

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 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 | 5,62 | 5,09 | 0,31 | 69,44 | 0,02 | 0,00 | 0,09 | 0,91 | 1,00 | 0,14 | 21,32 | 4,38 | 70,04 | 0,91 | 63,84 | 9,12 | 0,02 | 0,01 | 213 | 2012 |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) | 60 | 1,05 | 4,92 | 4,26 | 65,80 | 0,01 | 1,60 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 21,03 | 7,70 | 18,98 | 0,36 | 179,55 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 55 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫС СОРТ, | 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 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 40/30/10 | 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 | 0,06 | 0,00 | 9,80 | 39,42 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,88 | 2,83 | 2,22 | 0,22 | 8,29 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 11,36 | 18,64 | 44,55 | 391,56 | 0,13 | 1,61 | 0,25 | 2,31 | 1,15 | 0,21 | 66,23 | 34,71 | 143,54 | 2,71 | 330,58 | 9,12 | 0,02 | 0,01 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,83 | 47,15 | 0,03 | 10,03 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,05 | 8,03 | 11,04 | 2,21 | 278,89 | 2,01 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,83 | 47,15 | 0,03 | 10,03 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,05 | 8,03 | 11,04 | 2,21 | 278,89 | 2,01 | 0,01 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 183 | 1,53 | 4,23 | 9,55 | 84,70 | 0,03 | 6,44 | 0,21 | 1,75 | 0,00 | 0,04 | 33,22 | 19,02 | 36,56 | 0,90 | 278,04 | 4,72 | 0,02 | 0,00 | 57 | 2012 |
| ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 200/70/130 | 21,31 | 6,75 | 21,53 | 316,77 | 0,17 | 9,65 | 0,76 | 0,70 | 0,00 | 0,18 | 55,28 | 49,62 | 199,61 | 2,33 | 842,22 | 11,66 | 0,14 | 0,00 | 302 | 2012 |
| 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 | к/к | к/к |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫС СОРТ | 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 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,18 | 0,18 | 25,11 | 103,50 | 0,01 | 1,80 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 6,30 | 3,60 | 3,60 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 394 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 823 | 27,30 | 11,61 | 83,96 | 637,21 | 0,31 | 17,89 | 0,97 | 3,79 | 0,00 | 0,26 | 107,10 | 87,84 | 291,07 | 5,93 | 1 199,76 | 18,06 | 0,16 | 0,00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА | 160/5/5 | 1,58 | 4,22 | 21,30 | 129,50 | 0,01 | 0,00 | 0,02 | 0,21 | 0,08 | 0,01 | 3,01 | 10,34 | 31,79 | 0,22 | 23,79 | 0,32 | 0,01 | 0,00 | 185 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧ ФОРМОВО МУКА ВЫСШ СОРТ | 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 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 0,30 | 0,00 | 11,24 | 46,15 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,07 | 5,02 | 9,53 | 0,19 | 14,21 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 395 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 380 | 4,17 | 4,41 | 47,59 | 246,70 | 0,07 | 0,00 | 0,02 | 0,80 | 0,08 | 0,03 | 16,98 | 25,26 | 66,52 | 1,01 | 76,70 | 0,32 | 0,01 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 43,23 | 35,06 | 185,93 | 1 322,62 | 0,54 | 29,53 | 1,25 | 7,53 | 1,23 | 0,52 | 206,36 | 155,84 | 512,17 | 11,86 | 1 885,93 | 29,51 | 0,20 | 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 | 190 | 1,63 | 1,71 | 11,86 | 69,43 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 0,36 | 0,03 | 0,01 | 8,44 | 2,90 | 12,87 | 0,30 | 19,29 | 0,23 | 0,00 | 0,00 | 93 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧ ФОРМОВО МУКА ВЫСШ СОРТ | 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 ЛИМОНОМ И САХАРОМ | 180/10/7 | 0,10 | 0,00 | 9,94 | 41,01 | 0,00 | 0,78 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,63 | 3,35 | 3,18 | 0,26 | 16,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 417 | 4,02 | 1,90 | 36,85 | 181,49 | 0,07 | 0,78 | 0,01 | 0,95 | 0,03 | 0,03 | 25,97 | 16,15 | 41,25 | 1,16 | 74,10 | 0,23 | 0,00 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,83 | 47,15 | 0,03 | 10,03 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,05 | 8,03 | 11,04 | 2,21 | 278,89 | 2,01 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,83 | 47,15 | 0,03 | 10,03 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,05 | 8,03 | 11,04 | 2,21 | 278,89 | 2,01 | 0,01 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ | 180 | 1,73 | 2,05 | 14,44 | 84,58 | 0,06 | 4,75 | 0,14 | 0,90 | 0,00 | 0,04 | 22,41 | 19,33 | 46,62 | 0,72 | 341,48 | 3,38 | 0,02 | 0,00 | 80 | 2012 |
| ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ (2-Й ВАРИАНТ) ЗАПЕЧЁННЫЕ В СМЕТАНОМ СОУСЕ | 140/70/70 | 10,14 | 13,03 | 16,10 | 229,94 | 0,06 | 0,53 | 0,04 | 0,39 | 0,07 | 0,06 | 34,15 | 16,36 | 99,23 | 1,30 | 202,74 | 5,27 | 0,03 | 0,00 | 284 | 2008 |
| 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 |
| 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 | к/к | к/к |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ, СОРТ, | 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 |
| 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: | 830 | 23,82 | 21,58 | 124,94 | 798,21 | 0,40 | 5,71 | 0,21 | 3,04 | 0,07 | 0,14 | 96,99 | 172,45 | 382,79 | 8,50 | 690,90 | 10,87 | 0,05 | 0,00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 160/5/5 | 2,32 | 4,22 | 20,63 | 129,03 | 0,02 | 0,00 | 0,02 | 0,70 | 0,08 | 0,01 | 8,17 | 4,37 | 18,51 | 0,22 | 31,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 189 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ, | 30 | 2,22 | 0,18 | 14,60 | 68,91 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,59 | 0,00 | 0,01 | 6,21 | 8,91 | 22,68 | 0,54 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 0,47 | 0,29 | 9,88 | 44,31 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,72 | 8,37 | 11,79 | 0,40 | 30,72 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 380 | 5,01 | 4,69 | 45,11 | 242,25 | 0,06 | 0,00 | 0,02 | 1,29 | 0,08 | 0,02 | 20,10 | 21,65 | 52,98 | 1,16 | 100,44 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 33,25 | 28,57 | 216,73 | 1 269,10 | 0,56 | 16,52 | 0,25 | 5,91 | 0,18 | 0,21 | 159,11 | 218,28 | 488,06 | 13,03 | 1 144,33 | 13,11 | 0,06 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ | 190 | 3,46 | 8,56 | 16,31 | 170,05 | 0,09 | 14,18 | 0,68 | 0,50 | 0,08 | 0,10 | 72,67 | 34,85 | 79,54 | 1,28 | 559,80 | 7,96 | 0,04 | 0,00 | 189 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫ ФОРМОВО МУКА ВЫСШ СОРТ | 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 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180/10 | 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 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 410 | 6,34 | 8,99 | 49,47 | 329,39 | 0,15 | 86,18 | 0,83 | 1,09 | 0,08 | 0,17 | 96,76 | 49,12 | 107,49 | 2,37 | 608,34 | 7,96 | 0,04 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,83 | 47,15 | 0,03 | 10,03 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,05 | 8,03 | 11,04 | 2,21 | 278,89 | 2,01 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,83 | 47,15 | 0,03 | 10,03 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,05 | 8,03 | 11,04 | 2,21 | 278,89 | 2,01 | 0,01 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАТРОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 180 | 1,75 | 2,01 | 12,40 | 74,93 | 0,05 | 3,68 | 0,15 | 1,01 | 0,00 | 0,03 | 20,02 | 14,27 | 35,18 | 0,66 | 266,80 | 2,72 | 0,02 | 0,00 | 67 | 2012 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ БРОЛИРА ЦЫПЛЁНКА | 70 | 6,96 | 1,50 | 6,39 | 92,90 | 0,03 | 0,24 | 0,01 | 0,35 | 0,00 | 0,04 | 8,53 | 8,51 | 48,03 | 0,56 | 86,38 | 1,18 | 0,03 | 0,00 | 258 | 2012 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3,51 | 5,29 | 14,90 | 123,45 | 0,05 | 32,03 | 0,08 | 2,38 | 0,00 | 0,07 | 82,51 | 29,02 | 57,58 | 1,77 | 375,07 | 5,91 | 0,02 | 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 | к/к | к/к |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧ ФОРМО МУКА ВЫСШ СОРТ | 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 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0,38 | 0,02 | 24,24 | 99,91 | 0,00 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 25,64 | 6,50 | 12,47 | 0,97 | 105,38 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 372 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 640 | 16,88 | 9,27 | 85,70 | 523,43 | 0,23 | 36,09 | 0,24 | 4,99 | 0,00 | 0,19 | 149,00 | 73,90 | 204,56 | 5,76 | 913,13 | 11,49 | 0,08 | 0,00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННОЙ КРУПЫ | 160/5/5 | 3,34 | 4,78 | 25,16 | 157,03 | 0,09 | 0,00 | 0,02 | 0,88 | 0,08 | 0,01 | 11,13 | 22,80 | 63,20 | 0,82 | 63,78 | 1,34 | 0,01 | 0,00 | 417 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА ВЫС СОРТА | 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 ИЛИ СЛИВКАМИ | 180 | 0,06 | 0,00 | 6,90 | 27,81 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,89 | 1,73 | 2,22 | 0,22 | 7,83 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 394 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 380 | 5,69 | 4,97 | 47,11 | 255,89 | 0,14 | 0,01 | 0,02 | 1,47 | 0,08 | 0,03 | 21,92 | 34,43 | 90,62 | 1,64 | 110,31 | 1,34 | 0,01 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 29,31 | 23,63 | 192,11 | 1 155,86 | 0,55 | 132,31 | 1,10 | 8,18 | 0,16 | 0,41 | 283,73 | 165,48 | 413,71 | 11,98 | 1 910,67 | 22,80 | 0,14 | 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 | І, мкг | F, мг | | | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (С САХАРОМ И СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ) | 190/5/5 | 3,35 | 5,68 | 21,59 | 150,79 | 0,09 | 0,00 | 0,02 | 1,00 | 0,08 | 0,03 | 17,77 | 33,13 | 83,21 | 1,02 | 93,13 | 1,67 | 0,01 | 0,00 | 189 | 2008 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧ ФОРМА МУКА ВЫС СОРТ | 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 САХАРОМ | 180/10 | 0,06 | 0,00 | 9,80 | 39,42 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,88 | 2,83 | 2,22 | 0,22 | 8,29 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 | | |
| Итого за прием пищи: | 420 | 5,70 | 5,87 | 46,44 | 261,26 | 0,14 | 0,01 | 0,02 | 1,59 | 0,08 | 0,05 | 33,55 | 45,86 | 110,63 | 1,84 | 140,12 | 1,67 | 0,01 | 0,00 | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,83 | 47,15 | 0,03 | 10,03 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,05 | 8,03 | 11,04 | 2,21 | 278,89 | 2,01 | 0,01 | 0,00 | | 2008 | | |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,83 | 47,15 | 0,03 | 10,03 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,05 | 8,03 | 11,04 | 2,21 | 278,89 | 2,01 | 0,01 | 0,00 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (СО СМЕТАНОЙ) | 183/3 | 1,35 | 4,14 | 6,14 | 69,54 | 0,03 | 8,74 | 0,19 | 1,63 | 0,00 | 0,03 | 37,66 | 15,50 | 31,86 | 0,71 | 218,39 | 3,13 | 0,02 | 0,00 | 67 | 2012 | | |
| ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ | 70 | 8,90 | 3,24 | 6,38 | 90,52 | 0,07 | 0,65 | 0,01 | 1,29 | 0,06 | 0,06 | 27,19 | 33,53 | 141,53 | 1,16 | 255,32 | 71,72 | 0,30 | 0,01 | 258 | 2012 | | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 2,93 | 4,78 | 23,70 | 149,85 | 0,13 | 11,97 | 0,03 | 0,27 | 0,08 | 0,09 | 17,98 | 31,21 | 79,71 | 1,39 | 850,79 | 7,48 | 0,04 | 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 | к/к | к/к | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧ ФОРМОВО МУКА ВЫС СОРТ | 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 | | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,14 | 0,14 | 20,84 | 86,06 | 0,01 | 1,44 | 0,00 | 0,23 | 0,00 | 0,01 | 10,73 | 3,75 | 3,56 | 0,71 | 100,90 | 0,72 | 0,00 | 0,00 | к/к | к/к | | |
| Итого за прием пищи: | 646 | 17,60 | 12,75 | 84,83 | 528,21 | 0,34 | 22,80 | 0,23 | 4,67 | 0,14 | 0,23 | 105,86 | 99,59 | 307,96 | 5,77 | 1 504,90 | 84,73 | 0,36 | 0,01 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" | 50 | 20,10 | 8,02 | 103,70 | 567,45 | 0,19 | 0,04 | 0,04 | 0,26 | 0,22 | 0,11 | 51,26 | 25,15 | 152,02 | 1,46 | 206,26 | 3,17 | 0,04 | 0,05 | 479 | 2008 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 0,33 | 0,00 | 12,46 | 51,15 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,82 | 5,54 | 10,48 | 0,21 | 15,64 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 395 | 2012 | | |
| Итого за прием пищи: | 250 | 20,43 | 8,02 | 116,16 | 618,60 | 0,20 | 0,04 | 0,04 | 0,26 | 0,22 | 0,11 | 59,08 | 30,69 | 162,50 | 1,67 | 221,90 | 3,17 | 0,04 | 0,05 | | | | |
| Всего за день: | | 44,13 | 27,04 | 257,26 | 1 455,22 | 0,71 | 32,88 | 0,30 | 7,15 | 0,44 | 0,41 | 214,54 | 184,17 | 592,13 | 11,49 | 2 145,81 | 91,58 | 0,42 | 0,06 | | | | |

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 ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 190/5/5 | 5,77 | 5,51 | 30,93 | 196,14 | 0,15 | 0,00 | 0,02 | 3,24 | 0,08 | 0,08 | 13,10 | 85,40 | 127,09 | 2,98 | 179,87 | 1,55 | 0,01 | 0,00 | к/к | к/к | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ | 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 САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,10 | 0,00 | 9,94 | 41,01 | 0,00 | 0,78 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,63 | 3,35 | 3,18 | 0,26 | 16,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 431 | 2008 | | |
| Итого за прием пищи: | 427 | 8,16 | 5,70 | 55,92 | 308,20 | 0,20 | 0,78 | 0,02 | 3,83 | 0,08 | 0,10 | 30,63 | 98,65 | 155,47 | 3,84 | 234,68 | 1,55 | 0,01 | 0,00 | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,83 | 47,15 | 0,03 | 10,03 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,05 | 8,03 | 11,04 | 2,21 | 278,89 | 2,01 | 0,01 | 0,00 | | 2008 | | |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,83 | 47,15 | 0,03 | 10,03 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,05 | 8,03 | 11,04 | 2,21 | 278,89 | 2,01 | 0,01 | 0,00 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ | 183/3 | 2,63 | 4,27 | 11,16 | 96,07 | 0,06 | 3,97 | 0,20 | 1,67 | 0,00 | 0,04 | 41,06 | 22,90 | 63,59 | 1,15 | 312,85 | 4,11 | 0,02 | 0,00 | 63 | 2012 | | |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (С СОУСЕ СМЕТАНОМ) | 140/70/70 | 7,41 | 3,28 | 8,53 | 104,40 | 0,09 | 5,67 | 2,46 | 0,73 | 0,16 | 0,63 | 11,15 | 12,69 | 129,42 | 2,53 | 150,66 | 4,35 | 0,08 | 0,02 | 284 | 2012 | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ) | 140/5 | 5,10 | 4,52 | 32,59 | 191,61 | 0,06 | 0,00 | 0,02 | 1,11 | 0,07 | 0,02 | 12,95 | 7,11 | 38,89 | 0,90 | 59,40 | 0,71 | 0,01 | 0,01 | 317 | 2012 | | |
| СОУС СМЕТАННЫЙ №354 | 70 | 1,00 | 2,61 | 4,19 | 52,14 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 15,97 | 2,02 | 12,97 | 0,09 | 25,60 | 1,65 | 0,00 | 0,00 | 354 | 2012 | | |
| 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 | к/к | к/к | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧ ФОРМОВ МУКА ВЫС СОРТ | 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 | | |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ) | 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: | 921 | 20,67 | 15,23 | 115,35 | 707,22 | 0,32 | 38,46 | 2,76 | 4,76 | 0,23 | 0,77 | 108,89 | 63,27 | 303,51 | 6,66 | 634,20 | 12,50 | 0,11 | 0,03 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ | 120 | 17,16 | 8,21 | 40,57 | 308,99 | 0,06 | 0,65 | 0,44 | 2,31 | 0,13 | 0,24 | 157,12 | 33,10 | 186,16 | 0,87 | 249,20 | 4,41 | 0,04 | 0,02 | 238 | 2012 | | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 434 | 2008 | | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 17,16 | 8,21 | 40,57 | 308,99 | 0,06 | 0,65 | 0,44 | 2,31 | 0,13 | 0,24 | 157,12 | 33,10 | 186,16 | 0,87 | 249,20 | 4,41 | 0,04 | 0,02 | | | | |
| Всего за день: | | 46,39 | 29,54 | 221,67 | 1 371,56 | 0,61 | 49,92 | 3,23 | 11,53 | 0,44 | 1,13 | 312,69 | 203,05 | 656,18 | 13,58 | 1 396,97 | 20,47 | 0,17 | 0,05 | | | | |

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 | 85/5 | 7,44 | 13,90 | 0,48 | 156,67 | 0,03 | 0,00 | 0,16 | 1,40 | 1,46 | 0,19 | 30,46 | 5,85 | 93,83 | 1,23 | 85,39 | 12,00 | 0,03 | 0,01 | 215 | 2012 |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) | 60 | 1,05 | 4,92 | 4,26 | 65,80 | 0,01 | 1,60 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 21,03 | 7,70 | 18,98 | 0,36 | 179,55 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 55 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧ ФОРМОВ МУКА ВЫС СОТР | 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 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 77,40 | 0,02 | 3,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 12,60 | 7,20 | 12,60 | 2,52 | 216,00 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 360 | 11,68 | 19,19 | 37,97 | 370,92 | 0,11 | 5,20 | 0,25 | 1,99 | 1,46 | 0,25 | 70,99 | 30,65 | 150,61 | 4,71 | 519,64 | 13,80 | 0,03 | 0,01 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,83 | 47,15 | 0,03 | 10,03 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,05 | 8,03 | 11,04 | 2,21 | 278,89 | 2,01 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,83 | 47,15 | 0,03 | 10,03 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,05 | 8,03 | 11,04 | 2,21 | 278,89 | 2,01 | 0,01 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 200 | 2,68 | 4,74 | 12,88 | 104,93 | 0,03 | 0,32 | 0,01 | 1,81 | 0,12 | 0,02 | 21,54 | 6,24 | 28,01 | 0,39 | 44,65 | 1,63 | 0,01 | 0,01 | 86 | 2012 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ | 70 | 7,87 | 3,59 | 10,57 | 131,99 | 0,05 | 0,24 | 0,02 | 0,40 | 0,04 | 0,05 | 11,82 | 14,92 | 70,77 | 1,07 | 109,84 | 1,18 | 0,03 | 0,00 | 313 | 2008 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 2 | 140 | 3,80 | 9,02 | 20,46 | 186,33 | 0,10 | 15,50 | 0,88 | 0,58 | 0,12 | 0,10 | 72,72 | 39,18 | 92,83 | 1,73 | 595,19 | 8,79 | 0,05 | 0,00 | 137 | 2012 |
| 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 | к/к | к/к |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧ ФОРМО МУКА ВЫС СОРТ | 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 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 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 | 0,00 | 0,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 650 | 18,63 | 17,80 | 85,62 | 611,22 | 0,28 | 16,06 | 0,91 | 4,04 | 0,28 | 0,21 | 126,04 | 77,58 | 242,91 | 4,99 | 830,16 | 13,28 | 0,09 | 0,01 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ПОВИДЛОМ | 120/5/30 | 2,81 | 2,12 | 49,07 | 227,53 | 0,03 | 0,06 | 0,02 | 0,22 | 0,11 | 0,03 | 17,44 | 18,82 | 58,79 | 0,93 | 130,98 | 1,25 | 0,01 | 0,00 | 192 | 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 | 398 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 335 | 3,40 | 2,36 | 67,18 | 315,82 | 0,04 | 72,06 | 0,17 | 0,22 | 0,11 | 0,08 | 34,63 | 23,19 | 61,54 | 1,42 | 140,82 | 1,25 | 0,01 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 34,11 | 39,75 | 200,60 | 1 345,11 | 0,46 | 103,35 | 1,34 | 6,88 | 1,85 | 0,56 | 247,71 | 139,45 | 466,10 | 13,33 | 1 769,51 | 30,34 | 0,14 | 0,02 | | |

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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 190/5/5 | 3,35 | 5,68 | 26,43 | 170,14 | 0,09 | 0,00 | 0,02 | 1,00 | 0,08 | 0,03 | 17,83 | 33,12 | 83,21 | 1,02 | 93,28 | 1,67 | 0,01 | 0,00 | 189 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВО МУКА ВЫС СОРТ | 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 САХАРОМ | 180 | 0,06 | 0,00 | 9,80 | 39,42 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,89 | 2,83 | 2,22 | 0,22 | 8,29 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 410 | 5,70 | 5,87 | 51,28 | 280,61 | 0,14 | 0,01 | 0,02 | 1,59 | 0,08 | 0,05 | 33,62 | 45,85 | 110,63 | 1,84 | 140,27 | 1,67 | 0,01 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,83 | 47,15 | 0,03 | 10,03 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,05 | 8,03 | 11,04 | 2,21 | 278,89 | 2,01 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,83 | 47,15 | 0,03 | 10,03 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,05 | 8,03 | 11,04 | 2,21 | 278,89 | 2,01 | 0,01 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 183/3 | 1,27 | 3,97 | 7,98 | 75,30 | 0,03 | 5,26 | 0,18 | 1,53 | 0,00 | 0,03 | 35,00 | 16,22 | 32,48 | 0,79 | 223,20 | 4,13 | 0,02 | 0,00 | 57 | 2012 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЁНЫЕ | 70 | 8,26 | 3,83 | 10,31 | 108,86 | 0,07 | 0,08 | 0,00 | 1,83 | 0,00 | 0,05 | 20,63 | 30,79 | 121,96 | 1,03 | 214,37 | 62,51 | 0,27 | 0,01 | 239 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 130 | 2,30 | 4,10 | 18,60 | 120,69 | 0,11 | 9,39 | 0,02 | 0,22 | 0,07 | 0,07 | 14,67 | 24,52 | 62,71 | 1,09 | 667,56 | 5,87 | 0,03 | 0,00 | 123 | 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 | к/к | к/к |
| ХЛЕБ ПШЕНИ ФОРМОВО МУКА ВЫСШ СОРТ | 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 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК) | 180 | 0,14 | 0,14 | 20,84 | 86,06 | 0,01 | 1,44 | 0,00 | 0,23 | 0,00 | 0,01 | 10,73 | 3,75 | 3,56 | 0,71 | 100,90 | 0,72 | 0,00 | 0,00 | 394 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 626 | 16,25 | 12,49 | 85,50 | 523,15 | 0,32 | 16,17 | 0,20 | 5,06 | 0,07 | 0,20 | 93,33 | 90,88 | 272,01 | 5,42 | 1 285,53 | 74,91 | 0,32 | 0,01 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 125/5/30 | 26,78 | 8,28 | 45,86 | 368,74 | 0,06 | 0,34 | 0,05 | 0,26 | 0,17 | 0,31 | 204,74 | 32,86 | 242,06 | 0,52 | 268,06 | 3,16 | 0,04 | 0,03 | | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 0,30 | 0,00 | 11,24 | 46,15 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,07 | 5,02 | 9,53 | 0,19 | 14,21 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 340 | 27,08 | 8,28 | 57,10 | 414,89 | 0,07 | 0,34 | 0,05 | 0,26 | 0,17 | 0,31 | 211,81 | 37,88 | 251,59 | 0,71 | 282,27 | 3,16 | 0,04 | 0,03 | | |
| Всего за день: | | 49,43 | 27,04 | 203,71 | 1 265,80 | 0,56 | 26,55 | 0,28 | 7,54 | 0,32 | 0,58 | 354,81 | 182,64 | 645,27 | 10,18 | 1 986,96 | 81,75 | 0,38 | 0,04 | | |

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 | І, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И САХАРОМ) | 200 | 4,22 | 4,99 | 30,57 | 184,08 | 0,12 | 0,00 | 0,02 | 1,09 | 0,08 | 0,02 | 13,93 | 28,88 | 79,84 | 1,03 | 80,54 | 1,69 | 0,01 | 0,00 | 189 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫ ФОРМОВО МУКА ВЫСШ СОРТ | 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 САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,10 | 0,00 | 9,94 | 41,01 | 0,00 | 0,78 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,63 | 3,35 | 3,18 | 0,26 | 16,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 431 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 427 | 6,61 | 5,18 | 55,56 | 296,14 | 0,17 | 0,78 | 0,02 | 1,68 | 0,08 | 0,04 | 31,46 | 42,13 | 108,22 | 1,89 | 135,35 | 1,69 | 0,01 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,92 | 47,56 | 0,03 | 10,12 | 0,01 | 0,64 | 0,00 | 0,02 | 16,19 | 8,10 | 11,13 | 2,23 | 281,34 | 2,02 | 0,01 | 0,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,92 | 47,56 | 0,03 | 10,12 | 0,01 | 0,64 | 0,00 | 0,02 | 16,19 | 8,10 | 11,13 | 2,23 | 281,34 | 2,02 | 0,01 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ | 200 | 1,79 | 2,22 | 13,38 | 80,88 | 0,05 | 4,03 | 0,16 | 1,24 | 0,00 | 0,04 | 23,30 | 17,35 | 55,33 | 0,72 | 297,68 | 2,85 | 0,02 | 0,00 | 80 | 2012 |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 70 | 10,58 | 11,87 | 10,31 | 190,16 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 2,37 | 0,00 | 0,06 | 10,67 | 18,78 | 105,18 | 1,79 | 197,50 | 3,49 | 0,03 | 0,00 | 272 | 2008 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3,51 | 5,29 | 14,89 | 123,43 | 0,05 | 32,02 | 0,08 | 2,38 | 0,00 | 0,07 | 84,57 | 29,48 | 57,57 | 1,77 | 375,11 | 5,91 | 0,02 | 0,00 | 131 | 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 | к/к | к/к |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНА ФОРМА МУКА ВЫС СОРТ | 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 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,11 | 0,10 | 21,97 | 89,90 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 0,17 | 0,00 | 0,00 | 13,92 | 3,61 | 7,66 | 0,53 | 77,10 | 0,54 | 0,00 | 0,00 | 405 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 660 | 20,27 | 19,93 | 88,32 | 616,61 | 0,26 | 37,13 | 0,24 | 7,41 | 0,00 | 0,21 | 144,76 | 84,82 | 277,04 | 6,61 | 1 026,89 | 14,47 | 0,07 | 0,00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И САХАРОМ) | 160/5/5 | 2,48 | 4,24 | 21,73 | 134,14 | 0,03 | 0,00 | 0,02 | 0,74 | 0,08 | 0,01 | 8,46 | 4,62 | 19,73 | 0,24 | 33,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 189 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧ ФОРМОВ МУКА ВЫС СОРТ | 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 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 434 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 380 | 4,77 | 4,43 | 36,78 | 205,19 | 0,08 | 0,00 | 0,02 | 1,33 | 0,08 | 0,03 | 15,36 | 14,52 | 44,93 | 0,84 | 71,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 32,05 | 29,94 | 190,58 | 1 165,50 | 0,54 | 48,03 | 0,29 | 11,06 | 0,16 | 0,30 | 207,77 | 149,57 | 441,32 | 11,57 | 1 515,38 | 18,18 | 0,09 | 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 | І, мкг | F, мг | | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И САХАРОМ) | 190/5/5 | 4,26 | 4,48 | 29,91 | 176,90 | 0,09 | 0,00 | 0,02 | 0,11 | 0,08 | 0,04 | 18,47 | 21,30 | 90,22 | 1,52 | 88,57 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 189 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫС СОРТ. | 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 |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (СУХОЙ) | 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 | 437 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 410 | 7,14 | 4,91 | 63,07 | 336,24 | 0,15 | 72,00 | 0,17 | 0,70 | 0,08 | 0,11 | 42,56 | 35,57 | 118,17 | 2,61 | 137,11 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,83 | 47,15 | 0,03 | 10,03 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,05 | 8,03 | 11,04 | 2,21 | 278,89 | 2,01 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,83 | 47,15 | 0,03 | 10,03 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,05 | 8,03 | 11,04 | 2,21 | 278,89 | 2,01 | 0,01 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 183/3 | 2,45 | 3,95 | 10,37 | 89,33 | 0,05 | 3,67 | 0,22 | 1,54 | 0,00 | 0,04 | 34,84 | 21,57 | 58,65 | 1,05 | 290,32 | 3,96 | 0,02 | 0,00 | 63 | 2012 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 140/70/70 | 9,49 | 7,82 | 3,96 | 125,06 | 0,07 | 2,13 | 0,53 | 3,54 | 0,00 | 0,08 | 47,14 | 42,51 | 147,68 | 0,92 | 358,78 | 86,97 | 0,37 | 0,01 | 247 | 2012 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,07 | 4,01 | 16,70 | 111,37 | 0,09 | 8,43 | 0,02 | 0,20 | 0,07 | 0,07 | 13,59 | 22,04 | 56,45 | 0,98 | 599,45 | 5,27 | 0,03 | 0,00 | 321 | 2012 |
| 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 | к/к | к/к |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ. | 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 |
| КОМПОТЫ ИЗ СМЕСИ СУХАФРУКТОВ | 180 | 0,00 | 0,00 | 13,94 | 55,73 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,76 | 1,89 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 836 | 18,29 | 16,23 | 72,74 | 513,73 | 0,31 | 14,23 | 0,77 | 6,53 | 0,07 | 0,23 | 116,63 | 103,61 | 314,08 | 4,75 | 1 329,05 | 97,88 | 0,42 | 0,01 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 150 | 1,29 | 1,03 | 9,09 | 50,81 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 0,02 | 0,00 | 4,21 | 2,07 | 9,70 | 0,22 | 15,07 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 93 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ, СОРТ | 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 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 0,47 | 0,29 | 9,88 | 44,31 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,72 | 8,37 | 11,79 | 0,40 | 30,72 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 397 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 360 | 4,05 | 1,51 | 34,02 | 166,17 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,87 | 0,02 | 0,02 | 16,83 | 20,34 | 46,69 | 1,22 | 84,49 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 29,88 | 23,05 | 179,66 | 1 063,29 | 0,56 | 96,26 | 0,95 | 8,73 | 0,17 | 0,38 | 192,07 | 167,55 | 489,98 | 10,79 | 1 829,54 | 100,07 | 0,43 | 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 | I, мкг | F, мг | | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) | 200 | 3,80 | 9,02 | 20,46 | 186,33 | 0,10 | 15,50 | 0,88 | 0,58 | 0,12 | 0,10 | 72,72 | 39,18 | 92,83 | 1,73 | 595,19 | 8,79 | 0,05 | 0,00 | 351 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ | 180 | 0,25 | 0,18 | 21,89 | 92,73 | 0,01 | 3,16 | 0,00 | 0,28 | 0,00 | 0,01 | 16,38 | 5,58 | 6,10 | 0,96 | 138,40 | 0,89 | 0,00 | 0,00 | 394 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФАРМОВОЙ) | 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 |
| Итого за прием пищи: | 410 | 6,34 | 9,39 | 57,40 | 350,11 | 0,16 | 18,66 | 0,88 | 1,45 | 0,12 | 0,13 | 96,00 | 54,66 | 124,13 | 3,29 | 772,29 | 9,68 | 0,05 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКИ СЕЖИЕ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,83 | 47,15 | 0,03 | 10,03 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,05 | 8,03 | 11,04 | 2,21 | 278,89 | 2,01 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,83 | 47,15 | 0,03 | 10,03 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,05 | 8,03 | 11,04 | 2,21 | 278,89 | 2,01 | 0,01 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 180 | 4,06 | 3,86 | 12,95 | 103,04 | 0,12 | 3,00 | 0,19 | 2,94 | 0,00 | 0,04 | 30,49 | 23,52 | 55,36 | 1,38 | 316,79 | 3,00 | 0,02 | 0,00 | 81 | 2012 |
| БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ | 70 | 10,29 | 10,17 | 6,40 | 158,07 | 0,04 | 0,00 | 0,01 | 0,61 | 0,04 | 0,06 | 10,24 | 13,17 | 88,58 | 1,38 | 185,60 | 3,72 | 0,03 | 0,00 | 288 | 2008 |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 80 | 2,20 | 2,49 | 12,93 | 82,87 | 0,04 | 0,00 | 0,01 | 0,06 | 0,04 | 0,02 | 10,52 | 11,18 | 46,60 | 0,79 | 45,70 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 184 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫС СОРТ. | 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 |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 1 | 70 | 1,47 | 3,47 | 8,64 | 72,34 | 0,02 | 4,56 | 0,03 | 1,67 | 0,00 | 0,04 | 26,76 | 17,78 | 35,66 | 1,08 | 276,69 | 5,45 | 0,01 | 0,00 | | |
| 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 | к/к | к/к |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ) | 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: | 640 | 22,55 | 20,54 | 99,80 | 679,32 | 0,32 | 36,36 | 0,30 | 6,53 | 0,08 | 0,22 | 105,77 | 84,20 | 284,84 | 6,62 | 910,47 | 13,85 | 0,06 | 0,01 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ | 120 | 9,83 | 4,59 | 28,12 | 194,89 | 0,04 | 0,14 | 0,02 | 1,00 | 0,10 | 0,13 | 91,32 | 15,91 | 104,96 | 0,59 | 138,67 | 2,47 | 0,02 | 0,01 | 212 | 2012 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 77,40 | 0,02 | 3,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 12,60 | 7,20 | 12,60 | 2,52 | 216,00 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 10,73 | 4,77 | 46,30 | 272,29 | 0,06 | 3,74 | 0,02 | 1,00 | 0,10 | 0,15 | 103,92 | 23,11 | 117,56 | 3,11 | 354,67 | 4,27 | 0,02 | 0,01 | | |
| Всего за день: | | 40,02 | 35,10 | 213,33 | 1 348,87 | 0,57 | 68,79 | 1,21 | 9,61 | 0,30 | 0,52 | 321,74 | 170,00 | 537,57 | 15,23 | 2 316,32 | 29,81 | 0,14 | 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 | 381,80 | 298,72 | 2 061,58 | 12 762,93 | 5,66 | 604,14 | 10,20 | 84,12 | 5,25 | 5,02 | 2 500,53 | 1 736,03 | 5 242,49 | 123,04 | 17 901,42 | 437,62 | 2,17 | 0,23 | |
| Среднее значение за период | 38,18 | 29,87 | 206,16 | 1 276,29 | 0,57 | 60,41 | 1,02 | 8,41 | 0,53 | 0,50 | 250,05 | 173,60 | 524,25 | 12,30 | 1 790,14 | 43,76 | 0,22 | 0,02 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 12.0 | 21.1 | 66.9 | | | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник |
|---------------|---------|------------|------|---------|
| Сад 10 часов | 409 | 100 | 727 | 341 |