

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 | І, мкг | | | F, мг | Se, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ) | 100 | 5,73 | 1,53 | 25,76 | 162,50 | 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 | 330 | 2016 |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 4,93 | 4,46 | 0,27 | 60,92 | 0,02 | 0,00 | 0,10 | 0,80 | 0,88 | 0,15 | 19,80 | 4,32 | 69,12 | 0,90 | 56,00 | 8,00 | 0,02 | 0,01 | | 227 | 2016 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,00 | 0,04 | 1,17 | 18,00 | 0,00 | 0,00 | 0,13 | 113,16 | 12,60 | 81,00 | 0,12 | 131,64 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 414 | 2016 |
| БАТОН | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 5,70 | 3,90 | 19,50 | 0,30 | 27,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,11 | 0,08 | 0,01 | 0,60 | 0,00 | 0,95 | 0,01 | 0,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 355 | 15,79 | 13,40 | 55,85 | 430,42 | 0,09 | 1,17 | 18,14 | 0,91 | 0,96 | 0,30 | 139,26 | 20,82 | 170,57 | 1,33 | 215,99 | 8,00 | 0,02 | 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 |
| СУШКА | 20 | 2,11 | 0,25 | 13,35 | 64,21 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 5,40 | 8,28 | 21,78 | 0,52 | 37,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Итого за прием пищи: | 140 | 2,69 | 0,37 | 25,11 | 114,26 | 0,04 | 0,96 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 12,96 | 12,60 | 29,34 | 2,03 | 181,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР) | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 2,45 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 71 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200 | 6,23 | 6,03 | 14,36 | 137,13 | 0,09 | 7,32 | 0,18 | 1,18 | 0,04 | 0,09 | 34,19 | 27,67 | 92,34 | 1,57 | 583,28 | 6,92 | 0,04 | 0,00 | | 89 | 2016 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 120 | 4,43 | 3,62 | 21,22 | 135,21 | 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 | | 335 | 2016 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 80 | 12,91 | 7,05 | 4,56 | 133,29 | 0,10 | 0,76 | 0,37 | 0,50 | 0,27 | 0,13 | 25,74 | 24,01 | 132,32 | 0,83 | 248,96 | 30,48 | 0,23 | 0,03 | | 256 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0,00 | 0,00 | 13,94 | 55,73 | 0,00 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,66 | 1,64 | 0,00 | 0,98 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 394 | 2016 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 37 | 2,48 | 0,33 | 15,90 | 76,49 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,83 | 0,00 | 0,03 | 6,75 | 7,13 | 32,63 | 1,50 | 51,00 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Итого за прием пищи: | 667 | 26,40 | 17,08 | 69,98 | 543,85 | 0,26 | 30,53 | 0,55 | 2,51 | 0,31 | 0,25 | 74,34 | 60,45 | 257,29 | 3,90 | 884,22 | 39,50 | 0,27 | 0,03 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ СО СГУЩЕНКОЙ | 100/10 | 15,59 | 11,04 | 24,72 | 264,96 | 0,04 | 0,25 | 0,07 | 0,27 | 0,18 | 0,21 | 141,85 | 24,34 | 185,06 | 0,53 | 146,83 | 2,37 | 0,03 | 0,02 | | 250 | 2016 |
| КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН | 180 | 5,06 | 5,59 | 7,16 | 103,01 | 0,04 | 0,58 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,16 | 180,54 | 23,04 | 138,24 | 0,14 | 259,20 | 16,20 | 0,00 | 0,00 | | 420 | 2016 |
| Итого за прием пищи: | 290 | 20,65 | 16,63 | 31,88 | 367,97 | 0,08 | 0,83 | 0,10 | 0,27 | 0,18 | 0,37 | 322,39 | 47,38 | 323,30 | 0,67 | 406,03 | 18,57 | 0,03 | 0,02 | | | |
| Всего за день: | | 65,53 | 47,48 | 182,82 | 1 456,50 | 0,47 | 33,49 | 18,79 | 3,69 | 1,45 | 0,94 | 548,95 | 141,25 | 780,50 | 7,93 | 1 687,24 | 67,27 | 0,32 | 0,06 | | | |

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 | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАНКА) | 180 | 4,71 | 4,59 | 14,84 | 119,51 | 0,00 | 0,82 | 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 | 101 | 2016 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,00 | 0,00 | 1,43 | 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 | 416 | 2016 |
| БАТОН | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 5,70 | 3,90 | 19,50 | 0,30 | 27,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,38 | 4,29 | 0,00 | 52,96 | 0,00 | 0,04 | 0,03 | 0,05 | 0,00 | 0,03 | 112,20 | 4,20 | 60,00 | 0,12 | 13,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,11 | 0,08 | 0,01 | 0,60 | 0,00 | 0,95 | 0,01 | 0,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 410 | 14,04 | 17,07 | 46,12 | 395,47 | 0,03 | 2,29 | 0,07 | 0,16 | 0,08 | 0,05 | 118,50 | 8,10 | 80,45 | 0,43 | 41,55 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 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 | 0,00 | 386 | 2016 |
| 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 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 60 | 0,57 | 3,58 | 2,14 | 43,81 | 0,02 | 4,01 | 0,04 | 1,66 | 0,00 | 0,02 | 9,98 | 8,74 | 18,50 | 0,51 | 125,73 | 1,42 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | | 2012 |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 200 | 6,65 | 9,00 | 10,59 | 149,98 | 0,02 | 0,57 | 0,04 | 1,76 | 0,00 | 0,03 | 26,51 | 8,05 | 45,39 | 0,55 | 68,41 | 1,85 | 0,03 | 0,01 | 0,01 | 94 | 2016 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 160 | 14,11 | 9,06 | 20,00 | 218,12 | 0,00 | 19,99 | 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 | 315 | 2016 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ | 30 | 0,53 | 1,50 | 2,11 | 24,02 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 373 | 2016 |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 180 | 0,87 | 0,17 | 17,63 | 75,08 | 0,01 | 1,44 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 11,34 | 6,48 | 11,34 | 2,27 | 216,00 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 399 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 29 | 2,24 | 0,18 | 14,75 | 69,63 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,58 | 0,00 | 0,01 | 6,76 | 9,70 | 24,70 | 0,59 | 37,93 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 37 | 2,48 | 0,33 | 15,90 | 76,49 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,83 | 0,00 | 0,03 | 6,75 | 7,13 | 32,63 | 1,50 | 51,00 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 696 | 27,45 | 23,82 | 83,12 | 657,13 | 0,17 | 26,41 | 0,08 | 4,83 | 0,00 | 0,11 | 61,34 | 40,10 | 132,56 | 5,42 | 499,07 | 7,17 | 0,04 | 0,01 | 0,01 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 60 | 0,54 | 2,82 | 3,56 | 41,76 | 0,00 | 3,31 | 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 | 126 | 2016 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 85 | 7,52 | 13,46 | 1,51 | 157,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 229 | 2016 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,12 | 0,02 | 5,52 | 21,60 | 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 | 0,00 | 57 | 2013 |
| ЛИМОН | 5 | 0,04 | 0,00 | 0,15 | 1,65 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,80 | 0,54 | 0,99 | 0,05 | 8,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 330 | 8,22 | 16,30 | 10,74 | 222,01 | 0,00 | 4,21 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,80 | 0,54 | 0,99 | 0,05 | 8,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 50,11 | 57,59 | 149,78 | 1 321,61 | 0,23 | 42,91 | 0,16 | 5,62 | 0,08 | 0,18 | 197,64 | 56,74 | 225,00 | 8,10 | 826,77 | 9,17 | 0,05 | 0,01 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ("ГЕРКУЛЕС") | 180 | 5,36 | 5,36 | 16,21 | 134,52 | 0,00 | 0,82 | 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 | 101 | 2016 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 1,44 | 1,20 | 2,28 | 25,20 | 0,00 | 0,26 | 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 | 59 | 2013 |
| БАТОН | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 5,70 | 3,90 | 19,50 | 0,30 | 27,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,11 | 0,08 | 0,01 | 0,60 | 0,00 | 0,95 | 0,01 | 0,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 395 | 9,08 | 11,56 | 33,95 | 275,72 | 0,03 | 1,08 | 0,04 | 0,11 | 0,08 | 0,02 | 6,30 | 3,90 | 20,45 | 0,31 | 28,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | 0,04 | 10,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 8,00 | 42,00 | 28,00 | 0,60 | 348,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 386 | 2016 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | 0,04 | 10,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 8,00 | 42,00 | 28,00 | 0,60 | 348,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 0,84 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 0,00 | 19,47 | 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 | 21 | 2016 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) | 200 | 7,42 | 6,71 | 15,29 | 151,50 | 0,15 | 3,79 | 0,22 | 3,36 | 0,00 | 0,06 | 42,04 | 30,89 | 89,17 | 1,96 | 434,35 | 4,78 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 87 | 2016 |
| ЗАПЕКАНКА (РУЛЕТ) КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ СУБПРОДУКТАМИ | 170 | 18,00 | 14,58 | 22,19 | 301,31 | 0,00 | 18,89 | 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 | 284 | 2011 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 180 | 0,13 | 0,02 | 27,02 | 106,50 | 0,00 | 23,46 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,64 | 4,33 | 7,48 | 0,10 | 31,92 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 401 | 2016 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 29 | 2,24 | 0,18 | 14,75 | 69,63 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,58 | 0,00 | 0,01 | 6,76 | 9,70 | 24,70 | 0,59 | 37,93 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 37 | 2,48 | 0,33 | 15,90 | 76,49 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,83 | 0,00 | 0,03 | 6,75 | 7,13 | 32,63 | 1,50 | 51,00 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 676 | 31,11 | 24,87 | 100,56 | 757,87 | 0,27 | 65,61 | 0,22 | 4,77 | 0,00 | 0,10 | 69,19 | 52,05 | 153,98 | 4,15 | 555,20 | 6,88 | 0,03 | 0,00 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ) | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 2,45 | 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 | 71 | 2011 |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ "БЕЛИП" | 80 | 14,48 | 8,04 | 3,49 | 144,79 | 0,09 | 0,47 | 0,02 | 1,37 | 0,00 | 0,11 | 40,53 | 20,32 | 137,57 | 0,49 | 216,93 | 26,68 | 0,21 | 0,03 | 0,00 | 262 | 2012 |
| БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 50 | 4,81 | 1,00 | 28,06 | 140,43 | 0,06 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 28,59 | 8,32 | 47,41 | 0,40 | 80,88 | 2,42 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 479 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,12 | 0,02 | 5,52 | 21,60 | 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 | 0,00 | 57 | 2013 |
| ЛИМОН | 5 | 0,04 | 0,00 | 0,15 | 1,65 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,80 | 0,54 | 0,99 | 0,05 | 8,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 365 | 19,80 | 9,11 | 37,22 | 314,47 | 0,15 | 3,82 | 0,02 | 1,37 | 0,00 | 0,15 | 70,92 | 29,18 | 185,97 | 0,94 | 305,96 | 29,10 | 0,22 | 0,04 | | | |
| Всего за день: | | 61,49 | 46,04 | 192,73 | 1 444,06 | 0,49 | 80,51 | 0,31 | 6,25 | 0,08 | 0,32 | 154,41 | 127,13 | 388,40 | 6,00 | 1 237,51 | 35,98 | 0,25 | 0,04 | | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | 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 КРУПОЙ (ПШЕНО) | 180 | 4,94 | 4,95 | 16,79 | 132,71 | 0,00 | 0,82 | 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 | 101 | 2016 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,00 | 0,04 | 1,17 | 18,00 | 0,00 | 0,00 | 0,13 | 113,16 | 12,60 | 81,00 | 0,12 | 131,64 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 414 | 2016 |
| БАТОН | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 5,70 | 3,90 | 19,50 | 0,30 | 27,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,11 | 0,08 | 0,01 | 0,60 | 0,00 | 0,95 | 0,01 | 0,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 395 | 10,07 | 12,36 | 46,61 | 339,71 | 0,07 | 1,99 | 18,04 | 0,11 | 0,08 | 0,15 | 119,46 | 16,50 | 101,45 | 0,43 | 159,99 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 0,00 | 10,00 | 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 | 386 | 2016 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 0,00 | 10,00 | 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 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 60 | 0,44 | 3,54 | 1,38 | 39,13 | 0,01 | 2,28 | 0,01 | 1,57 | 0,00 | 0,02 | 11,80 | 7,18 | 21,61 | 0,51 | 80,37 | 1,71 | 0,01 | 0,00 | | 2012 | |
| ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 4,34 | 8,97 | 7,06 | 130,78 | 0,04 | 2,00 | 0,04 | 2,22 | 0,09 | 0,05 | 35,22 | 12,20 | 55,22 | 0,82 | 201,93 | 4,15 | 0,06 | 0,00 | 68 | 2012 | |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 150 | 3,75 | 5,09 | 14,45 | 126,32 | 0,00 | 8,43 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 57 | 2007 | |
| БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА ПАРОВЫЕ | 80 | 12,13 | 13,53 | 8,30 | 203,43 | 0,05 | 0,53 | 0,06 | 0,48 | 0,05 | 0,11 | 33,33 | 16,37 | 114,53 | 1,14 | 164,92 | 5,43 | 0,07 | 0,01 | 323 | 2016 | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ | 180 | 0,08 | 0,08 | 10,14 | 42,13 | 0,00 | 20,84 | 0,00 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 11,21 | 3,30 | 2,09 | 0,42 | 59,50 | 0,42 | 0,00 | 0,00 | 15 | 2006 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 29 | 2,24 | 0,18 | 14,75 | 69,63 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,58 | 0,00 | 0,01 | 6,76 | 9,70 | 24,70 | 0,59 | 37,93 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 37 | 2,48 | 0,33 | 15,90 | 76,49 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,83 | 0,00 | 0,03 | 6,75 | 7,13 | 32,63 | 1,50 | 51,00 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Итого за прием пищи: | 736 | 25,46 | 31,72 | 71,98 | 687,91 | 0,22 | 34,08 | 0,11 | 5,81 | 0,14 | 0,22 | 105,07 | 55,88 | 250,78 | 4,98 | 595,65 | 13,81 | 0,14 | 0,01 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) СО СМЕТАНОЙ | 105/15 | 15,22 | 13,11 | 15,85 | 160,20 | 0,00 | 0,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 244 | 2016 | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5,50 | 4,90 | 9,10 | 102,00 | 0,00 | 2,46 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 419 | 2016 | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 20,72 | 18,01 | 24,95 | 262,20 | 0,00 | 2,71 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Всего за день: | | 56,65 | 62,49 | 153,34 | 1 333,82 | 0,29 | 48,78 | 18,15 | 5,92 | 0,22 | 0,37 | 224,53 | 72,38 | 352,23 | 5,41 | 755,64 | 13,81 | 0,14 | 0,01 | | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС) | 180 | 4,36 | 4,59 | 15,22 | 119,69 | 0,00 | 0,82 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 101 | 2016 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 180 | 2,59 | 2,18 | 14,00 | 86,57 | 0,02 | 0,48 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 97,06 | 12,10 | 67,02 | 0,30 | 139,42 | 8,10 | 0,00 | 0,00 | 394 | 2012 |
| БАТОН | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 5,70 | 3,90 | 19,50 | 0,30 | 27,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,11 | 0,08 | 0,01 | 0,60 | 0,00 | 0,95 | 0,01 | 0,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 395 | 9,23 | 11,77 | 44,68 | 322,26 | 0,05 | 1,30 | 0,05 | 0,11 | 0,08 | 0,11 | 103,36 | 16,00 | 87,47 | 0,61 | 167,77 | 8,10 | 0,00 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 0,00 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 386 | 2016 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 0,00 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ | 60 | 0,66 | 3,60 | 2,75 | 47,22 | 0,02 | 4,90 | 0,06 | 1,71 | 0,00 | 0,02 | 9,49 | 9,61 | 17,75 | 0,52 | 150,69 | 1,30 | 0,00 | 0,00 | | 2012 |
| СУП РЫБНЫЙ | 200 | 9,01 | 2,67 | 10,90 | 103,77 | 0,12 | 4,09 | 0,27 | 0,24 | 0,00 | 0,09 | 40,22 | 30,07 | 110,91 | 0,96 | 414,27 | 21,97 | 0,17 | 0,02 | 41 | 2007 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,07 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 0,00 | 18,16 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 339 | 2016 |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 160 | 24,33 | 24,11 | 5,79 | 337,63 | 0,07 | 1,76 | 0,34 | 1,02 | 0,08 | 0,16 | 24,86 | 32,90 | 215,67 | 3,19 | 524,58 | 10,97 | 0,07 | 0,00 | 277 | 2012 |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 180 | 0,87 | 0,17 | 17,63 | 75,08 | 0,01 | 1,44 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 11,34 | 6,48 | 11,34 | 2,27 | 216,00 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 399 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 29 | 2,24 | 0,18 | 14,75 | 69,63 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,58 | 0,00 | 0,01 | 6,76 | 9,70 | 24,70 | 0,59 | 37,93 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 37 | 2,48 | 0,33 | 15,90 | 76,49 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,83 | 0,00 | 0,03 | 6,75 | 7,13 | 32,63 | 1,50 | 51,00 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 816 | 42,66 | 35,86 | 88,16 | 847,07 | 0,34 | 30,35 | 0,67 | 4,38 | 0,08 | 0,33 | 99,42 | 95,89 | 413,00 | 9,03 | 1 394,47 | 38,14 | 0,24 | 0,02 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 50 | 4,03 | 4,19 | 28,54 | 167,81 | 0,05 | 0,00 | 0,01 | 0,92 | 0,07 | 0,03 | 10,04 | 5,82 | 34,75 | 0,41 | 50,53 | 1,17 | 0,01 | 0,01 | 450 | 2016 |
| КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН | 180 | 5,06 | 5,59 | 7,33 | 94,28 | 0,02 | 0,22 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,16 | 189,72 | 20,16 | 132,48 | 0,14 | 262,80 | 16,20 | 0,00 | 0,00 | 420 | 2016 |
| Итого за прием пищи: | 230 | 9,09 | 9,78 | 35,87 | 262,09 | 0,07 | 0,22 | 0,04 | 0,92 | 0,07 | 0,19 | 199,76 | 25,98 | 167,23 | 0,55 | 313,33 | 17,37 | 0,01 | 0,01 | | |
| Всего за день: | | 61,38 | 57,81 | 178,51 | 1 475,42 | 0,46 | 41,87 | 0,76 | 5,41 | 0,23 | 0,63 | 402,54 | 137,87 | 667,70 | 10,19 | 1 875,57 | 63,61 | 0,25 | 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 | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАНКА) | 180 | 4,71 | 4,59 | 14,84 | 119,51 | 0,00 | 0,82 | 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 | 101 | 2016 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,00 | 0,00 | 1,43 | 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 | 416 | 2016 |
| БАТОН | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 5,70 | 3,90 | 19,50 | 0,30 | 27,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,11 | 0,08 | 0,01 | 0,60 | 0,00 | 0,95 | 0,01 | 0,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 395 | 10,66 | 12,78 | 46,12 | 342,51 | 0,03 | 2,25 | 0,04 | 0,11 | 0,08 | 0,02 | 6,30 | 3,90 | 20,45 | 0,31 | 28,35 | 0,00 | 0,00 | 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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР) | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 2,45 | 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 | 71 | 2011 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 4,58 | 7,90 | 7,82 | 125,97 | 0,05 | 10,08 | 0,24 | 1,93 | 0,00 | 0,06 | 53,40 | 22,25 | 65,59 | 1,24 | 328,93 | 5,44 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 73 | 2016 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ | 150 | 2,86 | 4,62 | 18,02 | 125,10 | 0,00 | 15,75 | 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 | 340 | 2016 |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ | 80 | 15,94 | 8,96 | 2,57 | 154,40 | 0,11 | 0,28 | 0,09 | 0,47 | 0,49 | 0,17 | 30,55 | 21,04 | 160,10 | 0,84 | 261,54 | 37,27 | 0,26 | 0,03 | 0,00 | 263 | 2016 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0,00 | 0,00 | 13,94 | 55,73 | 0,00 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,66 | 1,64 | 0,00 | 0,00 | 0,98 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 394 | 2016 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 37 | 2,48 | 0,33 | 15,90 | 76,49 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,83 | 0,00 | 0,03 | 6,75 | 7,13 | 32,63 | 1,50 | 51,00 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 697 | 26,21 | 21,86 | 58,25 | 543,69 | 0,23 | 48,56 | 0,33 | 3,23 | 0,49 | 0,26 | 98,36 | 52,06 | 258,32 | 3,58 | 642,45 | 44,81 | 0,29 | 0,03 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА МО СГУЩЕННОЙ | 70 | 10,30 | 7,43 | 10,92 | 153,71 | 0,03 | 0,14 | 0,03 | 0,90 | 0,05 | 0,14 | 99,29 | 13,34 | 115,85 | 0,28 | 102,62 | 1,19 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 231 | 2012 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5,50 | 4,90 | 9,10 | 102,00 | 0,00 | 2,46 | 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 | 419 | 2016 |
| БАНАН | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | 0,04 | 10,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 8,00 | 42,00 | 28,00 | 0,60 | 348,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 17,30 | 12,83 | 41,02 | 351,71 | 0,07 | 12,60 | 0,06 | 0,90 | 0,05 | 0,19 | 107,29 | 55,34 | 143,85 | 0,88 | 450,62 | 1,19 | 0,02 | 0,01 | | | |
| Всего за день: | | 54,75 | 47,59 | 157,15 | 1 287,96 | 0,34 | 64,37 | 0,43 | 4,24 | 0,62 | 0,48 | 219,51 | 115,62 | 430,18 | 6,28 | 1 265,42 | 47,20 | 0,31 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС) | 180 | 4,36 | 4,59 | 15,22 | 119,69 | 0,00 | 0,82 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 101 | 2016 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 180 | 2,59 | 2,18 | 14,00 | 86,57 | 0,02 | 0,48 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 97,06 | 12,10 | 67,02 | 0,30 | 139,42 | 8,10 | 0,00 | 0,00 | 394 | 2012 |
| БАТОН | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 5,70 | 3,90 | 19,50 | 0,30 | 27,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,38 | 4,29 | 0,00 | 52,96 | 0,00 | 0,04 | 0,03 | 0,05 | 0,00 | 0,03 | 112,20 | 4,20 | 60,00 | 0,12 | 13,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,11 | 0,08 | 0,01 | 0,60 | 0,00 | 0,95 | 0,01 | 0,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 410 | 12,61 | 16,06 | 44,68 | 375,22 | 0,05 | 1,34 | 0,08 | 0,16 | 0,08 | 0,14 | 215,56 | 20,20 | 147,47 | 0,73 | 180,97 | 8,10 | 0,00 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 0,00 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 386 | 2016 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 0,00 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 60 | 0,57 | 3,58 | 2,14 | 43,81 | 0,02 | 4,01 | 0,04 | 1,66 | 0,00 | 0,02 | 9,98 | 8,74 | 18,50 | 0,51 | 125,73 | 1,42 | 0,01 | 0,00 | | 2012 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 4,41 | 7,13 | 9,18 | 123,38 | 0,06 | 6,90 | 0,21 | 0,37 | 0,06 | 0,06 | 46,54 | 21,58 | 68,17 | 1,14 | 357,59 | 5,17 | 0,03 | 0,00 | 95 | 2008 |
| КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ | 150 | 4,00 | 4,24 | 24,56 | 152,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 331 | 2016 |
| СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ | 60 | 8,23 | 5,45 | 5,99 | 109,34 | 0,00 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 110 | 2007 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 180 | 0,13 | 0,02 | 27,02 | 106,50 | 0,00 | 23,46 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,64 | 4,33 | 7,48 | 0,10 | 31,92 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 401 | 2016 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 29 | 2,24 | 0,18 | 14,75 | 69,63 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,58 | 0,00 | 0,01 | 6,76 | 9,70 | 24,70 | 0,59 | 37,93 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 37 | 2,48 | 0,33 | 15,90 | 76,49 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,83 | 0,00 | 0,03 | 6,75 | 7,13 | 32,63 | 1,50 | 51,00 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 716 | 22,06 | 20,93 | 99,54 | 681,55 | 0,20 | 34,53 | 0,25 | 3,44 | 0,06 | 0,12 | 83,67 | 51,48 | 151,48 | 3,84 | 604,17 | 8,69 | 0,04 | 0,00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУЛОЧКА РОЗОВАЯ | 60 | 4,97 | 1,71 | 32,44 | 164,86 | 0,06 | 0,14 | 0,00 | 0,28 | 0,02 | 0,03 | 12,30 | 8,09 | 42,40 | 0,51 | 73,24 | 1,12 | 0,01 | 0,01 | 476 | 2012 |
| КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН | 180 | 5,94 | 4,37 | 9,60 | 106,51 | 0,28 | 0,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,25 | 165,24 | 23,04 | 136,80 | 0,14 | 232,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 420 | 2016 |
| Итого за прием пищи: | 240 | 10,91 | 6,08 | 42,04 | 271,37 | 0,34 | 0,64 | 0,03 | 0,28 | 0,02 | 0,28 | 177,54 | 31,13 | 179,20 | 0,65 | 305,44 | 1,12 | 0,01 | 0,01 | | |
| Всего за день: | | 45,98 | 43,47 | 196,06 | 1 372,14 | 0,59 | 46,51 | 0,36 | 3,88 | 0,16 | 0,54 | 476,77 | 102,81 | 478,15 | 5,22 | 1 090,58 | 17,91 | 0,05 | 0,01 | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | |
|------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ("ГЕРКУЛЕС") | 180 | 5,36 | 5,36 | 16,21 | 134,52 | 0,00 | 0,82 | 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 | 101 | 2016 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,00 | 0,04 | 1,17 | 18,00 | 0,00 | 0,00 | 0,13 | 113,16 | 12,60 | 81,00 | 0,12 | 131,64 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 414 | 2016 |
| БАТОН | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 5,70 | 3,90 | 19,50 | 0,30 | 27,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,11 | 0,08 | 0,01 | 0,60 | 0,00 | 0,95 | 0,01 | 0,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 395 | 10,49 | 12,77 | 46,03 | 341,52 | 0,07 | 1,99 | 18,04 | 0,11 | 0,08 | 0,15 | 119,46 | 16,50 | 101,45 | 0,43 | 159,99 | 0,00 | 0,00 | 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 | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ) | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 2,45 | 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 | 71 | 2011 |
| БОРЩ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 8,04 | 10,56 | 12,24 | 181,23 | 0,07 | 9,15 | 0,28 | 2,09 | 0,00 | 0,10 | 58,06 | 32,35 | 106,09 | 1,98 | 536,41 | 9,17 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 62 | 2012 |
| ПЛОВ | 180 | 20,27 | 20,95 | 31,20 | 394,46 | 0,07 | 1,16 | 0,20 | 3,36 | 0,00 | 0,13 | 17,29 | 40,95 | 208,60 | 2,64 | 414,90 | 8,43 | 0,07 | 0,01 | 0,01 | 265 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0,00 | 0,00 | 13,94 | 55,73 | 0,00 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,66 | 1,64 | 0,00 | 0,00 | 0,98 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 394 | 2016 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 29 | 2,24 | 0,18 | 14,75 | 69,63 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,58 | 0,00 | 0,01 | 6,76 | 9,70 | 24,70 | 0,59 | 37,93 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 37 | 2,48 | 0,33 | 15,90 | 76,49 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,83 | 0,00 | 0,03 | 6,75 | 7,13 | 32,63 | 1,50 | 51,00 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Итого за прием пищи: | 676 | 33,38 | 32,07 | 88,03 | 783,54 | 0,26 | 32,76 | 0,48 | 6,86 | 0,00 | 0,27 | 96,52 | 91,77 | 372,02 | 6,71 | 1 041,22 | 19,70 | 0,11 | 0,01 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВАТРУШКИ С ТВОРОГОМ | 70 | 9,70 | 5,01 | 31,55 | 210,79 | 0,07 | 0,06 | 0,02 | 0,54 | 0,11 | 0,10 | 49,96 | 12,15 | 92,07 | 0,62 | 93,62 | 1,62 | 0,02 | 0,02 | 458 | 2012 | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 180 | 3,08 | 2,62 | 13,24 | 89,57 | 0,03 | 0,57 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 114,20 | 13,55 | 79,25 | 0,23 | 163,12 | 9,72 | 0,00 | 0,00 | 394 | 2012 | |
| ВАФЛИ | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 106,20 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 4,80 | 3,00 | 10,80 | 0,45 | 42,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 280 | 13,62 | 8,62 | 67,98 | 406,56 | 0,11 | 0,63 | 0,04 | 0,54 | 0,11 | 0,22 | 168,96 | 28,70 | 182,12 | 1,30 | 298,74 | 11,34 | 0,02 | 0,02 | | | |
| Всего за день: | | 58,07 | 53,58 | 213,80 | 1 581,67 | 0,45 | 36,34 | 18,56 | 7,51 | 0,19 | 0,65 | 392,50 | 141,29 | 663,15 | 9,95 | 1 643,95 | 32,24 | 0,13 | 0,03 | | | |

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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР) | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 2,45 | 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 | 71 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 120 | 4,43 | 3,62 | 21,22 | 135,21 | 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 | 335 | 2016 |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 4,93 | 4,46 | 0,27 | 60,92 | 0,02 | 0,00 | 0,10 | 0,80 | 0,88 | 0,15 | 19,80 | 4,32 | 69,12 | 0,90 | 56,00 | 8,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 227 | 2016 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,12 | 0,02 | 5,52 | 21,60 | 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 | 0,00 | 57 | 2013 |
| ЛИМОН | 5 | 0,04 | 0,00 | 0,15 | 1,65 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,80 | 0,54 | 0,99 | 0,05 | 8,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| БАТОН | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 5,70 | 3,90 | 19,50 | 0,30 | 27,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 425 | 12,12 | 9,02 | 42,58 | 303,98 | 0,05 | 3,25 | 0,10 | 0,80 | 0,88 | 0,16 | 27,30 | 8,76 | 89,61 | 1,25 | 91,75 | 8,00 | 0,02 | 0,01 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 1,14 | 0,52 | 14,66 | 61,00 | 0,00 | 92,70 | 4,00 | 1,50 | 0,00 | 0,10 | 34,00 | 17,00 | 34,00 | 0,30 | 312,00 | 0,10 | 0,30 | 0,20 | 0,00 | 386 | 2016 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 1,14 | 0,52 | 14,66 | 61,00 | 0,00 | 92,70 | 4,00 | 1,50 | 0,00 | 0,10 | 34,00 | 17,00 | 34,00 | 0,30 | 312,00 | 0,10 | 0,30 | 0,20 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ, ОГУРЦОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА | 60 | 0,77 | 4,27 | 2,30 | 50,63 | 0,00 | 41,54 | 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 | 17 | 2016 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | 200 | 4,48 | 4,64 | 13,73 | 114,81 | 0,07 | 5,36 | 0,18 | 1,08 | 0,00 | 0,05 | 33,44 | 23,66 | 72,06 | 1,18 | 431,09 | 4,93 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 86 | 2016 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 155 | 3,05 | 4,17 | 24,08 | 146,00 | 0,00 | 21,98 | 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 | 136 | 2016 |
| ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ | 90 | 16,71 | 16,66 | 7,04 | 264,25 | 0,19 | 11,88 | 5,64 | 6,05 | 0,05 | 1,39 | 10,23 | 17,24 | 237,71 | 5,30 | 268,42 | 5,67 | 0,17 | 0,03 | 0,00 | 290 | 2008 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 180 | 0,09 | 0,00 | 25,58 | 102,64 | 0,00 | 20,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,08 | 2,96 | 6,12 | 0,19 | 29,54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 401 | 2016 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 29 | 2,24 | 0,18 | 14,75 | 69,63 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,58 | 0,00 | 0,01 | 6,76 | 9,70 | 24,70 | 0,59 | 37,93 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 37 | 2,48 | 0,33 | 15,90 | 76,49 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,83 | 0,00 | 0,03 | 6,75 | 7,13 | 32,63 | 1,50 | 51,00 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 751 | 29,82 | 30,25 | 103,38 | 824,45 | 0,38 | 100,80 | 5,82 | 8,54 | 0,05 | 1,48 | 69,26 | 60,69 | 373,22 | 8,76 | 817,98 | 12,70 | 0,20 | 0,03 | 0,00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СМЕТАНОЙ | 100/15 | 15,00 | 11,24 | 11,85 | 217,98 | 0,04 | 0,33 | 0,08 | 0,37 | 0,20 | 0,21 | 146,71 | 19,39 | 171,84 | 0,52 | 163,45 | 6,01 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 79 | 2007 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5,50 | 4,90 | 9,10 | 102,00 | 0,00 | 2,46 | 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 | 419 | 2016 |
| Итого за прием пищи: | 295 | 20,50 | 16,14 | 20,95 | 319,98 | 0,04 | 2,79 | 0,08 | 0,37 | 0,20 | 0,21 | 146,71 | 19,39 | 171,84 | 0,52 | 163,45 | 6,01 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 63,58 | 55,93 | 181,57 | 1 509,41 | 0,47 | 199,54 | 10,00 | 11,21 | 1,13 | 1,95 | 277,27 | 105,84 | 668,67 | 10,83 | 1 385,18 | 26,81 | 0,54 | 0,26 | 0,00 | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------------|------------------|--------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (КУКУРУЗНАЯ) | 180 | 4,49 | 4,61 | 14,92 | 119,15 | 0,00 | 0,82 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 101 | 2016 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 1,44 | 1,20 | 2,28 | 25,20 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59 | 2013 |
| БАТОН | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 5,70 | 3,90 | 19,50 | 0,30 | 27,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,38 | 4,29 | 0,00 | 52,96 | 0,00 | 0,04 | 0,03 | 0,05 | 0,00 | 0,03 | 112,20 | 4,20 | 60,00 | 0,12 | 13,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,11 | 0,08 | 0,01 | 0,60 | 0,00 | 0,95 | 0,01 | 0,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 410 | 11,59 | 15,10 | 32,66 | 313,31 | 0,03 | 1,12 | 0,07 | 0,16 | 0,08 | 0,05 | 118,50 | 8,10 | 80,45 | 0,43 | 41,55 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 0,00 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 386 | 2016 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 0,00 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ) | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 2,45 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 71 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 6,70 | 6,78 | 16,32 | 153,32 | 0,09 | 5,53 | 0,20 | 1,19 | 0,00 | 0,07 | 34,57 | 24,21 | 86,41 | 1,29 | 434,98 | 5,37 | 0,05 | 0,01 | 88 | 2016 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3,49 | 7,38 | 12,00 | 130,52 | 0,06 | 27,62 | 0,40 | 1,65 | 0,08 | 0,07 | 80,82 | 31,64 | 64,93 | 1,75 | 368,44 | 6,14 | 0,03 | 0,00 | 48 | 2007 |
| ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ | 80 | 15,54 | 7,72 | 7,30 | 160,67 | 0,13 | 0,80 | 0,03 | 1,35 | 0,07 | 0,12 | 27,89 | 30,20 | 171,04 | 1,28 | 296,79 | 35,57 | 0,27 | 0,03 | 274 | 2016 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0,00 | 0,00 | 13,94 | 55,73 | 0,00 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,66 | 1,64 | 0,00 | 0,00 | 0,98 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 394 | 2016 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 29 | 2,24 | 0,18 | 14,75 | 69,63 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,58 | 0,00 | 0,01 | 6,76 | 9,70 | 24,70 | 0,59 | 37,93 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 37 | 2,48 | 0,33 | 15,90 | 76,49 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,83 | 0,00 | 0,03 | 6,75 | 7,13 | 32,63 | 1,50 | 51,00 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 726 | 30,80 | 22,44 | 80,21 | 652,36 | 0,40 | 56,40 | 0,63 | 5,60 | 0,15 | 0,30 | 164,45 | 104,52 | 379,71 | 6,41 | 1 190,12 | 49,18 | 0,35 | 0,04 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 60 | 0,54 | 2,82 | 3,56 | 41,76 | 0,00 | 3,31 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 126 | 2016 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ | 100 | 10,44 | 11,24 | 1,95 | 150,71 | 0,00 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 120301 | 2004 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,12 | 0,02 | 5,52 | 21,60 | 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 | 57 | 2013 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 2,80 | 5,60 | 27,60 | 172,00 | 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 | | |
| ЛИМОН | 5 | 0,04 | 0,00 | 0,15 | 1,65 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,80 | 0,54 | 0,99 | 0,05 | 8,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 385 | 13,94 | 19,68 | 38,78 | 387,72 | 0,00 | 4,29 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,80 | 0,54 | 0,99 | 0,05 | 8,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 56,73 | 57,62 | 161,45 | 1 397,39 | 0,43 | 71,81 | 0,70 | 5,76 | 0,23 | 0,35 | 284,75 | 113,16 | 461,15 | 6,89 | 1 239,82 | 49,18 | 0,35 | 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 | І, мкг | F, мг | Se, мг |
| Итого за весь период | 574,27 | 529,60 | 1 767,21 | 14 179,98 | 4,22 | 666,13 | 68,22 | 59,49 | 4,39 | 6,41 | 3 178,87 | 1 114,09 | 5 115,13 | 76,80 | 13 007,68 | 363,18 | 2,39 | 0,53 |
| Среднее значение за период | 57,43 | 52,96 | 176,72 | 1 418,00 | 0,42 | 66,61 | 6,82 | 5,95 | 0,44 | 0,64 | 317,89 | 111,41 | 511,51 | 7,68 | 1 300,77 | 36,32 | 0,24 | 0,05 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 16.2 | 33.6 | 50.2 | | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник |
|---------------|---------|------------|------|---------|
| Сад 10 часов | 399 | 108 | 716 | 307 |