

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий
МБДОУ «НДС №32 «Якорек»
Е.В. Жерновская
приказ № 01-14/33-1 от 03.03.2025

г.



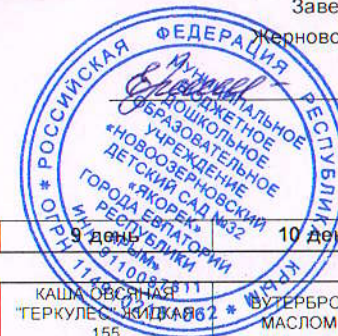
**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
ЗИМНЕ-ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ
МБДОУ «НДС №32 «ЯКОРЕК»**

Утверждено на Совете по питанию
МБДОУ «НДС №32 «Якорек»
Протокол № 03 от 03.03. 2025 г.

2025 г.

МЕНЮ

Ясли 10,5 часов



| 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Завтрак | | | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 25/5 | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 25/10/5 | КАША "ДРУЖБА" 150 | КАША МАННАЯ 150 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 155 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 25/5 | КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 155 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 25/5 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 25/5 | КАКАО С МОЛОКОМ 150 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150 | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 25/10/5 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 25/5 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 25/5 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150 | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 25/10/5 | ЧАЙ С САХАРОМ 150 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 80 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 20/15/5 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150 | КАКАО С МОЛОКОМ 130 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 80 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150 |
| II Завтрак | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ 160 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 95 | СОК ФРУКТОВЫЙ 160 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 95 | СОК ФРУКТОВЫЙ 160 | СОК ФРУКТОВЫЙ 160 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 95 | СОК ФРУКТОВЫЙ 160 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 95 | СОК ФРУКТОВЫЙ 160 |
| Обед | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 160/10 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 90 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 170 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 170 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 90 | ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 140 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150 | СУП КУРИНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 170 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 170 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 150 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 40 | СУФЛЕ КУРИНОЕ 65 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150 |
| КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ 90 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 170 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ 50 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 90 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ КУРОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 170 | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ 40 | СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ 170 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 170 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ 40 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 90 |
| ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ 60 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 40 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 170/15/10 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 40 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 40 | БОРЩ (СВЕКОЛЬНИК) 170 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 40 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 40 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 90 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 40 |
| ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ 40 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 40 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 40 | | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ 60 | | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 90 | | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ 50 |
| Полдник | | | | | | | | | |
| ПРОСТОКВАША 160 | КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ 150 | ПЕЧЕНЬЕ 45 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150 | ПРОСТОКВАША 150 | ЧАЙ С САХАРОМ 150 | ПЕЧЕНЬЕ 40 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150 | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 50 | ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ 50 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ 80/15 | БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ 50 | РЯЖЕНКА 160 | ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 65/15 | ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ 30 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 80/15 | ПРОСТОКВАША 160 | ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ 65/15 | НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ С ПЛОДОВО-ЯГОДНЫМ НАПОЛНИТЕЛЕМ 170 | КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ 150 |

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 | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 4,61 | 6,03 | 15,51 | 135,54 | 0,06 | 0,62 | 0,03 | 0,74 | 0,05 | 0,15 | 126,69 | 31,68 | 114,02 | 0,74 | 213,95 | 11,13 | 0,00 | 0,00 | к/к | к/к |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 25/5 | 1,93 | 4,28 | 12,59 | 96,61 | 0,04 | 0,00 | 0,04 | 0,60 | 0,08 | 0,02 | 6,35 | 8,25 | 21,95 | 0,51 | 33,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2012 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150 | 0,19 | 0,00 | 5,29 | 22,66 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 10,51 | 4,81 | 6,76 | 0,63 | 27,23 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 330 | 6,73 | 10,31 | 33,39 | 254,81 | 0,10 | 1,32 | 0,07 | 1,34 | 0,13 | 0,18 | 143,55 | 44,74 | 142,73 | 1,88 | 274,18 | 11,13 | 0,00 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 160 | 0,80 | 0,20 | 16,20 | 68,80 | 0,02 | 3,20 | 0,00 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 11,21 | 6,41 | 11,21 | 2,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 160 | 0,80 | 0,20 | 16,20 | 68,80 | 0,02 | 3,20 | 0,00 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 11,21 | 6,41 | 11,21 | 2,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 0,02 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,91 | 0,16 | 12,55 | 59,21 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 0,00 | 0,01 | 5,75 | 8,25 | 21,00 | 0,50 | 32,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | 0,00 | 0,00 | 2,90 | 11,61 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,22 | 1,37 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 376 | 2012 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | 170 | 2,52 | 1,90 | 13,33 | 80,92 | 0,07 | 5,44 | 0,14 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 17,00 | 18,36 | 59,84 | 0,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 98 | 2008 |
| КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 90 | 3,98 | 3,98 | 22,72 | 142,19 | 0,11 | 0,00 | 0,02 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 11,85 | 28,58 | 80,16 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 181 | 2008 |
| ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ | 60 | 11,33 | 11,13 | 5,79 | 181,68 | 0,13 | 8,38 | 3,89 | 4,09 | 0,04 | 0,93 | 12,10 | 14,74 | 166,02 | 3,67 | 206,44 | 4,35 | 0,12 | 0,02 | 290 | 2008 |
| ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ | 40 | 0,43 | 0,00 | 0,93 | 5,43 | 0,01 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 5,04 | 7,20 | 9,36 | 0,36 | 116,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 565 | 22,16 | 17,43 | 70,94 | 542,23 | 0,41 | 15,42 | 4,05 | 5,51 | 0,04 | 0,97 | 63,36 | 84,20 | 362,48 | 7,18 | 396,04 | 6,03 | 0,12 | 0,02 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПРОСТОКВАША | 160 | 4,61 | 5,13 | 6,55 | 94,03 | 0,03 | 0,89 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 219,56 | 24,79 | 162,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 435 | 2008 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ | 80/15 | 18,00 | 10,85 | 20,82 | 257,63 | 0,03 | 0,23 | 0,05 | 0,88 | 0,04 | 0,20 | 144,77 | 20,32 | 182,86 | 0,56 | 141,46 | 0,63 | 0,03 | 0,02 | 224 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 255 | 22,61 | 15,98 | 27,37 | 351,66 | 0,06 | 1,12 | 0,05 | 0,88 | 0,04 | 0,20 | 364,33 | 45,11 | 345,76 | 0,56 | 141,46 | 0,63 | 0,03 | 0,02 | | |
| Всего за день: | | 52,30 | 43,92 | 147,90 | 1 217,50 | 0,59 | 21,06 | 4,17 | 7,89 | 0,21 | 1,35 | 582,45 | 180,46 | 862,18 | 11,86 | 811,68 | 17,79 | 0,15 | 0,04 | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|--|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 25/5 | 1,93 | 4,28 | 12,59 | 96,61 | 0,04 | 0,00 | 0,04 | 0,60 | 0,08 | 0,02 | 6,35 | 8,25 | 21,95 | 0,51 | 33,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2012 | | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 4,43 | 3,67 | 12,17 | 100,73 | 0,04 | 0,70 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 140,91 | 25,45 | 113,12 | 0,64 | 238,02 | 12,15 | 0,00 | 0,00 | к/к | к/к | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 80 | 12,68 | 16,74 | 1,71 | 208,29 | 0,06 | 0,11 | 0,27 | 3,09 | 2,21 | 0,39 | 73,34 | 13,14 | 185,78 | 2,24 | 169,37 | 21,52 | 0,05 | 0,03 | 214 | 2008 | | |
| Итого за прием пищи: | 260 | 19,04 | 24,69 | 26,47 | 405,63 | 0,14 | 0,81 | 0,33 | 3,69 | 2,29 | 0,56 | 220,60 | 46,84 | 320,85 | 3,39 | 440,39 | 33,67 | 0,05 | 0,03 | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | 0,03 | 9,50 | 0,01 | 0,60 | 0,00 | 0,02 | 15,20 | 7,60 | 10,45 | 2,09 | 264,10 | 1,90 | 0,01 | 0,00 | | 2008 | | |
| Итого за прием пищи: | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | 0,03 | 9,50 | 0,01 | 0,60 | 0,00 | 0,02 | 15,20 | 7,60 | 10,45 | 2,09 | 264,10 | 1,90 | 0,01 | 0,00 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 0,02 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,91 | 0,16 | 12,55 | 59,21 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 0,00 | 0,01 | 5,75 | 8,25 | 21,00 | 0,50 | 32,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | 0,24 | 0,11 | 12,72 | 54,38 | 0,01 | 10,17 | 0,00 | 0,19 | 0,00 | 0,01 | 14,46 | 7,77 | 7,53 | 0,41 | 100,58 | 0,57 | 0,00 | 0,00 | 394 | 2008 | | |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | 16,15 | 23,64 | 23,07 | 369,98 | 0,05 | 0,84 | 0,17 | 3,58 | 0,00 | 0,16 | 18,96 | 30,79 | 181,94 | 1,40 | 165,17 | 1,24 | 0,02 | 0,02 | 311 | 2008 | | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 170 | 2,95 | 5,09 | 7,59 | 89,93 | 0,05 | 5,97 | 0,16 | 0,26 | 0,05 | 0,05 | 29,35 | 16,55 | 48,50 | 0,77 | 275,31 | 3,55 | 0,03 | 0,00 | 95 | 2008 | | |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 40 | 0,64 | 2,04 | 3,08 | 33,20 | 0,01 | 10,80 | 0,01 | 0,92 | 0,00 | 0,00 | 19,60 | 6,00 | 11,20 | 0,28 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 40 | 2008 | | |
| Итого за прием пищи: | 565 | 23,88 | 31,30 | 71,73 | 667,89 | 0,21 | 27,78 | 0,34 | 6,10 | 0,05 | 0,25 | 93,52 | 75,06 | 296,27 | 4,56 | 614,11 | 7,04 | 0,05 | 0,02 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ | 150 | 0,11 | 0,02 | 20,91 | 84,80 | 0,00 | 0,76 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 12,56 | 4,29 | 8,07 | 0,06 | 34,39 | 0,25 | 0,00 | 0,00 | 378 | 2012 | | |
| БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ | 50 | 5,48 | 5,07 | 32,75 | 198,55 | 0,07 | 0,16 | 0,02 | 0,93 | 0,08 | 0,07 | 38,90 | 10,16 | 63,51 | 0,49 | 107,02 | 3,85 | 0,01 | 0,01 | к/к | к/к | | |
| Итого за прием пищи: | 200 | 5,59 | 5,09 | 53,66 | 283,35 | 0,07 | 0,92 | 0,02 | 0,97 | 0,08 | 0,07 | 51,46 | 14,45 | 71,58 | 0,55 | 141,41 | 4,10 | 0,01 | 0,01 | | | | |
| Всего за день: | | 48,89 | 61,46 | 161,17 | 1 401,52 | 0,45 | 39,01 | 0,70 | 11,36 | 2,42 | 0,90 | 380,78 | 143,95 | 699,15 | 10,59 | 1 460,01 | 46,71 | 0,12 | 0,06 | | | | |

3 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 25/10/5 | 4.25 | 7.23 | 12.59 | 133.01 | 0.04 | 0.07 | 0.07 | 0.63 | 0.08 | 0.05 | 94.35 | 11.75 | 71.95 | 0.61 | 41.80 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | | 2012 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150 | 0.19 | 0.00 | 5.29 | 22.66 | 0.00 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 10.51 | 4.81 | 6.76 | 0.63 | 27.23 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | к/к | 2008 |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 4.21 | 5.99 | 17.04 | 139.69 | 0.04 | 0.62 | 0.04 | 0.14 | 0.06 | 0.13 | 127.76 | 19.42 | 103.57 | 0.23 | 188.05 | 10.97 | 0.01 | 0.00 | 189 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 340 | 8,65 | 13,22 | 34,92 | 295,36 | 0,08 | 1,39 | 0,11 | 0,77 | 0,14 | 0,19 | 232,62 | 35,98 | 182,28 | 1,47 | 257,08 | 10,97 | 0,02 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 160 | 0.80 | 0.16 | 16.16 | 68.80 | 0.02 | 3.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 11.20 | 6.40 | 11.20 | 2.24 | 192.00 | 1.60 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 160 | 0,80 | 0,16 | 16,16 | 68,80 | 0,02 | 3,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 11,20 | 6,40 | 11,20 | 2,24 | 192,00 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.99 | 0.26 | 12.72 | 61.19 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.66 | 0.00 | 0.02 | 5.40 | 5.70 | 26.10 | 1.20 | 40.80 | 1.68 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.91 | 0.16 | 12.55 | 59.21 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.49 | 0.00 | 0.01 | 5.75 | 8.25 | 21.00 | 0.50 | 32.25 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 90 | 1.89 | 3.19 | 12.83 | 87.80 | 0.07 | 6.23 | 0.02 | 0.15 | 0.05 | 0.06 | 21.03 | 17.45 | 50.40 | 0.71 | 457.55 | 5.07 | 0.02 | 0.00 | 321 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | 0.00 | 0.00 | 2.90 | 11.61 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.22 | 1.37 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2012 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ | 50 | 12.56 | 2.33 | 4.99 | 91.51 | 0.08 | 0.21 | 0.02 | 0.41 | 0.03 | 0.09 | 40.09 | 41.07 | 176.99 | 0.72 | 342.89 | 113.47 | 0.47 | 0.01 | 257 | 2012 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 170/15/10 | 4.20 | 6.56 | 11.88 | 127.01 | 0.07 | 4.86 | 0.18 | 0.34 | 0.05 | 0.07 | 25.40 | 20.38 | 70.01 | 0.91 | 378.91 | 4.59 | 0.04 | 0.00 | 91 | 2008 |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 40 | 0.76 | 3.56 | 3.08 | 47.60 | 0.01 | 2.80 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 16.40 | 6.00 | 14.80 | 0.28 | 126.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 580 | 23,31 | 16,06 | 60,95 | 485,93 | 0,32 | 14,10 | 0,30 | 2,05 | 0,13 | 0,27 | 120,29 | 100,22 | 359,30 | 4,32 | 1 378,95 | 124,81 | 0,53 | 0,01 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 45 | 3.38 | 4.41 | 33.48 | 187.65 | 0.04 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 13.05 | 9.00 | 40.50 | 0.95 | 49.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| РЯЖЕНКА | 160 | 4.80 | 1.60 | 6.72 | 64.00 | 0.03 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 198.40 | 22.40 | 147.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 435 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 205 | 8,18 | 6,01 | 40,20 | 251,65 | 0,07 | 0,80 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 211,45 | 31,40 | 187,70 | 0,95 | 49,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 40,94 | 35,45 | 152,23 | 1 101,74 | 0,49 | 19,49 | 0,42 | 2,82 | 0,27 | 0,50 | 575,56 | 174,00 | 740,48 | 8,98 | 1 877,53 | 137,38 | 0,55 | 0,01 | | |

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 | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА" | 150 | 4.74 | 6.78 | 20.48 | 162.76 | 0.06 | 0.62 | 0.04 | 0.33 | 0.07 | 0.13 | 127.36 | 22.66 | 113.21 | 0.38 | 199.43 | 11.24 | 0.01 | 0.00 | 190 | 2008 |
| КОФЕИНЫЙ НАПИТОК | 150 | 3.44 | 2.84 | 15.72 | 102.94 | 0.03 | 0.61 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.12 | 122.90 | 15.60 | 89.01 | 0.19 | 178.07 | 10.53 | 0.00 | 0.00 | к/к | к/к |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 20/15/5 | 1.61 | 4.25 | 19.98 | 124.60 | 0.03 | 0.08 | 0.04 | 0.50 | 0.08 | 0.02 | 7.30 | 7.65 | 19.10 | 0.56 | 45.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 340 | 9.79 | 13.87 | 56.18 | 390.30 | 0.12 | 1.31 | 0.10 | 0.83 | 0.15 | 0.27 | 257.56 | 45.91 | 221.32 | 1.13 | 423.40 | 21.77 | 0.01 | 0.00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 95 | 0.37 | 0.37 | 9.03 | 43.31 | 0.02 | 3.80 | 0.00 | 0.60 | 0.00 | 0.02 | 13.68 | 6.84 | 9.41 | 1.88 | 264.10 | 1.90 | 0.01 | 0.00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 95 | 0.37 | 0.37 | 9.03 | 43.31 | 0.02 | 3.80 | 0.00 | 0.60 | 0.00 | 0.02 | 13.68 | 6.84 | 9.41 | 1.88 | 264.10 | 1.90 | 0.01 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.99 | 0.26 | 12.72 | 61.19 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.66 | 0.00 | 0.02 | 5.40 | 5.70 | 26.10 | 1.20 | 40.80 | 1.68 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.91 | 0.16 | 12.55 | 59.21 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.49 | 0.00 | 0.01 | 5.75 | 8.25 | 21.00 | 0.50 | 32.25 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 170 | 3.67 | 3.14 | 12.69 | 94.99 | 0.09 | 4.92 | 0.16 | 0.18 | 0.05 | 0.05 | 35.02 | 24.93 | 85.18 | 1.18 | 377.05 | 2.24 | 0.02 | 0.00 | 99 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | 0.21 | 0.08 | 12.92 | 54.49 | 0.01 | 1.72 | 0.00 | 0.14 | 0.00 | 0.01 | 14.05 | 6.91 | 6.81 | 0.32 | 86.07 | 0.65 | 0.00 | 0.00 | 394 | 2008 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 90 | 4.44 | 2.92 | 28.40 | 157.83 | 0.05 | 0.00 | 0.01 | 0.94 | 0.05 | 0.02 | 9.85 | 6.36 | 33.15 | 0.76 | 51.63 | 0.62 | 0.01 | 0.01 | 206 | 2012 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 40 | 8.88 | 12.83 | 7.27 | 180.23 | 0.03 | 0.25 | 0.03 | 0.27 | 0.08 | 0.10 | 19.22 | 11.38 | 91.38 | 0.74 | 87.00 | 1.23 | 0.00 | 0.01 | 305 | 2012 |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 40 | 0.59 | 2.37 | 3.47 | 37.52 | 0.01 | 1.63 | 0.00 | 1.07 | 0.00 | 0.01 | 13.44 | 7.88 | 16.21 | 0.50 | 114.34 | 2.74 | 0.01 | 0.00 | 33 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 545 | 21.69 | 21.76 | 90.02 | 645.46 | 0.28 | 8.52 | 0.20 | 3.75 | 0.18 | 0.22 | 102.73 | 71.41 | 279.83 | 5.20 | 789.14 | 9.16 | 0.04 | 0.02 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0.49 | 0.20 | 16.71 | 80.03 | 0.01 | 60.00 | 0.12 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 14.36 | 3.65 | 2.30 | 0.41 | 8.25 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 441 | 2008 |
| ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 65/15 | 6.58 | 9.05 | 42.42 | 277.31 | 0.08 | 0.06 | 0.04 | 1.45 | 0.14 | 0.09 | 56.24 | 13.03 | 77.44 | 0.58 | 126.11 | 2.31 | 0.02 | 0.01 | 449 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 230 | 7.07 | 9.25 | 59.13 | 357.34 | 0.09 | 60.06 | 0.16 | 1.45 | 0.14 | 0.13 | 70.60 | 16.68 | 79.74 | 0.99 | 134.36 | 2.31 | 0.02 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 38,92 | 45,25 | 214,36 | 1 436,41 | 0.51 | 73,69 | 0,46 | 6,63 | 0,47 | 0,64 | 444,57 | 140,84 | 590,30 | 9,20 | 1 611,00 | 35,14 | 0,08 | 0,03 | | |

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 МАННАЯ | 150 | 5,89 | 6,11 | 22,74 | 169,48 | 0,06 | 0,62 | 0,04 | 0,72 | 0,06 | 0,14 | 130,83 | 18,28 | 106,09 | 0,33 | 208,52 | 10,80 | 0,00 | 0,00 | 416 | 2012 | | |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 25/10/5 | 4,25 | 7,23 | 12,59 | 133,01 | 0,04 | 0,07 | 0,07 | 0,63 | 0,08 | 0,05 | 94,35 | 11,75 | 71,95 | 0,61 | 41,80 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | | 2012 | | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150 | 0,19 | 0,00 | 5,29 | 22,66 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 10,51 | 4,81 | 6,76 | 0,63 | 27,23 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | к/к | | |
| Итого за прием пищи: | 340 | 10,33 | 13,34 | 40,62 | 325,15 | 0,10 | 1,39 | 0,11 | 1,35 | 0,14 | 0,20 | 235,69 | 34,84 | 184,80 | 1,57 | 277,55 | 10,80 | 0,01 | 0,00 | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 160 | 0,80 | 0,16 | 16,16 | 68,80 | 0,02 | 3,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 11,20 | 6,40 | 11,20 | 2,24 | 192,00 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 | | |
| Итого за прием пищи: | 160 | 0,80 | 0,16 | 16,16 | 68,80 | 0,02 | 3,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 11,20 | 6,40 | 11,20 | 2,24 | 192,00 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 0,02 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,91 | 0,16 | 12,55 | 59,21 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 0,00 | 0,01 | 5,75 | 8,25 | 21,00 | 0,50 | 32,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | | |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 170 | 15,37 | 17,28 | 13,26 | 273,60 | 0,06 | 20,58 | 0,01 | 2,93 | 0,00 | 0,12 | 64,57 | 34,85 | 159,13 | 2,74 | 474,36 | 9,43 | 0,05 | 0,00 | 306 | 2008 | | |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | 0,00 | 0,00 | 2,90 | 11,61 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,22 | 1,37 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 376 | 2012 | | |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ КУРОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 170 | 4,92 | 4,93 | 12,77 | 115,46 | 0,06 | 3,61 | 0,16 | 0,37 | 0,03 | 0,05 | 18,49 | 16,48 | 58,62 | 0,88 | 281,05 | 3,59 | 0,04 | 0,01 | 101 | 2008 | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 40 | 0,32 | 0,04 | 0,68 | 5,20 | 0,01 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 9,20 | 5,60 | 9,60 | 0,24 | 56,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | | |
| Итого за прием пищи: | 585 | 24,51 | 22,67 | 54,88 | 526,27 | 0,22 | 26,19 | 0,17 | 4,45 | 0,03 | 0,21 | 109,63 | 72,25 | 274,45 | 5,56 | 885,41 | 14,70 | 0,09 | 0,01 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПРОСТОКВАША | 150 | 4,35 | 4,80 | 6,15 | 88,50 | 0,05 | 1,20 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 177,00 | 24,00 | 144,00 | 0,15 | 216,00 | 13,50 | 0,00 | 0,00 | 435 | 2008 | | |
| ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 8,70 | 6,00 | 27,00 | 0,63 | 33,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | | |
| Итого за прием пищи: | 180 | 6,60 | 7,74 | 28,47 | 213,60 | 0,07 | 1,20 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 185,70 | 30,00 | 171,00 | 0,78 | 249,00 | 13,50 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| Всего за день: | | 42,24 | 43,91 | 140,13 | 1 133,82 | 0,41 | 31,98 | 0,32 | 5,80 | 0,17 | 0,65 | 542,22 | 143,49 | 641,45 | 10,15 | 1 603,96 | 40,60 | 0,10 | 0,01 | | | | |

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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ | 155 | 5.51 | 6.22 | 26.24 | 183.44 | 0.09 | 0.40 | 0.03 | 0.11 | 0.08 | 0.11 | 92.90 | 25.28 | 126.36 | 1.27 | 181.00 | 6.84 | 0.00 | 0.02 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 25/5 | 1.93 | 4.28 | 12.59 | 96.61 | 0.04 | 0.00 | 0.04 | 0.60 | 0.08 | 0.02 | 6.35 | 8.25 | 21.95 | 0.51 | 33.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 150 | 3.44 | 2.84 | 15.72 | 102.94 | 0.03 | 0.61 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.12 | 122.90 | 15.60 | 89.01 | 0.19 | 178.07 | 10.53 | 0.00 | 0.00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 335 | 10.88 | 13.34 | 54.55 | 382.99 | 0.16 | 1.01 | 0.09 | 0.71 | 0.16 | 0.25 | 222.15 | 49.13 | 237.32 | 1.97 | 392.07 | 17.37 | 0.00 | 0.02 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 160 | 0.80 | 0.16 | 16.16 | 68.80 | 0.02 | 3.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 11.20 | 6.40 | 11.20 | 2.24 | 192.00 | 1.60 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 160 | 0.80 | 0.16 | 16.16 | 68.80 | 0.02 | 3.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 11.20 | 6.40 | 11.20 | 2.24 | 192.00 | 1.60 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.99 | 0.26 | 12.72 | 61.19 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.66 | 0.00 | 0.02 | 5.40 | 5.70 | 26.10 | 1.20 | 40.80 | 1.68 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.91 | 0.16 | 12.55 | 59.21 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.49 | 0.00 | 0.01 | 5.75 | 8.25 | 21.00 | 0.50 | 32.25 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 90 | 5.13 | 4.16 | 23.28 | 151.07 | 0.13 | 0.00 | 0.02 | 0.35 | 0.00 | 0.00 | 11.09 | 81.77 | 121.97 | 2.77 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 181 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | 0.00 | 0.00 | 9.68 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.34 | 1.37 | 0.00 | 0.00 | 0.76 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2012 |
| ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ | 40 | 0.43 | 0.00 | 0.93 | 5.43 | 0.01 | 1.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 5.04 | 7.20 | 9.36 | 0.36 | 116.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| БОРЩ (СВЕКОЛЬНИК) | 170 | 1.46 | 3.77 | 9.19 | 77.64 | 0.04 | 6.55 | 0.11 | 1.61 | 0.00 | 0.04 | 30.08 | 19.63 | 37.74 | 0.87 | 345.08 | 4.61 | 0.02 | 0.00 | 64 | 2012 |
| ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ | 60 | 11.33 | 11.13 | 5.79 | 181.68 | 0.13 | 8.38 | 3.89 | 4.09 | 0.04 | 0.93 | 12.10 | 14.74 | 166.02 | 3.67 | 206.44 | 4.35 | 0.12 | 0.02 | 290 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 565 | 22.25 | 19.48 | 74.14 | 574.92 | 0.40 | 16.53 | 4.02 | 7.20 | 0.04 | 1.01 | 75.80 | 138.66 | 382.19 | 9.37 | 741.33 | 10.64 | 0.14 | 0.02 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0.10 | 0.00 | 9.69 | 39.13 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2.40 | 1.98 | 3.71 | 0.37 | 12.69 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | к/к | к/к |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 80/15 | 18.98 | 12.08 | 19.29 | 266.71 | 0.04 | 0.26 | 0.06 | 0.92 | 0.05 | 0.24 | 184.32 | 23.97 | 211.21 | 0.45 | 176.86 | 1.68 | 0.03 | 0.02 | 224 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 245 | 19.08 | 12.08 | 28.98 | 305.84 | 0.04 | 0.28 | 0.06 | 0.92 | 0.05 | 0.24 | 186.72 | 25.95 | 214.92 | 0.82 | 189.55 | 1.68 | 0.03 | 0.02 | | |
| Всего за день: | | 53.01 | 45.06 | 173.83 | 1 332.55 | 0.62 | 21.02 | 4.17 | 8.83 | 0.25 | 1.52 | 495.87 | 220.14 | 845.63 | 14.40 | 1 514.95 | 31.29 | 0.17 | 0.06 | | |

7 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 МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 150 | 3,42 | 2,97 | 12,62 | 91,40 | 0,04 | 0,39 | 0,02 | 0,03 | 0,02 | 0,09 | 81,90 | 13,83 | 66,71 | 0,28 | 131,27 | 6,75 | 0,00 | 0,00 | 112 | 2008 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 25/5 | 1,93 | 4,28 | 12,59 | 96,61 | 0,04 | 0,00 | 0,04 | 0,60 | 0,08 | 0,02 | 6,35 | 8,25 | 21,95 | 0,51 | 33,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2012 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 130 | 3,83 | 3,17 | 14,10 | 101,40 | 0,03 | 0,61 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,13 | 122,15 | 21,90 | 97,80 | 0,55 | 205,79 | 10,53 | 0,00 | 0,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 310 | 9,18 | 10,42 | 39,31 | 289,41 | 0,11 | 1,00 | 0,08 | 0,63 | 0,10 | 0,24 | 210,40 | 43,98 | 186,46 | 1,34 | 370,06 | 17,28 | 0,00 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | 0,03 | 9,50 | 0,01 | 0,60 | 0,00 | 0,02 | 15,20 | 7,60 | 10,45 | 2,09 | 264,10 | 1,90 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | 0,03 | 9,50 | 0,01 | 0,60 | 0,00 | 0,02 | 15,20 | 7,60 | 10,45 | 2,09 | 264,10 | 1,90 | 0,01 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 0,02 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,91 | 0,16 | 12,55 | 59,21 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 0,00 | 0,01 | 5,75 | 8,25 | 21,00 | 0,50 | 32,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 140 | 12,82 | 12,08 | 14,96 | 220,17 | 0,11 | 7,52 | 0,31 | 1,61 | 0,00 | 0,12 | 24,68 | 34,76 | 147,37 | 2,32 | 717,69 | 9,60 | 0,06 | 0,00 | 258 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | 0,24 | 0,11 | 22,40 | 93,08 | 0,01 | 10,17 | 0,00 | 0,19 | 0,00 | 0,01 | 14,64 | 7,77 | 7,53 | 0,41 | 100,88 | 0,57 | 0,00 | 0,00 | 394 | 2008 |
| СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ | 170 | 2,84 | 1,97 | 18,34 | 102,72 | 0,09 | 4,01 | 0,21 | 0,60 | 0,03 | 0,03 | 26,77 | 26,62 | 64,71 | 0,98 | 269,02 | 3,17 | 0,02 | 0,00 | 93 | 2008 |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 40 | 0,32 | 0,04 | 0,68 | 5,20 | 0,01 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 9,20 | 5,60 | 9,60 | 0,24 | 56,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 555 | 20,12 | 14,62 | 81,65 | 541,57 | 0,31 | 23,70 | 0,52 | 3,55 | 0,03 | 0,20 | 86,44 | 88,70 | 276,31 | 5,65 | 1217,04 | 15,02 | 0,08 | 0,00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 3,00 | 3,92 | 29,76 | 166,80 | 0,03 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 11,60 | 8,00 | 36,00 | 0,84 | 44,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ПРОСТОКВАША | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,56 | 94,40 | 0,05 | 1,28 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 188,80 | 25,60 | 153,60 | 0,16 | 230,40 | 14,40 | 0,00 | 0,00 | 435 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 7,64 | 9,04 | 36,32 | 261,20 | 0,08 | 1,28 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,23 | 200,40 | 33,60 | 189,60 | 1,00 | 274,40 | 14,40 | 0,00 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 37,32 | 34,46 | 166,59 | 1 136,83 | 0,53 | 35,48 | 0,66 | 4,78 | 0,13 | 0,69 | 512,44 | 173,88 | 662,82 | 10,08 | 2 125,60 | 48,60 | 0,09 | 0,00 | | |

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 | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | | | Ғ, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 25/5 | 1.93 | 4.28 | 12.59 | 96.61 | 0.04 | 0.00 | 0.04 | 0.60 | 0.08 | 0.02 | 6.35 | 8.25 | 21.95 | 0.51 | 33.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2012 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150 | 0.14 | 0.00 | 9.84 | 40.78 | 0.00 | 0.82 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 9.55 | 3.71 | 4.70 | 0.41 | 21.24 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | к/к | к/к |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 80 | 12.68 | 16.74 | 1.71 | 208.29 | 0.06 | 0.11 | 0.27 | 3.09 | 2.21 | 0.39 | 73.34 | 13.14 | 185.78 | 2.24 | 169.37 | 21.52 | 0.05 | 0.03 | 214 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 260 | 14,75 | 21,02 | 24,14 | 345,68 | 0,10 | 0,93 | 0,31 | 3,69 | 2,29 | 0,42 | 89,24 | 25,10 | 212,43 | 3,16 | 223,61 | 21,52 | 0,05 | 0,03 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 160 | 0.80 | 0.16 | 16.16 | 68.80 | 0.02 | 3.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 11.20 | 6.40 | 11.20 | 2.24 | 192.00 | 1.60 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 160 | 0,80 | 0,16 | 16,16 | 68,80 | 0,02 | 3,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 11,20 | 6,40 | 11,20 | 2,24 | 192,00 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.99 | 0.26 | 12.72 | 61.19 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.66 | 0.00 | 0.02 | 5.40 | 5.70 | 26.10 | 1.20 | 40.80 | 1.68 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.91 | 0.16 | 12.55 | 59.21 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.49 | 0.00 | 0.01 | 5.75 | 8.25 | 21.00 | 0.50 | 32.25 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | 0.00 | 0.00 | 9.68 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.34 | 1.37 | 0.00 | 0.00 | 0.76 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2012 |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 40 | 0.76 | 3.56 | 3.08 | 47.60 | 0.01 | 2.80 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 16.40 | 6.00 | 14.80 | 0.28 | 126.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 170 | 1.25 | 3.32 | 8.03 | 69.60 | 0.03 | 5.55 | 0.16 | 0.20 | 0.05 | 0.03 | 33.16 | 15.44 | 31.32 | 0.74 | 218.50 | 3.85 | 0.02 | 0.00 | 76 | 2008 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 40 | 7.08 | 10.81 | 7.27 | 154.80 | 0.03 | 0.25 | 0.03 | 0.27 | 0.08 | 0.08 | 18.20 | 9.76 | 74.28 | 0.62 | 75.60 | 1.23 | 0.00 | 0.01 | 305 | 2012 |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 90 | 2.48 | 2.60 | 15.45 | 95.05 | 0.05 | 0.00 | 0.01 | 0.06 | 0.04 | 0.02 | 11.05 | 12.28 | 52.69 | 0.89 | 51.42 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 184 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 545 | 15,47 | 20,71 | 68,78 | 526,15 | 0,21 | 8,60 | 0,28 | 1,68 | 0,17 | 0,18 | 96,30 | 58,80 | 220,19 | 4,23 | 545,33 | 6,76 | 0,02 | 0,02 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0.49 | 0.20 | 16.71 | 80.03 | 0.01 | 60.00 | 0.12 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 14.36 | 3.65 | 2.30 | 0.41 | 8.25 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 441 | 2008 |
| ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ | 65/15 | 5.59 | 7.81 | 43.95 | 268.23 | 0.07 | 0.03 | 0.03 | 1.42 | 0.13 | 0.04 | 16.69 | 9.39 | 49.09 | 0.69 | 90.71 | 1.26 | 0.01 | 0.01 | 449 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 230 | 6,08 | 8,01 | 60,66 | 348,26 | 0,08 | 60,03 | 0,15 | 1,42 | 0,13 | 0,08 | 31,05 | 13,04 | 51,39 | 1,10 | 98,96 | 1,26 | 0,01 | 0,01 | | |
| Всего за день: | | 37,10 | 49,90 | 169,74 | 1 288,89 | 0,41 | 72,76 | 0,74 | 6,79 | 2,59 | 0,70 | 227,79 | 103,34 | 495,21 | 10,73 | 1 059,90 | 31,14 | 0,08 | 0,08 | | |

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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 155 | 4,99 | 7,30 | 20,41 | 167,80 | 0,10 | 0,41 | 0,03 | 0,85 | 0,08 | 0,11 | 96,04 | 36,15 | 125,94 | 0,91 | 192,29 | 8,49 | 0,01 | 0,00 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 25/10/5 | 4,25 | 7,23 | 12,59 | 133,01 | 0,04 | 0,07 | 0,07 | 0,63 | 0,08 | 0,05 | 94,35 | 11,75 | 71,95 | 0,61 | 41,80 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 150 | 3,44 | 2,84 | 15,72 | 102,94 | 0,03 | 0,61 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 122,90 | 15,60 | 89,01 | 0,19 | 178,07 | 10,53 | 0,00 | 0,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 345 | 12,68 | 17,37 | 48,72 | 403,75 | 0,17 | 1,09 | 0,12 | 1,48 | 0,16 | 0,28 | 313,29 | 63,50 | 286,90 | 1,71 | 412,16 | 19,02 | 0,02 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | 0,03 | 9,50 | 0,01 | 0,60 | 0,00 | 0,02 | 15,20 | 7,60 | 10,45 | 2,09 | 264,10 | 1,90 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | 0,03 | 9,50 | 0,01 | 0,60 | 0,00 | 0,02 | 15,20 | 7,60 | 10,45 | 2,09 | 264,10 | 1,90 | 0,01 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 0,02 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 160/10 | 5,28 | 2,87 | 23,41 | 140,83 | 0,13 | 2,76 | 0,13 | 1,73 | 0,05 | 0,05 | 28,58 | 27,04 | 65,93 | 1,60 | 313,70 | 2,59 | 0,02 | 0,00 | 99 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | 0,24 | 0,11 | 22,40 | 93,08 | 0,01 | 10,17 | 0,00 | 0,19 | 0,00 | 0,01 | 14,64 | 7,77 | 7,53 | 0,41 | 100,88 | 0,57 | 0,00 | 0,00 | 394 | 2008 |
| СУФЛЕ КУРИНОЕ | 65 | 12,08 | 20,14 | 7,43 | 259,57 | 0,04 | 0,23 | 0,09 | 0,46 | 0,42 | 0,19 | 60,22 | 15,23 | 141,41 | 0,97 | 146,46 | 6,52 | 0,01 | 0,01 | 310 | 2012 |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ | 40 | 0,56 | 2,37 | 2,59 | 34,06 | 0,01 | 1,36 | 0,00 | 1,09 | 0,00 | 0,01 | 10,93 | 6,77 | 14,34 | 0,39 | 87,86 | 1,74 | 0,00 | 0,00 | 36 | 2012 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 90 | 4,18 | 2,89 | 26,69 | 149,63 | 0,05 | 0,00 | 0,01 | 0,89 | 0,05 | 0,02 | 14,39 | 6,30 | 32,21 | 0,75 | 48,69 | 0,59 | 0,01 | 0,01 | 206 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 545 | 24,33 | 28,64 | 95,24 | 738,36 | 0,29 | 14,52 | 0,23 | 5,02 | 0,52 | 0,30 | 134,16 | 68,81 | 287,52 | 5,32 | 738,39 | 13,69 | 0,04 | 0,02 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 50 | 3,99 | 4,18 | 28,54 | 167,55 | 0,05 | 0,00 | 0,03 | 0,15 | 0,13 | 0,03 | 9,77 | 5,71 | 34,44 | 0,41 | 50,07 | 1,10 | 0,01 | 0,01 | 467 | 2012 |
| НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ С ПЛОДОВО-ЯГОДНЫМ НАПОЛНИТЕЛЕМ | 170 | 4,76 | 4,25 | 7,67 | 96,07 | 0,05 | 1,19 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,29 | 204,00 | 23,80 | 161,50 | 0,00 | 248,20 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 435 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 220 | 8,75 | 8,43 | 36,21 | 263,62 | 0,10 | 1,19 | 0,07 | 0,15 | 0,13 | 0,32 | 213,77 | 29,51 | 195,94 | 0,41 | 298,27 | 1,10 | 0,04 | 0,01 | | |
| Всего за день: | | 46,14 | 54,82 | 189,48 | 1 450,38 | 0,59 | 26,30 | 0,43 | 7,25 | 0,81 | 0,92 | 676,42 | 169,42 | 780,81 | 9,53 | 1 712,92 | 35,71 | 0,11 | 0,03 | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|-------------|----------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 25/5 | 1,93 | 4,28 | 12,59 | 96,61 | 0,04 | 0,00 | 0,04 | 0,60 | 0,08 | 0,02 | 6,35 | 8,25 | 21,95 | 0,51 | 33,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,10 | 0,00 | 5,04 | 20,55 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,32 | 1,98 | 3,71 | 0,37 | 12,55 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | к/к |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 4,22 | 5,99 | 17,12 | 140,07 | 0,04 | 0,62 | 0,04 | 0,14 | 0,06 | 0,13 | 127,77 | 19,47 | 103,73 | 0,23 | 188,17 | 10,97 | 0,01 | 0,00 | 189 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 330 | 6,25 | 10,27 | 34,75 | 257,23 | 0,08 | 0,64 | 0,08 | 0,74 | 0,14 | 0,15 | 136,44 | 29,70 | 129,39 | 1,11 | 233,72 | 10,97 | 0,01 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 160 | 0,80 | 0,16 | 16,16 | 68,80 | 0,02 | 3,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 11,20 | 6,40 | 11,20 | 2,24 | 192,00 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 160 | 0,80 | 0,16 | 16,16 | 68,80 | 0,02 | 3,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 11,20 | 6,40 | 11,20 | 2,24 | 192,00 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 0,02 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,91 | 0,16 | 12,55 | 59,21 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 0,00 | 0,01 | 5,75 | 8,25 | 21,00 | 0,50 | 32,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| СУП КУРИНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 170 | 6,55 | 6,99 | 15,79 | 152,48 | 0,09 | 7,84 | 0,19 | 0,28 | 0,06 | 0,09 | 31,19 | 26,66 | 90,87 | 1,30 | 529,28 | 6,08 | 0,06 | 0,01 | 92 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,34 | 1,37 | 0,00 | 0,00 | 0,76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 376 | 2012 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 90 | 1,89 | 3,19 | 12,83 | 87,80 | 0,07 | 6,23 | 0,02 | 0,15 | 0,05 | 0,06 | 21,03 | 17,45 | 50,40 | 0,71 | 457,55 | 5,07 | 0,02 | 0,00 | 321 | 2012 |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 40 | 0,64 | 2,04 | 3,08 | 33,20 | 0,01 | 10,80 | 0,01 | 0,92 | 0,00 | 0,00 | 19,60 | 6,00 | 11,20 | 0,28 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 40 | 2008 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ | 50 | 12,56 | 2,33 | 4,99 | 91,51 | 0,08 | 0,21 | 0,02 | 0,41 | 0,03 | 0,09 | 40,09 | 41,07 | 176,99 | 0,72 | 342,89 | 113,47 | 0,47 | 0,01 | 257 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 555 | 25,54 | 14,97 | 71,64 | 524,09 | 0,34 | 25,08 | 0,24 | 2,91 | 0,14 | 0,27 | 129,40 | 106,50 | 376,56 | 4,71 | 1403,53 | 126,30 | 0,55 | 0,02 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ | 50 | 3,75 | 4,90 | 37,20 | 208,50 | 0,04 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 14,50 | 10,00 | 45,00 | 1,05 | 55,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ | 150 | 0,11 | 0,02 | 20,91 | 84,80 | 0,00 | 0,76 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 12,56 | 4,29 | 8,07 | 0,06 | 34,39 | 0,25 | 0,00 | 0,00 | 378 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 3,86 | 4,92 | 58,11 | 293,30 | 0,04 | 0,76 | 0,01 | 0,04 | 0,00 | 0,03 | 27,06 | 14,29 | 53,07 | 1,11 | 89,39 | 0,25 | 0,00 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 36,45 | 30,32 | 180,66 | 1143,42 | 0,48 | 29,68 | 0,33 | 3,69 | 0,28 | 0,47 | 304,10 | 156,89 | 570,22 | 9,17 | 1918,64 | 139,12 | 0,56 | 0,02 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|----------------------|----------|----------|--------|-----------|--------|-------|--------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| Итого за весь период | 433,31 | 444,55 | 1 696,09 | 12 643,06 | 5,08 | 370,47 | 12,40 | 65,84 | 7,60 | 8,34 | 4 742,20 | 1 606,41 | 6 888,25 | 104,69 | 15 696,19 | 563,48 | 2,01 | 0,32 |
| Среднее значение за период | 43,33 | 44,46 | 169,61 | 1 264,31 | 0,51 | 37,05 | 1,24 | 6,58 | 0,76 | 0,83 | 474,22 | 160,64 | 688,83 | 10,47 | 1 569,62 | 56,35 | 0,20 | 0,03 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 13,7 | 31,6 | 54,7 | | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник |
|-----------------|---------|------------|------|---------|
| Если 10,5 часов | 319 | 134 | 561 | 217 |