всего за день: | | 38,65 | 43,69 | 187,82 | 1 317,08 | 0,39 | 73,85 | 0,38 | 6,72 | 1,28 | 0,55 | 350,98 | 112,19 | 443,57 | 8,57 | 1 050,71 | 33,46 | 0,05 | 0,01 | | | |

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 | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | | | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 150 | 4,99 | 7,22 | 20,31 | 166,69 | 0,10 | 0,41 | 0,03 | 0,84 | 0,07 | 0,11 | 96,04 | 36,15 | 125,93 | 0,91 | 192,28 | 8,49 | 0,01 | 0,00 | 189 | 2008 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,91 | 0,16 | 12,55 | 59,21 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 0,00 | 0,01 | 5,75 | 8,25 | 21,00 | 0,50 | 32,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | | |
| ВАФЛИ | 25 | 0,28 | 0,33 | 7,73 | 35,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150/7 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,39 | 1,17 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 | | |
| Итого за прием пищи: | 357 | 7,18 | 7,71 | 47,37 | 288,39 | 0,14 | 0,41 | 0,03 | 1,33 | 0,07 | 0,12 | 107,18 | 45,57 | 146,93 | 1,41 | 225,13 | 8,49 | 0,01 | 0,00 | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,00 | 8,00 | 11,00 | 2,20 | 278,00 | 2,00 | 0,01 | 0,00 | | 2008 | | |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,00 | 8,00 | 11,00 | 2,20 | 278,00 | 2,00 | 0,01 | 0,00 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 153/3 | 1,16 | 3,45 | 7,53 | 67,53 | 0,03 | 4,94 | 0,16 | 1,40 | 0,00 | 0,03 | 32,19 | 15,07 | 30,05 | 0,74 | 211,12 | 3,72 | 0,01 | 0,00 | 57 | 2012 | | |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 60 | 8,96 | 3,22 | 9,66 | 103,71 | 0,07 | 0,17 | 0,02 | 0,40 | 0,05 | 0,07 | 38,33 | 32,83 | 136,28 | 0,98 | 245,39 | 68,85 | 0,29 | 0,01 | 255 | 2012 | | |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 110 | 2,32 | 3,58 | 18,77 | 116,80 | 0,11 | 9,48 | 0,02 | 0,20 | 0,06 | 0,07 | 14,71 | 24,75 | 63,19 | 1,10 | 673,76 | 5,93 | 0,03 | 0,00 | 125 | 2012 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,91 | 0,16 | 12,55 | 59,21 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 0,00 | 0,01 | 5,75 | 8,25 | 21,00 | 0,50 | 32,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,66 | 0,22 | 10,60 | 50,99 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 0,00 | 0,02 | 4,50 | 4,75 | 21,75 | 1,00 | 34,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,37 | 71,73 | 0,01 | 1,20 | 0,00 | 0,19 | 0,00 | 0,01 | 9,81 | 3,32 | 2,97 | 0,59 | 84,24 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 372 | 2012 | | |
| Итого за прием пищи: | 526 | 16,13 | 10,75 | 76,48 | 469,97 | 0,31 | 15,79 | 0,20 | 3,23 | 0,11 | 0,21 | 105,29 | 88,97 | 275,24 | 4,91 | 1 280,76 | 80,50 | 0,33 | 0,01 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 3,00 | 3,92 | 29,76 | 166,80 | 0,03 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 11,60 | 8,00 | 36,00 | 0,84 | 44,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 2,31 | 1,82 | 11,31 | 71,34 | 0,02 | 0,39 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 81,95 | 11,91 | 60,35 | 0,19 | 119,04 | 6,75 | 0,00 | 0,00 | 395 | 2012 | | |
| Итого за прием пищи: | 190 | 5,31 | 5,74 | 41,07 | 238,14 | 0,05 | 0,39 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 93,55 | 19,91 | 96,35 | 1,03 | 163,04 | 6,75 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| Всего за день: | | 29,02 | 24,60 | 174,72 | 1 043,50 | 0,53 | 26,59 | 0,26 | 5,19 | 0,18 | 0,45 | 322,02 | 162,45 | 529,52 | 9,55 | 1 946,93 | 97,74 | 0,35 | 0,01 | | | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | |
|------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|-------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ | 140/5/5 | 4,54 | 5,57 | 24,98 | 168,56 | 0,10 | 0,29 | 0,03 | 0,79 | 0,07 | 0,07 | 66,59 | 26,56 | 96,41 | 0,77 | 138,07 | 6,20 | 0,01 | 0,00 | 189 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,91 | 0,16 | 12,55 | 59,21 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 0,00 | 0,01 | 5,75 | 8,25 | 21,00 | 0,50 | 32,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ | 180/7/3 | 0,07 | 0,00 | 8,20 | 33,57 | 0,00 | 0,47 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,36 | 2,72 | 2,06 | 0,17 | 10,48 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 393 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 365 | 6,52 | 5,73 | 45,73 | 261,34 | 0,14 | 0,76 | 0,03 | 1,28 | 0,07 | 0,08 | 81,70 | 37,53 | 119,47 | 1,44 | 180,80 | 6,20 | 0,01 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,00 | 8,00 | 11,00 | 2,20 | 278,00 | 2,00 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,00 | 8,00 | 11,00 | 2,20 | 278,00 | 2,00 | 0,01 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ | 150 | 1,64 | 1,72 | 12,41 | 71,92 | 0,05 | 4,24 | 0,13 | 0,95 | 0,00 | 0,04 | 19,14 | 16,23 | 49,60 | 0,68 | 308,79 | 2,91 | 0,02 | 0,00 | 80 | 2012 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 60 | 9,54 | 10,10 | 8,96 | 164,72 | 0,04 | 0,00 | 0,02 | 0,55 | 0,06 | 0,06 | 10,20 | 16,70 | 94,47 | 1,59 | 178,10 | 3,17 | 0,02 | 0,00 | 272 | 2008 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 110 | 2,43 | 3,93 | 10,33 | 87,77 | 0,03 | 22,92 | 0,05 | 1,74 | 0,00 | 0,05 | 60,67 | 19,90 | 40,44 | 1,24 | 247,37 | 4,05 | 0,01 | 0,00 | 132 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,91 | 0,16 | 12,55 | 59,21 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 0,00 | 0,01 | 5,75 | 8,25 | 21,00 | 0,50 | 32,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,66 | 0,22 | 10,60 | 50,99 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 0,00 | 0,02 | 4,50 | 4,75 | 21,75 | 1,00 | 34,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ | 150 | 0,20 | 0,01 | 27,13 | 109,97 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 18,04 | 3,94 | 10,40 | 0,49 | 54,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 379 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 520 | 17,38 | 16,14 | 81,98 | 544,58 | 0,21 | 27,23 | 0,20 | 4,28 | 0,06 | 0,18 | 118,30 | 69,77 | 237,66 | 5,50 | 854,64 | 11,53 | 0,05 | 0,00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 130/4/4 | 3,41 | 4,76 | 19,37 | 133,69 | 0,03 | 0,28 | 0,03 | 0,57 | 0,06 | 0,07 | 61,38 | 9,57 | 53,73 | 0,22 | 103,61 | 4,82 | 0,00 | 0,00 | 189 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 0,01 | 4,60 | 6,60 | 16,80 | 0,40 | 25,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,43 | 3,82 | 7,33 | 82,50 | 0,04 | 0,82 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,17 | 160,65 | 17,64 | 113,40 | 0,13 | 229,95 | 14,18 | 0,00 | 0,00 | 434 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 308 | 9,37 | 8,70 | 36,74 | 263,55 | 0,10 | 1,10 | 0,06 | 0,96 | 0,06 | 0,25 | 226,63 | 33,81 | 183,93 | 0,75 | 359,36 | 19,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 33,67 | 30,97 | 174,25 | 1 116,47 | 0,48 | 39,09 | 0,30 | 7,15 | 0,19 | 0,53 | 442,63 | 149,11 | 552,06 | 9,89 | 1 672,80 | 38,73 | 0,07 | 0,00 | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------------|------------------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 140/5/5 | 4,54 | 5,20 | 24,34 | 162,65 | 0,07 | 0,29 | 0,03 | 0,10 | 0,07 | 0,08 | 69,69 | 21,08 | 103,08 | 1,11 | 143,10 | 5,00 | 0,00 | 0,02 | 189 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,59 | 0,00 | 0,02 | 6,90 | 9,90 | 25,20 | 0,60 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ | 150 | 0,23 | 0,17 | 12,45 | 54,69 | 0,01 | 2,98 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,01 | 15,32 | 5,27 | 5,76 | 0,90 | 130,47 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 373 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 330 | 7,06 | 5,56 | 51,84 | 288,39 | 0,13 | 3,27 | 0,03 | 0,95 | 0,07 | 0,11 | 91,91 | 36,25 | 134,04 | 2,61 | 312,27 | 5,84 | 0,00 | 0,02 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,00 | 8,00 | 11,00 | 2,20 | 278,00 | 2,00 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,00 | 8,00 | 11,00 | 2,20 | 278,00 | 2,00 | 0,01 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 153/3 | 2,25 | 3,57 | 9,78 | 82,33 | 0,05 | 3,55 | 0,17 | 1,39 | 0,00 | 0,04 | 35,58 | 19,79 | 54,78 | 0,99 | 278,00 | 3,58 | 0,02 | 0,00 | 63 | 2012 |
| БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 60 | 8,96 | 3,22 | 9,66 | 103,71 | 0,07 | 0,17 | 0,02 | 0,40 | 0,05 | 0,07 | 38,33 | 32,83 | 136,28 | 0,98 | 245,39 | 68,85 | 0,29 | 0,01 | 255 | 2012 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | 2,47 | 3,94 | 16,86 | 113,07 | 0,10 | 8,19 | 0,02 | 0,19 | 0,06 | 0,08 | 30,24 | 23,10 | 66,61 | 0,96 | 601,45 | 6,63 | 0,03 | 0,00 | 321 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,91 | 0,16 | 12,55 | 59,21 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 0,00 | 0,01 | 5,75 | 8,25 | 21,00 | 0,50 | 32,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,66 | 0,22 | 10,60 | 50,99 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 0,00 | 0,02 | 4,50 | 4,75 | 21,75 | 1,00 | 34,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,00 | 0,00 | 11,62 | 46,44 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,59 | 1,42 | 0,00 | 0,00 | 0,83 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 402 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 526 | 17,25 | 11,11 | 71,07 | 455,75 | 0,31 | 11,91 | 0,21 | 3,02 | 0,11 | 0,22 | 120,99 | 90,14 | 300,42 | 4,43 | 1 191,92 | 80,46 | 0,34 | 0,01 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 130 | 3,68 | 3,38 | 12,33 | 95,07 | 0,04 | 0,47 | 0,02 | 0,25 | 0,02 | 0,10 | 99,31 | 12,22 | 74,47 | 0,29 | 146,08 | 8,35 | 0,00 | 0,00 | 93 | 2012 |
| ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,91 | 0,16 | 12,55 | 59,21 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 0,00 | 0,01 | 5,75 | 8,25 | 21,00 | 0,50 | 32,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150 | 2,63 | 2,23 | 11,14 | 75,76 | 0,02 | 0,49 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 96,48 | 11,46 | 67,72 | 0,22 | 139,61 | 8,28 | 0,00 | 0,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 305 | 8,22 | 5,77 | 36,02 | 230,04 | 0,10 | 0,96 | 0,03 | 0,74 | 0,02 | 0,21 | 201,54 | 31,93 | 163,19 | 1,01 | 317,94 | 16,63 | 0,00 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 32,93 | 22,84 | 168,73 | 1 021,18 | 0,57 | 26,14 | 0,28 | 5,34 | 0,20 | 0,56 | 430,44 | 166,32 | 608,65 | 10,25 | 2 100,13 | 104,93 | 0,35 | 0,03 | | |

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 | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 6,63 | 5,98 | 25,69 | 183,41 | 0,14 | 0,37 | 0,03 | 2,59 | 0,06 | 0,14 | 84,61 | 76,44 | 153,64 | 2,46 | 248,33 | 7,67 | 0,01 | 0,00 | 184 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,91 | 0,16 | 12,55 | 59,21 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 0,00 | 0,01 | 5,75 | 8,25 | 21,00 | 0,50 | 32,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0,49 | 0,20 | 16,71 | 80,03 | 0,01 | 60,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 14,36 | 3,65 | 2,30 | 0,41 | 8,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 441 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 325 | 9,03 | 6,34 | 54,95 | 322,65 | 0,19 | 60,37 | 0,15 | 3,08 | 0,06 | 0,19 | 104,72 | 88,34 | 176,94 | 3,37 | 288,83 | 7,67 | 0,01 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,00 | 8,00 | 11,00 | 2,20 | 278,00 | 2,00 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,00 | 8,00 | 11,00 | 2,20 | 278,00 | 2,00 | 0,01 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 150 | 3,50 | 3,24 | 11,75 | 90,40 | 0,11 | 2,98 | 0,16 | 2,45 | 0,00 | 0,04 | 27,06 | 20,92 | 49,52 | 1,22 | 298,44 | 2,80 | 0,02 | 0,00 | 81 | 2012 |
| ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕННЫЙ | 60 | 9,93 | 10,44 | 9,62 | 172,06 | 0,05 | 0,07 | 0,02 | 0,55 | 0,06 | 0,08 | 23,92 | 18,15 | 104,55 | 1,61 | 198,50 | 4,43 | 0,02 | 0,00 | 271 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 110 | 4,13 | 3,61 | 26,36 | 154,52 | 0,05 | 0,00 | 0,02 | 0,89 | 0,06 | 0,02 | 20,58 | 6,79 | 32,97 | 0,79 | 48,44 | 0,58 | 0,01 | 0,01 | 204 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,91 | 0,16 | 12,55 | 59,21 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 0,00 | 0,01 | 5,75 | 8,25 | 21,00 | 0,50 | 32,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,66 | 0,22 | 10,60 | 50,99 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 0,00 | 0,02 | 4,50 | 4,75 | 21,75 | 1,00 | 34,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА | 150 | 0,08 | 0,00 | 21,88 | 87,81 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,34 | 2,48 | 5,62 | 0,16 | 24,73 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 410 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 520 | 21,21 | 17,67 | 92,76 | 614,99 | 0,30 | 3,09 | 0,20 | 4,93 | 0,12 | 0,17 | 92,15 | 61,34 | 235,41 | 5,28 | 636,36 | 9,21 | 0,05 | 0,01 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ | 50 | 7,77 | 4,77 | 31,08 | 198,86 | 0,06 | 0,06 | 0,02 | 0,17 | 0,16 | 0,05 | 22,34 | 7,52 | 48,40 | 0,48 | 74,18 | 2,78 | 0,01 | 0,01 | 471 | 2008 |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 150 | 0,73 | 0,15 | 14,70 | 62,57 | 0,01 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 9,45 | 5,40 | 9,45 | 1,89 | 180,00 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 399 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 8,50 | 4,92 | 45,78 | 261,43 | 0,07 | 1,26 | 0,02 | 0,17 | 0,16 | 0,06 | 31,79 | 12,92 | 57,85 | 2,37 | 254,18 | 4,28 | 0,01 | 0,01 | | |
| Всего за день: | | 39,14 | 29,33 | 203,29 | 1 246,07 | 0,59 | 74,72 | 0,38 | 8,81 | 0,34 | 0,44 | 244,66 | 170,60 | 481,20 | 13,22 | ¹ 457,37 | 23,16 | 0,08 | 0,02 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|----------------------|----------|----------|--------|-----------|--------|-------|--------|--|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | |
| Итого за весь период | 356,91 | 334,00 | 1 806,54 | 11 765,71 | 5,01 | 456,95 | 7,50 | 74,13 | 4,66 | 5,81 | 3 415,39 | 1 475,27 | 5 029,75 | 101,25 | 16 580,80 | 535,14 | 1,70 | 0,13 | |
| Среднее значение за период | 35,69 | 33,40 | 180,65 | 1 176,57 | 0,50 | 45,70 | 0,75 | 7,41 | 0,47 | 0,58 | 341,54 | 147,53 | 502,98 | 10,13 | 1 658,08 | 53,51 | 0,17 | 0,01 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 12.1 | 25.5 | 62.4 | | | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник |
|---------------|---------|------------|------|---------|
| Ясли 10 часов | 344 | 100 | 541 | 256 |