

Утверждено:

Заведующий МКДОУ «Детский сад

№ 15 «Россыльские» г.т. Старопапавловской

Ю.Н. Хаулина

Примено 2025г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ- ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

В ДОУ С 10-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 3-7 ЛЕТ.

Составлено в соответствии:

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» М.: Издательство «Дели принт» 2012. – 584 с.

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений» 6-е издание, переработанное и дополненное / под общей редакцией профессора А. Я. Первалова, Уральского регионального центра питания, – г.Пермь.: ЗАО Полиграфкомплект, 2012 г. – 801 с.

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 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 рецептов | | | |
|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|-------|--------|--|
| | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 0,10 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 5,00 | 77,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 213 | 2008 | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 1,11 | 5,18 | 4,48 | 69,26 | 0,01 | 1,68 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 22,14 | 8,10 | 19,98 | 0,38 | 189,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 55 | 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 СЛИВОЧНЫМ | 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 | 2012 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180/10 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,50 | 1,18 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 370 | 10,84 | 18,41 | 44,64 | 387,86 | 0,14 | 1,68 | 0,26 | 1,60 | 0,15 | 0,08 | 64,64 | 34,08 | 149,28 | 2,60 | 268,59 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЯЖЕНКА | 100 | 2,99 | 2,58 | 4,33 | 55,67 | 0,02 | 0,31 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,13 | 127,84 | 14,43 | 94,85 | 0,10 | 150,53 | 9,28 | 0,00 | 0,00 | 435 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 100 | 2,99 | 2,58 | 4,33 | 55,67 | 0,02 | 0,31 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,13 | 127,84 | 14,43 | 94,85 | 0,10 | 150,53 | 9,28 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 180/3 | 1,32 | 5,47 | 8,56 | 90,83 | 0,03 | 5,63 | 0,19 | 2,25 | 0,00 | 0,04 | 35,73 | 17,10 | 34,05 | 0,83 | 240,49 | 4,24 | 0,02 | 0,00 | 76 | 2008 | |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) | 70 | 9,12 | 11,22 | 8,44 | 171,21 | 0,03 | 0,52 | 0,02 | 0,42 | 0,08 | 0,06 | 9,03 | 12,94 | 86,35 | 1,18 | 180,59 | 3,76 | 0,03 | 0,00 | 287 | 2012 | |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | 15 | 0,20 | 0,45 | 0,92 | 9,88 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,51 | 0,51 | 2,50 | 0,02 | 4,79 | 0,29 | 0,00 | 0,00 | 371 | 2008 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 130 | 5,92 | 5,02 | 37,79 | 220,16 | 0,07 | 0,00 | 0,02 | 1,28 | 0,08 | 0,02 | 12,31 | 8,09 | 44,51 | 1,02 | 68,77 | 0,83 | 0,01 | 0,01 | 209 | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 0,02 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 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 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,00 | 0,00 | 13,94 | 55,73 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,91 | 1,70 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 402 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 638 | 20,84 | 22,61 | 97,42 | 680,05 | 0,23 | 6,15 | 0,23 | 5,20 | 0,16 | 0,16 | 80,79 | 55,94 | 218,71 | 4,85 | 575,14 | 10,80 | 0,06 | 0,01 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ | 110/10 | 8,31 | 5,88 | 41,93 | 254,39 | 0,08 | 0,56 | 0,03 | 1,00 | 0,18 | 0,15 | 120,54 | 19,20 | 120,83 | 0,73 | 226,91 | 11,59 | 0,01 | 0,01 | 447 | 2012 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,56 | 2,96 | 15,00 | 101,93 | 0,03 | 0,57 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 114,68 | 19,97 | 90,99 | 0,48 | 191,08 | 9,90 | 0,00 | 0,00 | к/к | к/к | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 11,87 | 8,84 | 56,93 | 356,32 | 0,11 | 1,13 | 0,05 | 1,00 | 0,18 | 0,27 | 235,22 | 39,17 | 211,82 | 1,21 | 417,99 | 21,49 | 0,01 | 0,01 | | | |
| Всего за день: | | 46,54 | 52,44 | 203,32 | 1 479,90 | 0,50 | 9,27 | 0,57 | 7,80 | 0,49 | 0,64 | 508,49 | 143,62 | 674,66 | 8,76 | 1 412,25 | 41,57 | 0,07 | 0,02 | | | |

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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ | 190 | 4,66 | 6,18 | 28,51 | 188,26 | 0,00 | 0,48 | 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 | 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 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,09 | 0,00 | 9,93 | 40,81 | 0,00 | 0,68 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,10 | 2,99 | 3,06 | 0,26 | 15,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | к/к | |
| Итого за прием пищи: | 417 | 7,04 | 6,37 | 53,49 | 300,12 | 0,05 | 1,16 | 0,00 | 0,59 | 0,00 | 0,02 | 16,00 | 12,89 | 28,26 | 0,86 | 53,74 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКИ | 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 ИЗ ОВОЩЕЙ | 180 | 1,33 | 3,07 | 7,80 | 64,48 | 0,05 | 6,14 | 0,16 | 0,25 | 0,05 | 0,04 | 25,04 | 15,42 | 34,59 | 0,65 | 264,90 | 2,81 | 0,02 | 0,00 | 95 | 2008 | |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 70 | 9,04 | 3,21 | 4,21 | 82,20 | 0,06 | 0,56 | 0,31 | 0,55 | 0,21 | 0,08 | 32,06 | 31,69 | 129,99 | 0,79 | 256,08 | 74,14 | 0,31 | 0,01 | 256 | 2012 | |
| КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ | 130 | 3,41 | 9,22 | 23,74 | 199,25 | 0,12 | 9,98 | 0,15 | 2,90 | 0,00 | 0,09 | 31,90 | 30,09 | 81,11 | 1,28 | 727,64 | 8,04 | 0,04 | 0,00 | 133 | 2012 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 0,02 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 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 | |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 180 | 0,09 | 0,00 | 25,58 | 102,64 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,08 | 2,96 | 6,12 | 0,19 | 29,54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 383 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 620 | 18,15 | 15,95 | 89,10 | 580,81 | 0,33 | 16,72 | 0,62 | 4,95 | 0,26 | 0,25 | 113,38 | 95,76 | 303,11 | 4,71 | 1 357,66 | 86,67 | 0,37 | 0,01 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 160 | 4,75 | 6,45 | 23,69 | 171,51 | 0,05 | 0,42 | 0,04 | 0,74 | 0,08 | 0,10 | 91,88 | 13,65 | 78,35 | 0,31 | 151,36 | 7,30 | 0,00 | 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 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,83 | 2,18 | 15,43 | 93,29 | 0,03 | 0,47 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 98,87 | 15,10 | 74,33 | 0,26 | 145,61 | 8,10 | 0,00 | 0,00 | 395 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 370 | 9,87 | 8,82 | 54,17 | 335,85 | 0,13 | 0,89 | 0,05 | 1,33 | 0,08 | 0,22 | 197,65 | 38,65 | 177,88 | 1,17 | 335,67 | 15,40 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Всего за день: | | 35,46 | 31,54 | 206,56 | 1 263,78 | 0,54 | 28,77 | 0,68 | 7,50 | 0,34 | 0,51 | 343,03 | 155,30 | 520,25 | 8,94 | 2 025,07 | 104,07 | 0,38 | 0,01 | | | |

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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 190 | 6,92 | 7,15 | 33,91 | 228,28 | 0,14 | 0,50 | 0,04 | 1,09 | 0,07 | 0,12 | 112,32 | 39,58 | 149,09 | 1,12 | 220,07 | 10,29 | 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 | 180 | 0,59 | 0,24 | 18,11 | 88,29 | 0,01 | 72,00 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 17,19 | 4,37 | 2,75 | 0,49 | 9,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 441 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 9,80 | 7,58 | 67,07 | 387,62 | 0,20 | 72,50 | 0,19 | 1,68 | 0,07 | 0,19 | 136,41 | 53,85 | 177,04 | 2,21 | 268,61 | 10,29 | 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-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 180 | 1,86 | 4,06 | 9,15 | 80,60 | 0,02 | 0,29 | 0,01 | 1,60 | 0,08 | 0,02 | 11,72 | 3,44 | 20,37 | 0,30 | 33,35 | 1,13 | 0,01 | 0,00 | 106 | 2008 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ | 70 | 12,77 | 10,26 | 6,94 | 171,46 | 0,02 | 0,08 | 0,00 | 0,25 | 0,00 | 0,02 | 20,48 | 5,67 | 21,54 | 0,25 | 40,07 | 1,46 | 0,00 | 0,00 | 308 | 2012 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 130 | 3,06 | 5,22 | 13,44 | 114,84 | 0,04 | 27,50 | 0,08 | 2,33 | 0,00 | 0,06 | 69,68 | 25,16 | 49,21 | 1,49 | 319,42 | 5,07 | 0,02 | 0,00 | 131 | 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 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 0,02 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,14 | 0,14 | 20,84 | 86,06 | 0,01 | 1,44 | 0,00 | 0,23 | 0,00 | 0,01 | 11,77 | 3,98 | 3,56 | 0,71 | 100,97 | 0,72 | 0,00 | 0,00 | 372 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 620 | 22,11 | 20,13 | 78,14 | 585,20 | 0,19 | 29,31 | 0,09 | 5,66 | 0,08 | 0,15 | 125,95 | 53,85 | 145,98 | 4,55 | 573,31 | 10,06 | 0,03 | 0,00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 60 | 4,50 | 5,88 | 44,64 | 250,20 | 0,05 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 17,40 | 12,00 | 54,00 | 1,26 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,68 | 2,23 | 14,17 | 88,10 | 0,02 | 0,50 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 98,86 | 12,86 | 69,95 | 0,44 | 147,21 | 8,28 | 0,00 | 0,00 | 267 | 2014 |
| Итого за прием пищи: | 240 | 7,18 | 8,11 | 58,81 | 338,30 | 0,07 | 0,50 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,13 | 116,26 | 24,86 | 123,95 | 1,70 | 213,21 | 8,28 | 0,00 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 39,49 | 36,22 | 213,82 | 1 358,12 | 0,49 | 112,31 | 0,31 | 7,97 | 0,15 | 0,49 | 394,62 | 140,56 | 457,97 | 10,66 | 1 333,13 | 30,63 | 0,05 | 0,00 | | |

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 | I, мкг | F, мг | | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ГЕРКУЛЕС | 190/5/5 | 5,60 | 7,61 | 25,32 | 192,69 | 0,11 | 0,41 | 0,03 | 1,00 | 0,08 | 0,11 | 99,28 | 42,11 | 140,78 | 1,08 | 209,74 | 8,86 | 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 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180/10 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,50 | 1,18 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 420 | 7,89 | 7,80 | 50,05 | 302,44 | 0,16 | 0,41 | 0,03 | 1,59 | 0,08 | 0,13 | 111,68 | 53,19 | 165,98 | 1,68 | 249,13 | 8,86 | 0,01 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЯЖЕНКА | 100 | 2,90 | 2,50 | 4,20 | 54,00 | 0,02 | 0,30 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,13 | 124,00 | 14,00 | 92,00 | 0,10 | 146,00 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 435 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 2,90 | 2,50 | 4,20 | 54,00 | 0,02 | 0,30 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,13 | 124,00 | 14,00 | 92,00 | 0,10 | 146,00 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 1,36 | 4,07 | 6,38 | 69,88 | 0,04 | 8,65 | 0,18 | 1,60 | 0,00 | 0,03 | 36,43 | 15,48 | 32,24 | 0,71 | 226,98 | 3,17 | 0,02 | 0,00 | 84 | 2008 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ | 140 | 11,74 | 7,95 | 6,32 | 144,72 | 0,08 | 2,14 | 0,52 | 3,57 | 0,00 | 0,09 | 46,26 | 48,20 | 179,00 | 1,02 | 418,46 | 108,96 | 0,47 | 0,01 | 231 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,92 | 4,64 | 19,92 | 133,52 | 0,11 | 9,68 | 0,03 | 0,22 | 0,07 | 0,10 | 35,46 | 27,27 | 78,62 | 1,13 | 710,61 | 7,83 | 0,03 | 0,00 | 335 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 0,02 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 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 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,25 | 0,10 | 31,11 | 130,76 | 0,00 | 28,80 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 15,46 | 2,95 | 7,34 | 0,19 | 6,19 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 381 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 690 | 20,55 | 17,21 | 91,50 | 611,12 | 0,33 | 49,27 | 0,79 | 6,64 | 0,07 | 0,28 | 145,91 | 109,50 | 348,50 | 4,85 | 1 441,74 | 121,64 | 0,52 | 0,01 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 100 | 17,85 | 10,55 | 15,17 | 232,28 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 0,84 | 0,06 | 0,02 | 10,14 | 5,35 | 24,26 | 0,43 | 29,57 | 0,92 | 0,00 | 0,00 | 224 | 2008 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8,5% ЖИРНОСТИ | 20 | 1,47 | 1,73 | 11,31 | 66,81 | 0,01 | 0,08 | 0,01 | 0,05 | 0,01 | 0,07 | 58,02 | 6,43 | 41,39 | 0,04 | 76,65 | 1,47 | 0,01 | 0,00 | 434 | 2008 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,90 | 0,18 | 17,82 | 77,40 | 0,00 | 3,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 20,22 | 12,46 | 44,30 | 376,49 | 0,03 | 3,68 | 0,02 | 0,89 | 0,07 | 0,09 | 68,16 | 11,78 | 65,65 | 0,47 | 106,22 | 2,39 | 0,01 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 51,56 | 39,97 | 190,05 | 1 344,05 | 0,54 | 53,66 | 0,87 | 9,12 | 0,22 | 0,63 | 449,75 | 188,47 | 672,13 | 7,10 | 1 943,09 | 141,89 | 0,54 | 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 | I, мкг | F, мг | | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 190 | 5,37 | 4,94 | 18,05 | 139,09 | 0,05 | 0,69 | 0,03 | 0,36 | 0,03 | 0,15 | 142,23 | 17,70 | 108,22 | 0,39 | 213,42 | 12,20 | 0,00 | 0,00 | 93 | 2012 |
| 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 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ | 180/5 | 0,10 | 0,00 | 9,94 | 41,01 | 0,00 | 0,78 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,66 | 3,13 | 3,18 | 0,26 | 16,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 405 | 7,76 | 5,13 | 43,04 | 251,15 | 0,10 | 1,47 | 0,03 | 0,95 | 0,03 | 0,17 | 158,79 | 30,73 | 136,60 | 1,25 | 268,16 | 12,20 | 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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ | 180 | 1,89 | 2,05 | 14,26 | 83,34 | 0,06 | 4,75 | 0,15 | 1,14 | 0,00 | 0,04 | 22,51 | 18,56 | 57,45 | 0,78 | 346,61 | 3,28 | 0,02 | 0,00 | 99 | 2008 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ | 70 | 9,71 | 11,15 | 24,49 | 252,69 | 0,10 | 5,17 | 2,25 | 0,90 | 0,25 | 0,59 | 26,84 | 22,28 | 155,60 | 2,53 | 180,95 | 5,83 | 0,09 | 0,02 | 284 | 2012 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 7,40 | 6,00 | 33,60 | 218,00 | 0,18 | 0,00 | 0,03 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 118,00 | 176,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 181 | 2008 |
| ИКРА МОРКОВНАЯ | 50 | 0,93 | 2,48 | 5,14 | 47,58 | 0,03 | 2,32 | 0,82 | 1,39 | 0,00 | 0,03 | 23,61 | 17,86 | 28,63 | 0,59 | 152,65 | 2,85 | 0,02 | 0,00 | 54 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 0,02 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 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 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,00 | 0,00 | 13,94 | 55,73 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,91 | 1,70 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 402 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 670 | 24,21 | 22,13 | 119,20 | 789,58 | 0,47 | 12,24 | 3,25 | 5,18 | 0,25 | 0,70 | 109,17 | 194,00 | 468,98 | 9,70 | 760,71 | 13,64 | 0,13 | 0,02 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" | 50 | 6,40 | 3,06 | 25,85 | 156,94 | 0,05 | 0,04 | 0,01 | 0,11 | 0,11 | 0,04 | 17,12 | 6,09 | 38,78 | 0,39 | 59,24 | 2,14 | 0,01 | 0,01 | 479 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,16 | 95,64 | 0,01 | 1,60 | 0,00 | 0,25 | 0,00 | 0,01 | 13,09 | 4,43 | 3,96 | 0,79 | 112,32 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 372 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 250 | 6,56 | 3,22 | 49,01 | 252,58 | 0,06 | 1,64 | 0,01 | 0,36 | 0,11 | 0,05 | 30,21 | 10,52 | 42,74 | 1,18 | 171,56 | 2,94 | 0,01 | 0,01 | | |
| Всего за день: | | 38,93 | 30,88 | 221,05 | 1 340,31 | 0,66 | 25,35 | 3,30 | 7,12 | 0,39 | 0,94 | 314,17 | 243,25 | 659,32 | 14,33 | 1 478,43 | 30,78 | 0,15 | 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 | 85 | 8,13 | 14,50 | 1,55 | 169,30 | 0,03 | 0,12 | 0,16 | 1,41 | 1,46 | 0,22 | 54,10 | 8,46 | 110,98 | 1,25 | 119,50 | 14,15 | 0,03 | 0,01 | 215 | 2012 | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ (КОНСЕРВЫ, ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) | 60 | 1,11 | 5,18 | 4,48 | 69,26 | 0,01 | 1,68 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 22,14 | 8,10 | 19,98 | 0,38 | 189,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 55 | 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 СЫРОМ | 45 | 4,57 | 7,26 | 14,64 | 142,71 | 0,04 | 0,07 | 0,07 | 0,73 | 0,08 | 0,05 | 94,81 | 12,41 | 73,63 | 0,65 | 48,25 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 3 | 2008 | |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 190 | 0,63 | 0,26 | 27,29 | 125,88 | 0,01 | 76,00 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 18,30 | 4,62 | 2,91 | 0,51 | 10,64 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 441 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 410 | 16,73 | 27,39 | 63,01 | 578,20 | 0,14 | 77,87 | 0,47 | 2,73 | 1,54 | 0,37 | 196,25 | 43,49 | 232,70 | 3,39 | 406,09 | 14,15 | 0,04 | 0,01 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЯЖЕНКА | 100 | 2,99 | 2,58 | 4,33 | 55,67 | 0,02 | 0,31 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,13 | 127,84 | 14,43 | 94,85 | 0,10 | 150,53 | 9,28 | 0,00 | 0,00 | 435 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 100 | 2,99 | 2,58 | 4,33 | 55,67 | 0,02 | 0,31 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,13 | 127,84 | 14,43 | 94,85 | 0,10 | 150,53 | 9,28 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 183/3 | 2,61 | 4,19 | 11,22 | 95,55 | 0,06 | 4,05 | 0,19 | 1,63 | 0,00 | 0,04 | 40,21 | 22,72 | 63,15 | 1,13 | 317,40 | 4,10 | 0,02 | 0,00 | 79 | 2008 | |
| ПТИЦА ТУШЕНАЯ | 70 | 10,17 | 9,49 | 1,74 | 136,52 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 7,24 | 1,02 | 5,34 | 0,04 | 10,72 | 0,69 | 0,00 | 0,00 | 301 | 2012 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 130 | 5,92 | 5,02 | 37,79 | 220,16 | 0,07 | 0,00 | 0,02 | 1,28 | 0,08 | 0,02 | 15,16 | 8,88 | 44,31 | 1,01 | 69,03 | 0,83 | 0,01 | 0,01 | 317 | 2012 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 0,02 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 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 | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,14 | 0,14 | 20,85 | 86,08 | 0,01 | 1,44 | 0,00 | 0,23 | 0,00 | 0,01 | 11,78 | 3,99 | 3,56 | 0,71 | 101,08 | 0,72 | 0,00 | 0,00 | 372 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 626 | 23,12 | 19,29 | 99,37 | 670,55 | 0,24 | 5,50 | 0,22 | 4,39 | 0,08 | 0,12 | 86,69 | 52,21 | 167,66 | 4,69 | 577,73 | 8,02 | 0,03 | 0,01 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ | 130 | 9,54 | 8,70 | 57,90 | 348,20 | 0,11 | 0,37 | 0,02 | 2,59 | 0,07 | 0,11 | 87,39 | 18,87 | 110,60 | 0,87 | 203,41 | 7,82 | 0,01 | 0,02 | 449 | 2012 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,83 | 2,18 | 15,43 | 93,29 | 0,03 | 0,47 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 98,87 | 15,10 | 74,33 | 0,26 | 145,61 | 8,10 | 0,00 | 0,00 | 395 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 310 | 12,37 | 10,88 | 73,33 | 441,49 | 0,14 | 0,84 | 0,03 | 2,59 | 0,07 | 0,21 | 186,26 | 33,97 | 184,93 | 1,13 | 349,02 | 15,92 | 0,01 | 0,02 | | | |
| Всего за день: | | 55,21 | 60,14 | 240,04 | 1 745,91 | 0,54 | 84,52 | 0,75 | 9,71 | 1,69 | 0,83 | 597,04 | 144,10 | 680,14 | 9,31 | 1 483,37 | 47,37 | 0,08 | 0,04 | | | |

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 ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХДОПЬЕВ ОВСЯНЫХ | 190 | 5,59 | 7,45 | 25,12 | 190,36 | 0,11 | 0,41 | 0,03 | 1,00 | 0,07 | 0,11 | 99,04 | 42,08 | 140,60 | 1,08 | 209,42 | 8,84 | 0,01 | 0,00 | 413 | 2012 |
| 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 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,06 | 0,00 | 9,80 | 39,42 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,59 | 2,54 | 2,22 | 0,22 | 8,19 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 420 | 7,94 | 7,64 | 49,97 | 300,83 | 0,16 | 0,42 | 0,03 | 1,59 | 0,07 | 0,13 | 113,53 | 54,52 | 168,02 | 1,90 | 256,31 | 8,84 | 0,01 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКИ | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 180 | 1,60 | 3,76 | 11,82 | 87,96 | 0,06 | 4,82 | 0,15 | 1,75 | 0,00 | 0,04 | 20,42 | 18,10 | 46,97 | 0,72 | 349,31 | 3,17 | 0,02 | 0,00 | 76 | 2012 |
| КОТЛЕТЫ ГОВЯЖЬИ РУБЛЕННЫЕ | 70 | 11,60 | 12,01 | 10,97 | 198,28 | 0,05 | 0,09 | 0,02 | 0,63 | 0,07 | 0,09 | 28,22 | 21,10 | 122,16 | 1,87 | 232,12 | 5,21 | 0,03 | 0,00 | 272 | 2008 |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 70 | 1,91 | 2,21 | 11,20 | 72,30 | 0,04 | 0,00 | 0,01 | 0,06 | 0,04 | 0,02 | 9,23 | 9,69 | 40,38 | 0,68 | 39,59 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 184 | 2008 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 70 | 1,55 | 2,52 | 6,58 | 56,06 | 0,02 | 14,59 | 0,04 | 1,12 | 0,00 | 0,03 | 38,79 | 12,81 | 25,91 | 0,79 | 158,17 | 2,60 | 0,01 | 0,00 | 132 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 0,02 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 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 |
| КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО | 180 | 0,27 | 0,05 | 33,03 | 133,45 | 0,00 | 0,43 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,13 | 3,16 | 9,64 | 0,68 | 67,18 | 0,54 | 0,00 | 0,00 | 382 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 630 | 21,21 | 21,00 | 101,37 | 680,29 | 0,27 | 19,93 | 0,22 | 4,81 | 0,11 | 0,22 | 121,09 | 80,46 | 296,36 | 6,54 | 925,87 | 13,20 | 0,06 | 0,01 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 160 | 4,34 | 6,80 | 24,60 | 177,61 | 0,04 | 0,50 | 0,04 | 0,22 | 0,08 | 0,11 | 104,43 | 22,07 | 102,46 | 0,32 | 165,07 | 8,97 | 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 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,56 | 2,96 | 15,00 | 101,93 | 0,03 | 0,57 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 117,92 | 20,69 | 90,99 | 0,48 | 191,32 | 9,90 | 0,00 | 0,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 370 | 10,19 | 9,95 | 54,65 | 350,59 | 0,12 | 1,07 | 0,06 | 0,81 | 0,08 | 0,25 | 229,25 | 52,66 | 218,65 | 1,40 | 395,09 | 18,87 | 0,01 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 39,74 | 38,99 | 215,79 | 1 378,71 | 0,58 | 31,42 | 0,32 | 7,84 | 0,26 | 0,62 | 479,87 | 195,64 | 694,03 | 12,04 | 1 855,27 | 42,91 | 0,09 | 0,01 | | |

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 | | 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 МАННОЙ КРУПЫ | 190/5/5 | 4,81 | 5,94 | 26,43 | 178,00 | 0,05 | 0,39 | 0,03 | 0,78 | 0,07 | 0,09 | 86,74 | 13,54 | 75,86 | 0,32 | 146,37 | 6,82 | 0,00 | 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 | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/7/3 | 0,09 | 0,00 | 9,93 | 40,81 | 0,00 | 0,68 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,28 | 3,03 | 3,06 | 0,26 | 15,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 393 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 420 | 7,19 | 6,13 | 51,41 | 289,86 | 0,10 | 1,07 | 0,03 | 1,37 | 0,07 | 0,11 | 102,92 | 26,47 | 104,12 | 1,18 | 200,12 | 6,82 | 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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 180 | 3,20 | 4,06 | 18,11 | 121,91 | 0,06 | 3,31 | 0,16 | 0,98 | 0,13 | 0,05 | 21,73 | 15,21 | 46,60 | 0,71 | 258,95 | 3,53 | 0,02 | 0,01 | 85 | 2012 | |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР ЦЫПЛЕНКА | 70 | 11,76 | 10,66 | 11,43 | 189,00 | 0,04 | 0,10 | 0,01 | 0,31 | 0,04 | 0,04 | 24,77 | 12,38 | 45,91 | 0,76 | 67,25 | 1,66 | 0,00 | 0,00 | 305 | 2012 | |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) | 130 | 2,57 | 5,88 | 14,14 | 124,97 | 0,07 | 10,52 | 0,55 | 0,37 | 0,08 | 0,07 | 47,37 | 26,39 | 62,92 | 1,17 | 417,88 | 5,96 | 0,03 | 0,00 | 351 | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 0,02 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 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 | |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0,00 | 0,00 | 13,94 | 55,73 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,66 | 1,64 | 0,00 | 0,00 | 0,98 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 376 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 620 | 21,81 | 21,05 | 85,39 | 623,85 | 0,27 | 13,93 | 0,72 | 2,91 | 0,25 | 0,20 | 113,83 | 71,22 | 206,73 | 4,44 | 824,56 | 12,83 | 0,06 | 0,01 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПРЯНИКИ | 60 | 3,54 | 2,82 | 45,00 | 219,60 | 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 | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 190 | 5,61 | 4,84 | 9,29 | 104,50 | 0,05 | 1,04 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 203,49 | 22,34 | 143,64 | 0,16 | 291,27 | 17,96 | 0,00 | 0,00 | 434 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 250 | 9,15 | 7,66 | 54,29 | 324,10 | 0,05 | 1,04 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 203,49 | 22,34 | 143,64 | 0,16 | 291,27 | 17,96 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Всего за день: | | 38,55 | 35,24 | 200,89 | 1 284,81 | 0,45 | 26,04 | 0,79 | 4,91 | 0,32 | 0,54 | 436,24 | 128,03 | 465,49 | 7,98 | 1 593,95 | 39,61 | 0,07 | 0,01 | | | |

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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 190 | 5,37 | 4,94 | 18,05 | 139,09 | 0,05 | 0,69 | 0,03 | 0,36 | 0,03 | 0,15 | 141,78 | 17,66 | 108,15 | 0,39 | 213,40 | 12,20 | 0,00 | 0,00 | 93 | 2012 |
| 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 | к/к | к/к |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,68 | 2,23 | 14,17 | 88,10 | 0,02 | 0,50 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 98,86 | 12,86 | 69,95 | 0,44 | 147,21 | 8,28 | 0,00 | 0,00 | 267 | 2014 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 10,34 | 7,36 | 47,27 | 298,24 | 0,12 | 1,19 | 0,04 | 0,95 | 0,03 | 0,27 | 247,54 | 40,42 | 203,30 | 1,43 | 399,31 | 20,48 | 0,00 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЯЖЕНКА | 100 | 2,99 | 2,58 | 4,33 | 55,67 | 0,02 | 0,31 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,13 | 127,84 | 14,43 | 94,85 | 0,10 | 150,53 | 9,28 | 0,00 | 0,00 | 435 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 2,99 | 2,58 | 4,33 | 55,67 | 0,02 | 0,31 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,13 | 127,84 | 14,43 | 94,85 | 0,10 | 150,53 | 9,28 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 180 | 1,24 | 3,61 | 8,98 | 73,79 | 0,03 | 5,72 | 0,15 | 1,66 | 0,00 | 0,03 | 28,69 | 16,41 | 31,41 | 0,80 | 238,12 | 3,94 | 0,02 | 0,00 | 76 | 2008 |
| ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ | 70 | 12,54 | 4,02 | 7,54 | 116,86 | 0,09 | 0,81 | 0,01 | 1,53 | 0,07 | 0,09 | 42,16 | 45,90 | 196,59 | 1,43 | 359,74 | 103,64 | 0,44 | 0,01 | 258 | 2012 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 130 | 2,76 | 4,61 | 18,57 | 127,17 | 0,11 | 9,00 | 0,03 | 0,21 | 0,07 | 0,09 | 35,03 | 25,53 | 74,25 | 1,05 | 662,34 | 7,41 | 0,03 | 0,00 | 125 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 0,02 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 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 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 180 | 0,09 | 0,00 | 25,58 | 102,64 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,08 | 2,96 | 6,12 | 0,19 | 29,54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 383 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 620 | 20,91 | 12,69 | 88,44 | 552,70 | 0,33 | 15,57 | 0,19 | 4,65 | 0,14 | 0,25 | 130,26 | 106,40 | 359,67 | 5,27 | 1 369,24 | 116,67 | 0,49 | 0,01 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 160/5 | 6,74 | 6,99 | 35,92 | 234,11 | 0,15 | 0,42 | 0,04 | 1,15 | 0,08 | 0,10 | 95,92 | 39,61 | 142,40 | 1,16 | 202,36 | 9,00 | 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 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,83 | 2,18 | 15,43 | 93,29 | 0,03 | 0,47 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 98,87 | 15,10 | 74,33 | 0,26 | 145,61 | 8,10 | 0,00 | 0,00 | 395 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 375 | 11,86 | 9,36 | 66,40 | 398,45 | 0,23 | 0,89 | 0,05 | 1,74 | 0,08 | 0,22 | 201,69 | 64,61 | 241,93 | 2,02 | 386,67 | 17,10 | 0,01 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 46,10 | 31,99 | 206,44 | 1 305,06 | 0,70 | 17,96 | 0,31 | 7,34 | 0,25 | 0,87 | 707,33 | 225,86 | 899,75 | 8,82 | 2 305,75 | 163,53 | 0,50 | 0,01 | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|--|--|
| | | 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 ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ | 190 | 6,74 | 5,66 | 35,60 | 220,62 | 0,11 | 0,36 | 0,03 | 0,09 | 0,06 | 0,11 | 90,20 | 31,53 | 151,15 | 1,76 | 200,33 | 6,22 | 0,00 | 0,03 | 184 | 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 | 180 | 0,25 | 0,18 | 13,18 | 57,90 | 0,01 | 3,16 | 0,00 | 0,28 | 0,00 | 0,01 | 16,22 | 5,58 | 6,10 | 0,96 | 138,13 | 0,89 | 0,00 | 0,00 | 396 | 2008 | | |
| Итого за прием пищи: | 400 | 9,28 | 6,03 | 63,83 | 349,57 | 0,17 | 3,52 | 0,03 | 0,96 | 0,06 | 0,14 | 113,32 | 47,01 | 182,45 | 3,32 | 377,16 | 7,11 | 0,00 | 0,03 | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,83 | 47,14 | 0,03 | 10,03 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,05 | 8,02 | 11,03 | 2,21 | 278,83 | 2,01 | 0,01 | 0,00 | | 2008 | | |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,83 | 47,14 | 0,03 | 10,03 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,05 | 8,02 | 11,03 | 2,21 | 278,83 | 2,01 | 0,01 | 0,00 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 180 | 4,12 | 3,87 | 13,59 | 105,96 | 0,13 | 3,35 | 0,18 | 2,93 | 0,00 | 0,05 | 26,02 | 23,98 | 56,36 | 1,38 | 340,72 | 3,20 | 0,02 | 0,00 | 81 | 2012 | | |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 140 | 12,47 | 13,53 | 10,18 | 213,22 | 0,05 | 16,88 | 0,00 | 2,41 | 0,00 | 0,10 | 52,31 | 28,10 | 127,72 | 2,26 | 382,37 | 7,29 | 0,04 | 0,00 | 306 | 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 | | |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 60 | 1,11 | 4,72 | 5,92 | 71,02 | 0,02 | 3,42 | 0,02 | 2,17 | 0,00 | 0,03 | 22,25 | 13,49 | 27,72 | 0,82 | 206,35 | 4,07 | 0,01 | 0,00 | 56 | 2008 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 0,02 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 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 | 180 | 0,59 | 0,24 | 25,86 | 119,25 | 0,01 | 72,00 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 17,33 | 4,37 | 2,75 | 0,49 | 10,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 441 | 2008 | | |
| Итого за прием пищи: | 650 | 23,22 | 24,42 | 86,17 | 673,84 | 0,32 | 96,44 | 0,37 | 8,82 | 0,01 | 0,28 | 139,91 | 88,70 | 276,42 | 6,90 | 1 066,93 | 17,40 | 0,07 | 0,00 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 60 | 4,32 | 9,04 | 34,52 | 236,53 | 0,05 | 0,00 | 0,04 | 0,73 | 0,17 | 0,03 | 10,17 | 6,11 | 35,37 | 0,41 | 53,28 | 0,92 | 0,01 | 0,01 | 467 | 2008 | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 0,97 | 0,19 | 19,59 | 83,42 | 0,02 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 12,60 | 7,20 | 12,60 | 2,52 | 240,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 399 | 2012 | | |
| Итого за прием пищи: | 260 | 5,29 | 9,23 | 54,11 | 319,95 | 0,07 | 1,60 | 0,04 | 0,73 | 0,17 | 0,05 | 22,77 | 13,31 | 47,97 | 2,93 | 293,28 | 2,92 | 0,01 | 0,01 | | | | |
| Всего за день: | | 38,19 | 40,08 | 213,94 | 1 390,50 | 0,59 | 111,59 | 0,45 | 11,14 | 0,24 | 0,49 | 292,05 | 157,04 | 517,87 | 15,36 | 2 016,20 | 29,44 | 0,09 | 0,04 | | | | |

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 | 429,77 | 397,49 | 2 111,90 | 13 891,15 | 5,59 | 500,89 | 8,35 | 80,45 | 4,35 | 6,56 | 4 522,59 | 1 721,87 | 6 241,61 | 103,30 | 17 446,51 | 671,80 | 2,02 | 0,18 | |
| Среднее значение за период | 42,98 | 39,75 | 211,19 | 1 389,12 | 0,56 | 50,09 | 0,84 | 8,05 | 0,44 | 0,66 | 452,26 | 172,19 | 624,16 | 10,33 | 1 744,65 | 67,18 | 0,20 | 0,02 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 12.4 | 25.8 | 61.8 | | | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник |
|---------------|---------|------------|------|---------|
| Сад 10 часов | 406 | 100 | 638 | 303 |