

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|-------------|------------------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 4,76 | 6,26 | 17,31 | 144,96 | 0,09 | 0,36 | 0,03 | 1,62 | 0,07 | 0,12 | 79,57 | 49,20 | 112,20 | 1,51 | 188,98 | 7,02 | 0,00 | 0,00 | 324 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 2,51 | 2,02 | 12,80 | 79,98 | 0,03 | 0,43 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 90,18 | 12,43 | 65,38 | 0,17 | 129,84 | 7,50 | 0,00 | 0,00 | 395 | 2012 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 25 | 3,16 | 2,67 | 10,02 | 77,28 | 0,03 | 0,05 | 0,02 | 0,52 | 0,00 | 0,03 | 66,00 | 9,05 | 52,00 | 0,47 | 32,36 | 0,72 | 0,00 | 0,00 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 325 | 10,43 | 10,95 | 40,13 | 302,22 | 0,15 | 0,84 | 0,06 | 2,14 | 0,07 | 0,24 | 235,75 | 70,68 | 229,58 | 2,15 | 351,18 | 15,24 | 0,00 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 110 | 0,53 | 0,11 | 10,78 | 45,88 | 0,01 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 6,93 | 3,96 | 6,93 | 1,39 | 132,00 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | 399 | 2012 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 15 | 1,13 | 1,47 | 11,16 | 62,55 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 4,35 | 3,00 | 13,50 | 0,32 | 16,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 125 | 1,66 | 1,58 | 21,94 | 108,43 | 0,02 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 11,28 | 6,96 | 20,43 | 1,71 | 148,50 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ | 40 | 0,48 | 2,01 | 4,71 | 39,04 | 0,01 | 1,62 | 0,00 | 0,95 | 0,00 | 0,01 | 11,51 | 6,69 | 12,67 | 0,58 | 115,29 | 2,31 | 0,01 | 0,00 | 35 | 2012 |
| КОПИЯ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ | 150 | 6,61 | 12,16 | 8,28 | 169,25 | 0,18 | 2,14 | 0,12 | 0,88 | 0,04 | 0,06 | 22,56 | 20,69 | 74,83 | 1,27 | 296,11 | 3,97 | 0,03 | 0,00 | 99 | 2008 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) | 70 | 5,34 | 13,41 | 8,09 | 174,70 | 0,12 | 1,09 | 0,04 | 1,77 | 0,00 | 0,04 | 11,05 | 11,97 | 57,50 | 0,76 | 148,90 | 3,00 | 0,02 | 0,00 | 286 | 2012 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 90 | 3,28 | 2,79 | 20,95 | 122,09 | 0,04 | 0,00 | 0,01 | 0,71 | 0,05 | 0,01 | 6,53 | 4,47 | 24,62 | 0,56 | 38,12 | 0,46 | 0,01 | 0,01 | 331 | 2008 |
| КОМПОТФРУКТОВЫЙ | 150 | 0,08 | 0,04 | 7,71 | 32,06 | 0,00 | 1,76 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 8,37 | 2,45 | 2,03 | 0,17 | 34,49 | 0,28 | 0,00 | 0,00 | 394 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,77 | 0,00 | 0,03 | 6,30 | 6,65 | 30,45 | 1,40 | 47,60 | 1,96 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 10 | 0,75 | 0,29 | 4,86 | 25,12 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,25 | 0,00 | 0,00 | 1,98 | 2,97 | 7,65 | 0,18 | 13,10 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 545 | 18,86 | 31,01 | 69,44 | 633,65 | 0,42 | 6,61 | 0,17 | 5,39 | 0,09 | 0,15 | 68,30 | 55,89 | 209,75 | 4,92 | 693,61 | 12,34 | 0,07 | 0,01 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) | 70 | 10,96 | 6,53 | 6,18 | 127,67 | 0,07 | 0,13 | 0,04 | 0,64 | 0,11 | 0,07 | 28,41 | 36,00 | 150,83 | 0,71 | 289,58 | 97,58 | 0,41 | 0,01 | 240 | 2008 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 130 | 2,56 | 6,51 | 12,57 | 124,26 | 0,07 | 12,86 | 0,39 | 2,32 | 0,00 | 0,06 | 49,45 | 24,24 | 57,93 | 1,16 | 361,99 | 5,57 | 0,03 | 0,00 | 141 | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 20 | 1,54 | 0,60 | 10,02 | 51,80 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,01 | 4,40 | 6,60 | 17,00 | 0,40 | 26,20 | 0,72 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,22 | 3,64 | 6,98 | 78,57 | 0,04 | 0,78 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,16 | 153,00 | 16,80 | 108,00 | 0,12 | 219,00 | 13,50 | 0,00 | 0,00 | 400 | 2012 |
| ЯБЛОКО | 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: | 470 | 19,68 | 17,68 | 45,55 | 429,30 | 0,24 | 23,77 | 0,46 | 4,09 | 0,11 | 0,32 | 251,26 | 91,64 | 344,76 | 4,59 | 1 174,77 | 119,37 | 0,45 | 0,01 | | |
| Всего за день: | | 50,63 | 61,22 | 177,06 | 1 473,60 | 0,83 | 32,10 | 0,69 | 11,62 | 0,27 | 0,73 | 566,59 | 225,17 | 804,52 | 13,37 | 2 368,06 | 148,05 | 0,52 | 0,02 | | |

2 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 | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 4,32 | 5,88 | 18,09 | 143,01 | 0,06 | 0,38 | 0,03 | 0,11 | 0,07 | 0,10 | 86,40 | 19,58 | 101,04 | 0,87 | 154,41 | 6,62 | 0,00 | 0,01 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150 | 2,90 | 2,35 | 11,37 | 78,90 | 0,03 | 0,54 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 106,17 | 15,12 | 76,52 | 0,75 | 164,37 | 8,73 | 0,00 | 0,00 | 394 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 25 | 1,57 | 4,73 | 10,06 | 89,20 | 0,03 | 0,00 | 0,04 | 0,61 | 0,08 | 0,02 | 5,00 | 6,60 | 17,95 | 0,41 | 26,95 | 0,72 | 0,00 | 0,00 | 1 | 2012 |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 1/2 | 2,48 | 2,25 | 0,14 | 30,66 | 0,01 | 0,00 | 0,05 | 0,40 | 0,44 | 0,08 | 9,96 | 2,17 | 34,78 | 0,45 | 28,18 | 4,03 | 0,01 | 0,01 | 213 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 328 | 11,27 | 15,21 | 39,66 | 341,77 | 0,13 | 0,92 | 0,14 | 1,12 | 0,59 | 0,31 | 207,53 | 43,47 | 230,29 | 2,48 | 373,91 | 20,10 | 0,01 | 0,02 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,22 | 3,64 | 6,98 | 78,57 | 0,04 | 0,78 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,16 | 153,00 | 16,80 | 108,00 | 0,12 | 219,00 | 13,50 | 0,00 | 0,00 | 400 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 4,22 | 3,64 | 6,98 | 78,57 | 0,04 | 0,78 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,16 | 153,00 | 16,80 | 108,00 | 0,12 | 219,00 | 13,50 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 40 | 0,55 | 1,33 | 3,32 | 27,78 | 0,02 | 1,61 | 0,20 | 0,64 | 0,00 | 0,02 | 11,35 | 8,54 | 17,39 | 0,37 | 113,53 | 1,67 | 0,01 | 0,00 | 45 | 2012 |
| СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 3,89 | 5,67 | 12,53 | 120,46 | 0,08 | 12,23 | 0,21 | 0,66 | 0,04 | 0,07 | 42,41 | 25,14 | 67,65 | 1,18 | 466,02 | 5,77 | 0,04 | 0,00 | 95 | 2008 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 160 | 15,42 | 12,74 | 24,69 | 277,18 | 0,10 | 30,19 | 0,06 | 0,87 | 0,13 | 0,15 | 85,85 | 41,72 | 159,76 | 2,53 | 500,59 | 8,59 | 0,09 | 0,01 | 306 | 2008 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ №371 | 20 | 0,30 | 0,78 | 1,26 | 15,57 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,01 | 0,72 | 3,80 | 0,03 | 7,67 | 0,49 | 0,00 | 0,00 | 371 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,00 | 0,00 | 6,49 | 25,93 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,50 | 1,42 | 0,00 | 0,00 | 0,67 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 402 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,88 | 0,00 | 0,03 | 7,20 | 7,60 | 34,80 | 1,60 | 54,40 | 2,24 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 560 | 22,81 | 20,87 | 65,25 | 548,50 | 0,27 | 44,04 | 0,48 | 3,05 | 0,17 | 0,27 | 158,32 | 85,14 | 283,40 | 5,71 | 1 142,88 | 18,76 | 0,14 | 0,01 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 150 | 3,08 | 2,81 | 10,72 | 81,03 | 0,03 | 0,39 | 0,02 | 0,21 | 0,02 | 0,08 | 81,72 | 10,32 | 61,42 | 0,23 | 120,98 | 6,89 | 0,00 | 0,00 | 112 | 2008 |
| КИСЕЛЬ | 160 | 0,00 | 0,00 | 10,81 | 43,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,30 | 1,49 | 2,52 | 0,00 | 0,46 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 411 | 2008 |
| ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ | 80 | 6,18 | 4,67 | 41,37 | 230,86 | 0,07 | 2,00 | 0,02 | 1,15 | 0,15 | 0,06 | 30,07 | 11,09 | 63,76 | 0,65 | 111,35 | 3,45 | 0,01 | 0,02 | 458 | 2012 |
| АПЕЛЬСИН | 110 | 0,66 | 0,15 | 5,97 | 31,69 | 0,03 | 44,22 | 0,01 | 0,16 | 0,00 | 0,02 | 25,06 | 9,58 | 16,95 | 0,22 | 145,19 | 1,47 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 9,92 | 7,63 | 68,87 | 386,82 | 0,13 | 46,61 | 0,05 | 1,52 | 0,17 | 0,16 | 145,15 | 32,48 | 144,65 | 1,10 | 377,98 | 11,81 | 0,02 | 0,02 | | |
| Всего за день: | | 48,22 | 47,35 | 180,76 | 1 355,66 | 0,57 | 92,35 | 0,69 | 5,69 | 0,93 | 0,90 | 664,00 | 177,89 | 766,34 | 9,41 | 2 113,77 | 64,17 | 0,17 | 0,05 | | |

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 | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 4,32 | 6,15 | 18,57 | 147,47 | 0,08 | 0,38 | 0,03 | 0,63 | 0,07 | 0,09 | 84,40 | 23,74 | 96,07 | 0,62 | 150,62 | 7,52 | 0,01 | 0,00 | 189 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 2,94 | 2,45 | 14,11 | 91,10 | 0,03 | 0,48 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 98,38 | 16,63 | 75,08 | 0,37 | 157,45 | 8,28 | 0,00 | 0,00 | 397 | 2012 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 25 | 3,02 | 2,48 | 10,02 | 74,95 | 0,03 | 0,04 | 0,02 | 0,52 | 0,00 | 0,03 | 60,37 | 8,83 | 48,80 | 0,46 | 31,80 | 0,72 | 0,00 | 0,00 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 325 | 10,28 | 11,08 | 42,70 | 313,52 | 0,14 | 0,90 | 0,06 | 1,15 | 0,07 | 0,22 | 243,15 | 49,20 | 219,95 | 1,45 | 339,87 | 16,52 | 0,01 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 110 | 0,53 | 0,11 | 10,78 | 45,88 | 0,01 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 6,93 | 3,96 | 6,93 | 1,39 | 132,00 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | 399 | 2012 |
| ВАФЛИ | 20 | 0,56 | 0,66 | 15,46 | 70,80 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 3,20 | 2,00 | 7,20 | 0,30 | 28,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 130 | 1,09 | 0,77 | 26,24 | 116,68 | 0,02 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 10,13 | 5,96 | 14,13 | 1,69 | 160,00 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 40 | 0,66 | 2,03 | 3,10 | 34,40 | 0,01 | 11,01 | 0,00 | 0,84 | 0,00 | 0,01 | 17,66 | 5,87 | 11,42 | 0,22 | 110,16 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | 40 | 2008 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 2,01 | 3,62 | 5,96 | 68,68 | 0,04 | 7,78 | 0,23 | 0,57 | 0,02 | 0,04 | 35,53 | 15,29 | 37,44 | 0,69 | 214,91 | 3,50 | 0,02 | 0,00 | 66 | 2012 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 70 | 11,76 | 12,88 | 11,17 | 208,03 | 0,07 | 0,51 | 0,04 | 1,29 | 0,04 | 0,10 | 32,22 | 21,14 | 120,43 | 1,37 | 188,88 | 4,16 | 0,06 | 0,00 | 314 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,33 | 4,29 | 15,03 | 108,37 | 0,09 | 7,21 | 0,03 | 0,18 | 0,06 | 0,08 | 31,30 | 20,80 | 62,29 | 0,84 | 535,10 | 6,31 | 0,02 | 0,00 | 335 | 2008 |
| НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ | 150 | 0,14 | 0,03 | 7,78 | 32,81 | 0,00 | 3,96 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 11,67 | 3,38 | 3,42 | 0,04 | 33,19 | 0,33 | 0,00 | 0,00 | 436 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,77 | 0,00 | 0,03 | 6,30 | 6,65 | 30,45 | 1,40 | 47,60 | 1,96 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| БАТОН | 15 | 1,12 | 0,44 | 7,29 | 37,68 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,38 | 0,00 | 0,01 | 2,97 | 4,46 | 11,48 | 0,27 | 19,65 | 0,54 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 590 | 20,34 | 23,60 | 65,17 | 561,36 | 0,29 | 30,47 | 0,30 | 4,07 | 0,12 | 0,27 | 137,65 | 77,59 | 276,93 | 4,83 | 1 149,49 | 17,90 | 0,10 | 0,00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РИСОВО-РЫБНАЯ ЗАПЕКАНКА | 150 | 13,47 | 5,94 | 13,77 | 163,01 | 0,08 | 0,82 | 0,20 | 0,58 | 0,28 | 0,15 | 77,90 | 47,63 | 213,42 | 1,02 | 386,05 | 102,43 | 0,42 | 0,01 | 192 | 2008 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ №371 | 20 | 0,30 | 0,78 | 1,26 | 15,57 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,01 | 0,72 | 3,80 | 0,03 | 7,67 | 0,49 | 0,00 | 0,00 | 371 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150 | 2,90 | 2,35 | 11,37 | 78,90 | 0,03 | 0,54 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 106,17 | 15,12 | 76,52 | 0,75 | 164,37 | 8,73 | 0,00 | 0,00 | 394 | 2012 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 20 | 1,54 | 0,60 | 10,02 | 51,80 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,01 | 4,40 | 6,60 | 17,00 | 0,40 | 26,20 | 0,72 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ЯБЛОКО | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 37,60 | 0,02 | 8,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,02 | 12,80 | 6,40 | 8,80 | 1,76 | 222,40 | 1,60 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 420 | 18,53 | 9,99 | 44,26 | 346,88 | 0,16 | 9,37 | 0,23 | 1,58 | 0,28 | 0,29 | 206,28 | 76,47 | 319,54 | 3,96 | 806,69 | 113,97 | 0,43 | 0,01 | | |
| Всего за день: | | 50,24 | 45,44 | 178,37 | 1 338,44 | 0,61 | 41,62 | 0,59 | 6,80 | 0,47 | 0,80 | 597,21 | 209,22 | 830,55 | 11,93 | 2 456,05 | 149,49 | 0,54 | 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 | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 4,01 | 5,81 | 18,06 | 140,46 | 0,04 | 0,38 | 0,03 | 0,60 | 0,07 | 0,09 | 82,66 | 11,89 | 68,75 | 0,25 | 133,37 | 6,62 | 0,00 | 0,00 | 189 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 2,51 | 2,02 | 12,80 | 79,98 | 0,03 | 0,43 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 90,18 | 12,43 | 65,38 | 0,17 | 129,84 | 7,50 | 0,00 | 0,00 | 395 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 35 | 2,34 | 5,03 | 15,07 | 115,10 | 0,05 | 0,00 | 0,04 | 0,86 | 0,08 | 0,02 | 7,20 | 9,90 | 26,45 | 0,61 | 40,05 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 1 | 2008 |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 1 | 4,96 | 4,49 | 0,27 | 61,30 | 0,02 | 0,00 | 0,10 | 0,81 | 0,89 | 0,15 | 19,92 | 4,35 | 69,55 | 0,91 | 56,35 | 8,05 | 0,02 | 0,01 | 213 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 336 | 13,82 | 17,35 | 46,20 | 396,84 | 0,14 | 0,81 | 0,18 | 2,27 | 1,04 | 0,35 | 199,96 | 38,57 | 230,13 | 1,94 | 359,61 | 23,25 | 0,02 | 0,01 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 110 | 0,53 | 0,11 | 10,78 | 45,88 | 0,01 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 6,93 | 3,96 | 6,93 | 1,39 | 132,00 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | 399 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 110 | 0,53 | 0,11 | 10,78 | 45,88 | 0,01 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 6,93 | 3,96 | 6,93 | 1,39 | 132,00 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 40 | 0,58 | 1,98 | 3,41 | 33,73 | 0,01 | 1,60 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 0,01 | 13,31 | 7,92 | 15,51 | 0,50 | 115,14 | 2,80 | 0,01 | 0,00 | 33 | 2012 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 150 | 8,33 | 17,96 | 9,44 | 233,09 | 0,22 | 4,82 | 0,12 | 0,77 | 0,03 | 0,09 | 19,65 | 25,11 | 102,88 | 1,34 | 475,47 | 6,78 | 0,05 | 0,00 | 83 | 2012 |
| СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ | 60 | 13,16 | 5,89 | 4,66 | 138,24 | 0,14 | 8,92 | 4,00 | 1,48 | 0,15 | 1,03 | 43,87 | 15,01 | 200,49 | 3,84 | 250,47 | 8,34 | 0,12 | 0,02 | к/к | к/к |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3,73 | 5,34 | 15,74 | 128,43 | 0,05 | 32,86 | 0,09 | 2,45 | 0,00 | 0,07 | 80,93 | 30,92 | 59,86 | 1,84 | 415,47 | 6,32 | 0,02 | 0,00 | 336 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,00 | 0,00 | 6,49 | 25,93 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,50 | 1,42 | 0,00 | 0,00 | 0,67 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 402 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,77 | 0,00 | 0,03 | 6,30 | 6,65 | 30,45 | 1,40 | 47,60 | 1,96 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| БАТОН | 20 | 1,54 | 0,60 | 10,02 | 51,80 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,01 | 4,40 | 6,60 | 17,00 | 0,40 | 26,20 | 0,72 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 605 | 29,66 | 32,08 | 64,60 | 682,61 | 0,51 | 48,20 | 4,21 | 6,87 | 0,18 | 1,24 | 174,96 | 93,63 | 426,19 | 9,32 | 1 331,02 | 26,92 | 0,20 | 0,02 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА | 140 | 22,42 | 14,39 | 20,71 | 306,71 | 0,06 | 0,23 | 0,06 | 1,66 | 0,07 | 0,24 | 174,17 | 26,44 | 229,64 | 0,78 | 203,46 | 0,88 | 0,03 | 0,03 | 219 | 2008 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 50 | 0,95 | 2,44 | 6,58 | 52,19 | 0,01 | 0,13 | 0,01 | 0,05 | 0,03 | 0,03 | 27,18 | 3,35 | 20,08 | 0,04 | 39,78 | 2,28 | 0,00 | 0,00 | 351 | 2012 |
| ЙОГУРТ | 150 | 3,00 | 2,25 | 4,50 | 72,00 | 0,05 | 1,05 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 180,00 | 21,00 | 142,50 | 0,00 | 219,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | | 2008 |
| АПЕЛЬСИН | 80 | 0,48 | 0,11 | 4,34 | 23,05 | 0,02 | 32,16 | 0,01 | 0,12 | 0,00 | 0,02 | 18,22 | 6,97 | 12,33 | 0,16 | 105,59 | 1,07 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 420 | 26,85 | 19,19 | 36,13 | 453,95 | 0,14 | 33,57 | 0,12 | 1,83 | 0,10 | 0,55 | 399,57 | 57,76 | 404,55 | 0,98 | 567,83 | 4,23 | 0,07 | 0,03 | | |
| Всего за день: | | 70,86 | 68,73 | 157,71 | 1 579,28 | 0,80 | 83,46 | 4,51 | 10,97 | 1,32 | 2,15 | 781,42 | 193,92 | 1 067,80 | 13,63 | 2 390,46 | 55,50 | 0,29 | 0,06 | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|-----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 150 | 4,82 | 7,03 | 18,35 | 156,45 | 0,09 | 0,40 | 0,03 | 0,82 | 0,07 | 0,10 | 92,56 | 34,89 | 121,61 | 0,88 | 185,77 | 8,21 | 0,01 | 0,00 | 189 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 2,94 | 2,45 | 14,11 | 91,10 | 0,03 | 0,48 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 98,38 | 16,63 | 75,08 | 0,37 | 157,45 | 8,28 | 0,00 | 0,00 | 397 | 2012 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 25 | 3,02 | 2,48 | 10,02 | 74,95 | 0,03 | 0,04 | 0,02 | 0,52 | 0,00 | 0,03 | 60,37 | 8,83 | 48,80 | 0,46 | 31,80 | 0,72 | 0,00 | 0,00 | 3 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 325 | 10,78 | 11,96 | 42,48 | 322,50 | 0,15 | 0,92 | 0,06 | 1,34 | 0,07 | 0,23 | 251,31 | 60,35 | 245,49 | 1,71 | 375,02 | 17,21 | 0,01 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 120 | 0,58 | 0,12 | 11,76 | 50,05 | 0,01 | 0,96 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 7,56 | 4,32 | 7,56 | 1,51 | 144,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 399 | 2012 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 15 | 1,13 | 1,47 | 11,16 | 62,55 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 4,35 | 3,00 | 13,50 | 0,32 | 16,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 135 | 1,71 | 1,59 | 22,92 | 112,60 | 0,02 | 0,96 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 11,91 | 7,32 | 21,06 | 1,83 | 160,50 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 40 | 0,60 | 2,37 | 2,96 | 35,96 | 0,02 | 2,75 | 0,25 | 1,10 | 0,00 | 0,02 | 11,09 | 8,72 | 18,75 | 0,33 | 95,64 | 1,10 | 0,01 | 0,00 | 30 | 2008 |
| БОРЩ С МЯСОМ | 150 | 5,44 | 10,28 | 11,40 | 162,53 | 0,14 | 10,92 | 0,20 | 0,90 | 0,00 | 0,08 | 42,24 | 28,47 | 81,78 | 1,48 | 476,28 | 7,42 | 0,04 | 0,00 | 62 | 2012 |
| ПЛОВ | 150 | 13,32 | 27,47 | 23,10 | 393,29 | 0,29 | 0,97 | 0,16 | 0,94 | 0,00 | 0,10 | 14,87 | 33,56 | 153,41 | 1,55 | 308,63 | 6,48 | 0,07 | 0,00 | 265 | 2008 |
| КОМПОТ ФРУКТОВЫЙ | 150 | 0,08 | 0,04 | 7,71 | 32,06 | 0,00 | 1,76 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 8,37 | 2,45 | 2,03 | 0,17 | 34,49 | 0,28 | 0,00 | 0,00 | 394 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,77 | 0,00 | 0,03 | 6,30 | 6,65 | 30,45 | 1,40 | 47,60 | 1,96 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 15 | 1,16 | 0,45 | 7,52 | 38,85 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,38 | 0,00 | 0,01 | 3,30 | 4,95 | 12,75 | 0,30 | 19,65 | 0,54 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 540 | 22,92 | 40,92 | 67,53 | 734,08 | 0,53 | 16,40 | 0,61 | 4,15 | 0,00 | 0,24 | 86,17 | 84,80 | 299,17 | 5,23 | 982,29 | 17,78 | 0,12 | 0,00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 14,71 | 21,30 | 2,70 | 261,52 | 0,07 | 0,21 | 0,32 | 3,48 | 2,52 | 0,46 | 98,09 | 16,52 | 220,53 | 2,52 | 214,49 | 25,64 | 0,05 | 0,03 | 214 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150 | 2,90 | 2,35 | 11,37 | 78,90 | 0,03 | 0,54 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 106,17 | 15,12 | 76,52 | 0,75 | 164,37 | 8,73 | 0,00 | 0,00 | 394 | 2012 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 20 | 1,54 | 0,60 | 10,02 | 51,80 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,01 | 4,40 | 6,60 | 17,00 | 0,40 | 26,20 | 0,72 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ЯБЛОКО | 80 | 0,28 | 0,28 | 6,90 | 33,09 | 0,02 | 7,04 | 0,00 | 0,44 | 0,00 | 0,01 | 11,26 | 5,63 | 7,74 | 1,55 | 195,71 | 1,41 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 19,43 | 24,53 | 30,99 | 425,31 | 0,15 | 7,79 | 0,34 | 4,42 | 2,52 | 0,59 | 219,92 | 43,87 | 321,79 | 5,22 | 600,77 | 36,50 | 0,06 | 0,03 | | |
| Всего за день: | | 54,84 | 79,00 | 163,92 | 1 594,49 | 0,85 | 26,07 | 1,01 | 9,91 | 2,59 | 1,08 | 569,31 | 196,34 | 887,51 | 13,99 | 2 118,58 | 72,69 | 0,19 | 0,03 | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 4,76 | 6,26 | 17,31 | 144,96 | 0,09 | 0,36 | 0,03 | 1,62 | 0,07 | 0,12 | 79,24 | 49,18 | 112,13 | 1,51 | 188,97 | 7,02 | 0,00 | 0,00 | 184 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 2,51 | 2,02 | 12,80 | 79,98 | 0,03 | 0,43 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 90,18 | 12,43 | 65,38 | 0,17 | 129,84 | 7,50 | 0,00 | 0,00 | 395 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 35 | 2,34 | 5,03 | 15,07 | 115,10 | 0,05 | 0,00 | 0,04 | 0,86 | 0,08 | 0,02 | 7,20 | 9,90 | 26,45 | 0,61 | 40,05 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 1 | 2008 |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 1/2 | 2,48 | 2,25 | 0,14 | 30,66 | 0,01 | 0,00 | 0,05 | 0,40 | 0,44 | 0,08 | 9,96 | 2,17 | 34,78 | 0,45 | 28,18 | 4,03 | 0,01 | 0,01 | 213 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 338 | 12,09 | 15,56 | 45,32 | 370,70 | 0,18 | 0,79 | 0,13 | 2,88 | 0,59 | 0,31 | 186,58 | 73,68 | 238,74 | 2,74 | 387,04 | 19,63 | 0,01 | 0,01 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЙОГУРТ | 150 | 3,00 | 2,25 | 4,50 | 72,00 | 0,05 | 1,05 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 180,00 | 21,00 | 142,50 | 0,00 | 219,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 3,00 | 2,25 | 4,50 | 72,00 | 0,05 | 1,05 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 180,00 | 21,00 | 142,50 | 0,00 | 219,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 40 | 0,58 | 1,98 | 3,41 | 33,73 | 0,01 | 1,60 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 0,01 | 13,31 | 7,92 | 15,51 | 0,50 | 115,14 | 2,80 | 0,01 | 0,00 | 33 | 2012 |
| БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ | 150/5 | 1,94 | 2,96 | 3,37 | 48,08 | 0,02 | 0,43 | 0,16 | 0,60 | 0,01 | 0,02 | 12,52 | 7,18 | 21,76 | 0,30 | 49,81 | 1,03 | 0,01 | 0,00 | 109 | 2012 |
| СУФЛЕ КУРИНОЕ | 70 | 11,77 | 13,23 | 5,88 | 190,00 | 0,06 | 0,56 | 0,08 | 0,48 | 0,33 | 0,15 | 50,72 | 14,38 | 120,28 | 0,93 | 188,51 | 7,56 | 0,06 | 0,01 | 310 | 2012 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 90 | 3,28 | 2,79 | 20,95 | 122,09 | 0,04 | 0,00 | 0,01 | 0,71 | 0,05 | 0,01 | 6,53 | 4,47 | 24,62 | 0,56 | 38,12 | 0,46 | 0,01 | 0,01 | 331 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,00 | 0,00 | 6,49 | 25,93 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,50 | 1,42 | 0,00 | 0,00 | 0,67 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 402 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,77 | 0,00 | 0,03 | 6,30 | 6,65 | 30,45 | 1,40 | 47,60 | 1,96 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 15 | 1,16 | 0,45 | 7,52 | 38,85 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,38 | 0,00 | 0,01 | 3,30 | 4,95 | 12,75 | 0,30 | 19,65 | 0,54 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 555 | 21,05 | 21,72 | 62,46 | 530,07 | 0,21 | 2,59 | 0,25 | 3,84 | 0,39 | 0,23 | 99,18 | 46,97 | 225,37 | 3,99 | 459,50 | 14,35 | 0,09 | 0,02 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) | 70 | 10,96 | 6,53 | 6,18 | 127,67 | 0,07 | 0,13 | 0,04 | 0,64 | 0,11 | 0,07 | 28,41 | 36,00 | 150,83 | 0,71 | 289,58 | 97,58 | 0,41 | 0,01 | 240 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,33 | 4,29 | 15,03 | 108,37 | 0,09 | 7,21 | 0,03 | 0,18 | 0,06 | 0,08 | 31,30 | 20,80 | 62,29 | 0,84 | 535,10 | 6,31 | 0,02 | 0,00 | 335 | 2008 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,22 | 3,64 | 6,98 | 78,57 | 0,04 | 0,78 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,16 | 153,00 | 16,80 | 108,00 | 0,12 | 219,00 | 13,50 | 0,00 | 0,00 | 400 | 2012 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 20 | 1,54 | 0,60 | 10,02 | 51,80 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,01 | 4,40 | 6,60 | 17,00 | 0,40 | 26,20 | 0,72 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| АПЕЛЬСИН | 80 | 0,48 | 0,11 | 4,34 | 23,05 | 0,02 | 32,16 | 0,01 | 0,12 | 0,00 | 0,02 | 18,22 | 6,97 | 12,33 | 0,16 | 105,59 | 1,07 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 450 | 19,53 | 15,17 | 42,55 | 389,46 | 0,25 | 40,28 | 0,10 | 1,44 | 0,17 | 0,34 | 235,33 | 87,17 | 350,45 | 2,23 | 1 175,47 | 119,18 | 0,44 | 0,01 | | |
| Всего за день: | | 55,67 | 54,70 | 154,83 | 1 362,23 | 0,69 | 44,71 | 0,52 | 8,16 | 1,15 | 1,14 | 701,09 | 228,82 | 957,06 | 8,96 | 2 241,01 | 153,16 | 0,57 | 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 | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 3,66 | 5,91 | 20,82 | 151,65 | 0,03 | 0,40 | 0,03 | 0,20 | 0,07 | 0,09 | 83,76 | 19,01 | 85,75 | 0,28 | 134,49 | 7,18 | 0,01 | 0,00 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150 | 2,90 | 2,35 | 11,37 | 78,90 | 0,03 | 0,54 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 106,17 | 15,12 | 76,52 | 0,75 | 164,37 | 8,73 | 0,00 | 0,00 | 394 | 2012 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 25 | 3,02 | 2,48 | 10,02 | 74,95 | 0,03 | 0,04 | 0,02 | 0,52 | 0,00 | 0,03 | 60,37 | 8,83 | 48,80 | 0,46 | 31,80 | 0,72 | 0,00 | 0,00 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 325 | 9,58 | 10,74 | 42,21 | 305,50 | 0,09 | 0,98 | 0,07 | 0,72 | 0,07 | 0,23 | 250,30 | 42,96 | 211,07 | 1,49 | 330,66 | 16,63 | 0,01 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 110 | 0,53 | 0,11 | 10,78 | 45,88 | 0,01 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 6,93 | 3,96 | 6,93 | 1,39 | 132,00 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | 399 | 2012 |
| ВАФЛИ | 20 | 0,56 | 0,66 | 15,46 | 70,80 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 3,20 | 2,00 | 7,20 | 0,30 | 28,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 130 | 1,09 | 0,77 | 26,24 | 116,68 | 0,02 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 10,13 | 5,96 | 14,13 | 1,69 | 160,00 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 40 | 0,66 | 2,03 | 3,10 | 34,40 | 0,01 | 11,01 | 0,00 | 0,84 | 0,00 | 0,01 | 17,66 | 5,87 | 11,42 | 0,22 | 110,16 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | 40 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 150 | 6,52 | 2,10 | 9,86 | 84,93 | 0,08 | 5,09 | 0,12 | 0,86 | 0,03 | 0,08 | 32,18 | 32,52 | 111,27 | 0,95 | 479,85 | 52,76 | 0,23 | 0,01 | 84 | 2012 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 50/30 | 12,70 | 6,07 | 2,28 | 133,35 | 0,14 | 9,61 | 4,41 | 0,98 | 0,05 | 1,09 | 15,36 | 12,17 | 183,59 | 4,03 | 223,42 | 5,33 | 0,13 | 0,02 | 256 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,33 | 4,29 | 15,03 | 108,37 | 0,09 | 7,21 | 0,03 | 0,18 | 0,06 | 0,08 | 31,30 | 20,80 | 62,29 | 0,84 | 535,10 | 6,31 | 0,02 | 0,00 | 335 | 2008 |
| КОМПОТ ФРУКТОВЫЙ | 150 | 0,08 | 0,04 | 7,71 | 32,06 | 0,00 | 1,76 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 8,37 | 2,45 | 2,03 | 0,17 | 34,49 | 0,28 | 0,00 | 0,00 | 394 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,77 | 0,00 | 0,03 | 6,30 | 6,65 | 30,45 | 1,40 | 47,60 | 1,96 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 15 | 1,16 | 0,45 | 7,52 | 38,85 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,38 | 0,00 | 0,01 | 3,30 | 4,95 | 12,75 | 0,30 | 19,65 | 0,54 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 600 | 25,77 | 15,29 | 60,34 | 503,35 | 0,40 | 34,68 | 4,56 | 4,07 | 0,14 | 1,30 | 114,47 | 85,41 | 413,80 | 7,91 | 1 450,27 | 68,28 | 0,38 | 0,03 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ПОЛУФАБРИКАТ) | 130 | 21,18 | 10,39 | 16,23 | 247,22 | 0,05 | 0,21 | 0,06 | 0,16 | 0,18 | 0,24 | 156,06 | 22,70 | 213,34 | 0,67 | 149,08 | 1,84 | 0,03 | 0,03 | 229 | 2012 |
| КИСЕЛЬ | 30 | 0,00 | 0,00 | 3,86 | 15,44 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,92 | 0,30 | 0,90 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 411 | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 20 | 1,54 | 0,60 | 10,02 | 51,80 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,01 | 4,40 | 6,60 | 17,00 | 0,40 | 26,20 | 0,72 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ЙОГУРТ | 150 | 3,00 | 2,25 | 4,50 | 72,00 | 0,05 | 1,05 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 180,00 | 21,00 | 142,50 | 0,00 | 219,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | | 2008 |
| ЯБЛОКО | 80 | 0,28 | 0,28 | 6,90 | 33,09 | 0,02 | 7,04 | 0,00 | 0,44 | 0,00 | 0,01 | 11,26 | 5,63 | 7,74 | 1,55 | 195,71 | 1,41 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 410 | 26,00 | 13,52 | 41,51 | 419,55 | 0,15 | 8,30 | 0,10 | 1,10 | 0,18 | 0,52 | 353,64 | 56,23 | 381,48 | 2,62 | 590,08 | 3,97 | 0,07 | 0,03 | | |
| Всего за день: | | 62,44 | 40,32 | 170,30 | 1 345,08 | 0,66 | 44,84 | 4,73 | 5,89 | 0,39 | 2,07 | 728,54 | 190,56 | 1 020,48 | 13,71 | 2 531,01 | 89,98 | 0,46 | 0,06 | | |

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 | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 4,01 | 5,81 | 18,06 | 140,46 | 0,04 | 0,38 | 0,03 | 0,60 | 0,07 | 0,09 | 82,66 | 11,89 | 68,75 | 0,25 | 133,37 | 6,62 | 0,00 | 0,00 | 189 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 2,51 | 2,02 | 12,80 | 79,98 | 0,03 | 0,43 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 90,18 | 12,43 | 65,38 | 0,17 | 129,84 | 7,50 | 0,00 | 0,00 | 395 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 35 | 2,34 | 5,03 | 15,07 | 115,10 | 0,05 | 0,00 | 0,04 | 0,86 | 0,08 | 0,02 | 7,20 | 9,90 | 26,45 | 0,61 | 40,05 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 1 | 2008 |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 1 | 4,96 | 4,49 | 0,27 | 61,30 | 0,02 | 0,00 | 0,10 | 0,81 | 0,89 | 0,15 | 19,92 | 4,35 | 69,55 | 0,91 | 56,35 | 8,05 | 0,02 | 0,01 | 213 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 336 | 13,82 | 17,35 | 46,20 | 396,84 | 0,14 | 0,81 | 0,18 | 2,27 | 1,04 | 0,35 | 199,96 | 38,57 | 230,13 | 1,94 | 359,61 | 23,25 | 0,02 | 0,01 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 110 | 0,53 | 0,11 | 10,78 | 45,88 | 0,01 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 6,93 | 3,96 | 6,93 | 1,39 | 132,00 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | 399 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 110 | 0,53 | 0,11 | 10,78 | 45,88 | 0,01 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 6,93 | 3,96 | 6,93 | 1,39 | 132,00 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 40 | 0,55 | 1,33 | 3,32 | 27,78 | 0,02 | 1,61 | 0,20 | 0,64 | 0,00 | 0,02 | 11,35 | 8,54 | 17,39 | 0,37 | 113,53 | 1,67 | 0,01 | 0,00 | 45 | 2012 |
| СУП С КЛЕЦКАМИСО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 3,85 | 4,54 | 14,49 | 117,98 | 0,05 | 1,98 | 0,18 | 0,62 | 0,10 | 0,05 | 25,08 | 12,66 | 48,41 | 0,62 | 178,39 | 3,50 | 0,02 | 0,01 | 111 | 2012 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | 12,42 | 29,65 | 11,29 | 362,12 | 0,33 | 5,88 | 0,01 | 1,78 | 0,00 | 0,12 | 15,60 | 30,69 | 143,95 | 1,80 | 623,75 | 8,89 | 0,07 | 0,00 | 258 | 2008 |
| НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ | 150 | 0,14 | 0,03 | 7,78 | 32,81 | 0,00 | 3,96 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 11,67 | 3,38 | 3,42 | 0,04 | 33,19 | 0,33 | 0,00 | 0,00 | 436 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,77 | 0,00 | 0,03 | 6,30 | 6,65 | 30,45 | 1,40 | 47,60 | 1,96 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 16 | 1,23 | 0,48 | 8,02 | 41,44 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,01 | 3,52 | 5,28 | 13,60 | 0,32 | 20,96 | 0,58 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 541 | 20,51 | 36,34 | 59,74 | 653,52 | 0,49 | 13,43 | 0,39 | 4,25 | 0,10 | 0,23 | 73,52 | 67,20 | 257,22 | 4,55 | 1 017,42 | 16,93 | 0,10 | 0,01 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ | 150 | 7,26 | 16,26 | 7,50 | 207,01 | 0,15 | 25,81 | 0,20 | 1,36 | 0,05 | 0,09 | 70,67 | 30,59 | 90,99 | 1,87 | 383,62 | 7,04 | 0,04 | 0,00 | 336 | 2012 |
| ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ | 80 | 6,18 | 4,67 | 41,37 | 230,86 | 0,07 | 2,00 | 0,02 | 1,15 | 0,15 | 0,06 | 30,07 | 11,09 | 63,76 | 0,65 | 111,35 | 3,45 | 0,01 | 0,02 | 458 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,00 | 0,00 | 6,49 | 25,93 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,50 | 1,42 | 0,00 | 0,00 | 0,67 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 402 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 380 | 13,44 | 20,93 | 55,36 | 463,80 | 0,22 | 27,81 | 0,22 | 2,51 | 0,20 | 0,15 | 107,24 | 43,10 | 154,75 | 2,52 | 495,64 | 10,49 | 0,05 | 0,02 | | |
| Всего за день: | | 48,30 | 74,73 | 172,08 | 1 560,04 | 0,86 | 42,93 | 0,79 | 9,03 | 1,34 | 0,74 | 387,65 | 152,83 | 649,03 | 10,40 | 2 004,67 | 51,77 | 0,17 | 0,04 | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 4,32 | 6,15 | 18,57 | 147,47 | 0,08 | 0,38 | 0,03 | 0,63 | 0,07 | 0,09 | 84,40 | 23,74 | 96,07 | 0,62 | 150,62 | 7,52 | 0,01 | 0,00 | 189 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 2,94 | 2,45 | 14,11 | 91,10 | 0,03 | 0,48 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 98,38 | 16,63 | 75,08 | 0,37 | 157,45 | 8,28 | 0,00 | 0,00 | 397 | 2012 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 28 | 3,40 | 2,96 | 10,02 | 80,92 | 0,04 | 0,06 | 0,03 | 0,52 | 0,00 | 0,03 | 74,80 | 9,40 | 57,00 | 0,48 | 33,24 | 0,72 | 0,00 | 0,00 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 328 | 10,66 | 11,56 | 42,70 | 319,49 | 0,15 | 0,92 | 0,07 | 1,15 | 0,07 | 0,22 | 257,58 | 49,77 | 228,15 | 1,47 | 341,31 | 16,52 | 0,01 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 110 | 0,53 | 0,11 | 10,78 | 45,88 | 0,01 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 6,93 | 3,96 | 6,93 | 1,39 | 132,00 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | 399 | 2012 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 15 | 1,13 | 1,47 | 11,16 | 62,55 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 4,35 | 3,00 | 13,50 | 0,32 | 16,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 125 | 1,66 | 1,58 | 21,94 | 108,43 | 0,02 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 11,28 | 6,96 | 20,43 | 1,71 | 148,50 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ | 40 | 0,48 | 2,01 | 4,71 | 39,04 | 0,01 | 1,62 | 0,00 | 0,95 | 0,00 | 0,01 | 11,51 | 6,69 | 12,67 | 0,58 | 115,29 | 2,31 | 0,01 | 0,00 | 35 | 2012 |
| РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ) | 150 | 8,07 | 18,02 | 7,27 | 225,38 | 0,20 | 2,63 | 0,18 | 0,23 | 0,02 | 0,08 | 24,91 | 22,47 | 99,22 | 1,17 | 337,29 | 5,45 | 0,04 | 0,00 | 74 | 2012 |
| ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ | 70 | 9,96 | 26,83 | 0,02 | 281,44 | 0,23 | 0,00 | 0,01 | 1,92 | 0,08 | 0,08 | 7,48 | 13,70 | 96,61 | 1,02 | 200,64 | 5,25 | 0,04 | 0,00 | 271 | 2008 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 130 | 2,56 | 6,51 | 12,57 | 124,26 | 0,07 | 12,86 | 0,39 | 2,32 | 0,00 | 0,06 | 49,45 | 24,24 | 57,93 | 1,16 | 361,99 | 5,57 | 0,03 | 0,00 | 141 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 150 | 0,08 | 0,08 | 8,33 | 34,76 | 0,00 | 0,77 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 7,77 | 2,47 | 1,92 | 0,38 | 54,38 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 394 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,88 | 0,00 | 0,03 | 7,20 | 7,60 | 34,80 | 1,60 | 54,40 | 2,24 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 580 | 23,80 | 53,80 | 49,86 | 786,46 | 0,58 | 17,88 | 0,58 | 6,42 | 0,10 | 0,26 | 108,32 | 77,17 | 303,15 | 5,91 | 1 123,99 | 21,21 | 0,12 | 0,00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ | 150 | 10,93 | 6,88 | 20,76 | 199,08 | 0,21 | 15,88 | 2,97 | 0,87 | 0,09 | 0,80 | 21,19 | 34,64 | 193,91 | 3,99 | 815,74 | 9,05 | 0,12 | 0,02 | 291 | 2012 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ №371 | 20 | 0,30 | 0,78 | 1,26 | 15,57 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,01 | 0,72 | 3,80 | 0,03 | 7,67 | 0,49 | 0,00 | 0,00 | 371 | 2008 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,22 | 3,64 | 6,98 | 78,57 | 0,04 | 0,78 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,16 | 153,00 | 16,80 | 108,00 | 0,12 | 219,00 | 13,50 | 0,00 | 0,00 | 400 | 2012 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 20 | 1,54 | 0,60 | 10,02 | 51,80 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,01 | 4,40 | 6,60 | 17,00 | 0,40 | 26,20 | 0,72 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| АПЕЛЬСИН | 80 | 0,48 | 0,11 | 4,34 | 23,05 | 0,02 | 32,16 | 0,01 | 0,12 | 0,00 | 0,02 | 18,22 | 6,97 | 12,33 | 0,16 | 105,59 | 1,07 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 420 | 17,47 | 12,01 | 43,36 | 368,07 | 0,30 | 48,83 | 3,01 | 1,49 | 0,09 | 0,99 | 201,82 | 65,73 | 335,04 | 4,70 | 1 174,20 | 24,83 | 0,13 | 0,02 | | |
| Всего за день: | | 53,59 | 78,95 | 157,86 | 1 582,45 | 1,05 | 68,51 | 3,66 | 9,06 | 0,26 | 1,49 | 579,00 | 199,63 | 886,77 | 13,79 | 2 788,00 | 63,66 | 0,26 | 0,02 | | |

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 | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА" | 150 | 4,53 | 6,60 | 17,23 | 147,22 | 0,06 | 0,59 | 0,04 | 0,33 | 0,07 | 0,13 | 119,65 | 21,82 | 107,81 | 0,38 | 188,39 | 10,57 | 0,01 | 0,00 | 190 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 2,51 | 2,02 | 12,80 | 79,98 | 0,03 | 0,43 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 90,18 | 12,43 | 65,38 | 0,17 | 129,84 | 7,50 | 0,00 | 0,00 | 395 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 35 | 2,34 | 5,03 | 15,07 | 115,10 | 0,05 | 0,00 | 0,04 | 0,86 | 0,08 | 0,02 | 7,20 | 9,90 | 26,45 | 0,61 | 40,05 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 1 | 2008 |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 1 | 4,96 | 4,49 | 0,27 | 61,30 | 0,02 | 0,00 | 0,10 | 0,81 | 0,89 | 0,15 | 19,92 | 4,35 | 69,55 | 0,91 | 56,35 | 8,05 | 0,02 | 0,01 | 213 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 336 | 14,34 | 18,14 | 45,37 | 403,60 | 0,16 | 1,02 | 0,19 | 2,00 | 1,04 | 0,39 | 236,95 | 48,50 | 269,19 | 2,07 | 414,63 | 27,20 | 0,03 | 0,01 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 120 | 0,58 | 0,12 | 11,76 | 50,05 | 0,01 | 0,96 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 7,56 | 4,32 | 7,56 | 1,51 | 144,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 399 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 120 | 0,58 | 0,12 | 11,76 | 50,05 | 0,01 | 0,96 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 7,56 | 4,32 | 7,56 | 1,51 | 144,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 40 | 0,66 | 2,03 | 3,10 | 34,40 | 0,01 | 11,01 | 0,00 | 0,84 | 0,00 | 0,01 | 17,66 | 5,87 | 11,42 | 0,22 | 110,16 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | 40 | 2008 |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 150 | 3,12 | 6,15 | 10,02 | 110,94 | 0,08 | 9,57 | 0,24 | 1,14 | 0,02 | 0,05 | 39,09 | 22,01 | 54,85 | 1,00 | 268,74 | 4,26 | 0,02 | 0,00 | 94 | 2008 |
| ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) | 70 | 10,87 | 4,61 | 5,29 | 106,46 | 0,07 | 0,20 | 0,04 | 0,58 | 0,18 | 0,10 | 42,95 | 34,06 | 155,09 | 0,75 | 288,27 | 90,41 | 0,37 | 0,01 | 248 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,33 | 4,29 | 15,03 | 108,37 | 0,09 | 7,21 | 0,03 | 0,18 | 0,06 | 0,08 | 31,30 | 20,80 | 62,29 | 0,84 | 535,10 | 6,31 | 0,02 | 0,00 | 335 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,00 | 0,00 | 6,49 | 25,93 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,50 | 1,42 | 0,00 | 0,00 | 0,67 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 402 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,77 | 0,00 | 0,03 | 6,30 | 6,65 | 30,45 | 1,40 | 47,60 | 1,96 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 15 | 1,16 | 0,45 | 7,52 | 38,85 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,38 | 0,00 | 0,01 | 3,30 | 4,95 | 12,75 | 0,30 | 19,65 | 0,54 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 590 | 20,46 | 17,84 | 62,29 | 496,34 | 0,33 | 27,99 | 0,31 | 3,89 | 0,26 | 0,28 | 147,10 | 95,76 | 326,85 | 4,51 | 1 270,19 | 104,58 | 0,41 | 0,01 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 130 | 11,98 | 12,15 | 18,94 | 237,20 | 0,07 | 1,86 | 1,72 | 1,48 | 0,29 | 0,22 | 151,56 | 43,20 | 173,32 | 1,19 | 294,85 | 8,25 | 0,06 | 0,01 | 258 | 2008 |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ | 60 | 4,78 | 4,27 | 26,93 | 165,29 | 0,07 | 4,88 | 0,02 | 1,35 | 0,09 | 0,05 | 22,24 | 10,23 | 46,10 | 0,69 | 106,17 | 2,08 | 0,01 | 0,01 | 451 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150 | 2,90 | 2,35 | 11,37 | 78,90 | 0,03 | 0,54 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 106,17 | 15,12 | 76,52 | 0,75 | 164,37 | 8,73 | 0,00 | 0,00 | 394 | 2012 |
| ЯБЛОКО | 80 | 0,28 | 0,28 | 6,90 | 33,09 | 0,02 | 7,04 | 0,00 | 0,44 | 0,00 | 0,01 | 11,26 | 5,63 | 7,74 | 1,55 | 195,71 | 1,41 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 420 | 19,94 | 19,05 | 64,14 | 514,48 | 0,19 | 14,32 | 1,76 | 3,27 | 0,38 | 0,39 | 291,23 | 74,18 | 303,68 | 4,18 | 761,10 | 20,47 | 0,08 | 0,02 | | |
| Всего за день: | | 55,32 | 55,15 | 183,56 | 1 464,47 | 0,69 | 44,29 | 2,26 | 9,16 | 1,68 | 1,07 | 682,84 | 222,76 | 907,28 | 12,27 | 2 589,92 | 153,45 | 0,52 | 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 | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг |
| Итого за весь период | 550,11 | 605,59 | 1 696,45 | 14 655,74 | 7,61 | 520,88 | 19,45 | 86,29 | 10,40 | 12,17 | 6 257,65 | 1 997,14 | 8 777,34 | 121,46 | 23 601,53 | 1 001,92 | 3,69 | 0,37 |
| Среднее значение за период | 55,01 | 60,56 | 169,65 | 1 465,57 | 0,76 | 52,09 | 1,95 | 8,63 | 1,04 | 1,22 | 625,77 | 199,71 | 877,73 | 12,15 | 2 360,15 | 100,19 | 0,37 | 0,04 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 15.0 | 37.2 | 47.8 | | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник |
|---------------|---------|------------|------|---------|
| Ясли 12 часов | 330 | 129 | 571 | 429 |