

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий
МБДОУ «НДС №32 «Якорек»
Е.В. Жерновская
приказ № 01-14/106 от 18.11.2024 г.



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
ЛЕТНЕ-ОСЕННЕЕ 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 № 01 от 18.11. 2024 г.

2024 г.



МЕНЮ

Если 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 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 40 | СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ 170 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 170 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ 40 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 90 |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 40 | 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 |
| ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ 60 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 40 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 40 | | ОЛАДЫ 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 | ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 65/15 | ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ 30 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 80/15 | ПРОСТОКВАША 160 | ОЛАДЫ 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 | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 4.6 | 6.0 | 15.5 | 135.5 | 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 | | |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 25/5 | 1.9 | 4.3 | 12.6 | 96.6 | 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 | к/к | к/к |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150 | 0.2 | 0.0 | 5.3 | 22.7 | 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 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 330 | 6.7 | 10.3 | 33.4 | 254.8 | 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 | 0.8 | 0.2 | 16.2 | 68.8 | 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 | 0.8 | 0.2 | 16.2 | 68.8 | 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 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 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 | 1.9 | 0.2 | 12.5 | 59.2 | 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 | 0.0 | 0.0 | 2.9 | 11.6 | 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 | 2.5 | 1.9 | 13.3 | 80.9 | 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 | 4.0 | 4.0 | 22.7 | 142.2 | 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 |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 40 | 0.5 | 2.0 | 4.2 | 37.3 | 0.01 | 4.13 | 0.13 | 0.96 | 0.00 | 0.01 | 14.38 | 5.87 | 10.04 | 0.45 | 77.70 | 1.12 | 0.01 | 0.00 | 41 | 2008 |
| ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ | 60 | 11.3 | 11.1 | 5.8 | 181.7 | 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 | 22.2 | 19.5 | 74.1 | 574.1 | 0.41 | 17.95 | 4.18 | 6.47 | 0.04 | 0.97 | 72.70 | 82.87 | 363.16 | 7.27 | 357.74 | 7.15 | 0.13 | 0.02 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПРОСТОКВАША | 160 | 4.6 | 5.1 | 6.5 | 94.0 | 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 | 18.0 | 10.8 | 20.8 | 257.6 | 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 | 22.6 | 15.9 | 27.3 | 351.6 | 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: | | 52.3 | 45.9 | 151.0 | 1249.3 | 0.59 | 23.59 | 4.30 | 8.85 | 0.21 | 1.35 | 591.79 | 179.13 | 862.86 | 11.95 | 773.38 | 18.91 | 0.16 | 0.04 | | |

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 | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 25/5 | 1.9 | 4.3 | 12.6 | 96.6 | 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 | | 2012 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 4.4 | 3.7 | 12.2 | 100.7 | 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 | 12.7 | 16.7 | 1.7 | 208.3 | 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 | 19.0 | 24.7 | 26.5 | 405.6 | 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 | 0.4 | 0.4 | 9.3 | 44.7 | 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 | 0.4 | 0.4 | 9.3 | 44.7 | 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 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 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 | 1.9 | 0.2 | 12.5 | 59.2 | 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 | 0.2 | 0.1 | 12.7 | 54.4 | 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 | 16.1 | 23.6 | 23.1 | 370.0 | 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 | 3.0 | 5.1 | 7.6 | 89.9 | 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 | 0.6 | 2.0 | 3.1 | 33.2 | 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 | 23.8 | 31.3 | 71.7 | 667.9 | 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 | 0.1 | 0.0 | 20.9 | 84.8 | 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 | 5.5 | 5.1 | 32.8 | 198.6 | 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 | 5.6 | 5.1 | 53.7 | 283.4 | 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: | | 48.8 | 61.5 | 161.2 | 1 401.6 | 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 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 СЫРОМ | 25/10/5 | 4.3 | 7.2 | 12.6 | 133.0 | 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 | | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150 | 0.2 | 0.0 | 5.3 | 22.7 | 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 | | 2012 |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 4.2 | 6.0 | 17.0 | 139.7 | 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 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 340 | 8.7 | 13.2 | 34.9 | 295.4 | 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 | 189 | 2008 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 160 | 0.8 | 0.2 | 16.2 | 68.8 | 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 | | |
| Итого за прием пищи: | 160 | 0.8 | 0.2 | 16.2 | 68.8 | 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 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 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 | 1.9 | 0.2 | 12.5 | 59.2 | 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 | 1.9 | 3.2 | 12.8 | 87.8 | 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 | | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ | 150 | 0.0 | 0.0 | 2.9 | 11.6 | 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 | 321 | 2012 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ | 50 | 12.6 | 2.3 | 5.0 | 91.5 | 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 | 4.2 | 6.6 | 11.9 | 127.0 | 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 | 0.8 | 3.6 | 3.1 | 47.6 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 580 | 23.4 | 16.2 | 60.9 | 485.9 | 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 | 3.4 | 4.4 | 33.5 | 187.7 | 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 | 4.8 | 1.6 | 6.7 | 64.0 | 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 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 205 | 8.2 | 6.0 | 40.2 | 251.7 | 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 | 435 | 2008 |
| Всего за день: | | 41.1 | 35.6 | 152.2 | 1 101.8 | 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 | 4.7 | 6.8 | 20.5 | 162.8 | 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 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 150 | 3.4 | 2.8 | 15.7 | 102.9 | 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 | 1.6 | 4.2 | 20.0 | 124.6 | 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 | 9.7 | 13.8 | 56.2 | 390.3 | 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 | 0.4 | 0.4 | 9.0 | 43.3 | 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 | 0.4 | 0.4 | 9.0 | 43.3 | 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 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 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 | 1.9 | 0.2 | 12.5 | 59.2 | 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 | 3.7 | 3.1 | 12.7 | 95.0 | 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 | 0.2 | 0.1 | 12.9 | 54.5 | 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 | 4.4 | 2.9 | 28.4 | 157.8 | 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 | 8.9 | 12.8 | 7.3 | 180.2 | 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 | 0.6 | 2.4 | 3.5 | 37.5 | 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 | 21.7 | 21.8 | 90.0 | 645.4 | 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 | 0.5 | 0.2 | 16.7 | 80.0 | 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 | 6.6 | 9.0 | 42.4 | 277.3 | 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 | 7.1 | 9.2 | 59.1 | 357.3 | 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: | | 38.9 | 45.2 | 214.3 | 1 436.3 | 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 рецептур | | |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ | 150 | 5.9 | 6.1 | 22.7 | 169.5 | 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 | 4.3 | 7.2 | 12.6 | 133.0 | 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 | 0.2 | 0.0 | 5.3 | 22.7 | 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 | 10.4 | 13.3 | 40.6 | 325.2 | 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 | 0.8 | 0.2 | 16.2 | 68.8 | 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 | 0.8 | 0.2 | 16.2 | 68.8 | 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 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 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 | 1.9 | 0.2 | 12.5 | 59.2 | 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 | 15.4 | 17.3 | 13.3 | 273.6 | 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 | 0.0 | 0.0 | 2.9 | 11.6 | 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 | 4.9 | 4.9 | 12.8 | 115.5 | 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 СОЛЕНЫЙ | 40 | 0.3 | 0.0 | 0.7 | 5.2 | 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 | 24.5 | 22.7 | 54.9 | 526.3 | 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 | 4.4 | 4.8 | 6.2 | 88.5 | 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 | 2.3 | 2.9 | 22.3 | 125.1 | 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 | 6.7 | 7.7 | 28.5 | 213.6 | 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: | | 42.4 | 43.9 | 140.2 | 1 133.9 | 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 | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ | 155 | 5.5 | 6.2 | 26.2 | 183.4 | 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 | 1.9 | 4.3 | 12.6 | 96.6 | 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 | 3.4 | 2.8 | 15.7 | 102.9 | 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 | 10.8 | 13.3 | 54.5 | 382.9 | 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 | 0.8 | 0.2 | 16.2 | 68.8 | 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 | 0.8 | 0.2 | 16.2 | 68.8 | 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 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 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 | 1.9 | 0.2 | 12.5 | 59.2 | 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 | 5.1 | 4.2 | 23.3 | 151.1 | 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 | 0.0 | 0.0 | 9.7 | 38.7 | 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 |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 40 | 0.5 | 2.0 | 4.2 | 37.3 | 0.01 | 4.13 | 0.13 | 0.96 | 0.00 | 0.01 | 14.38 | 5.87 | 10.04 | 0.45 | 77.70 | 1.12 | 0.01 | 0.00 | 41 | 2008 |
| БОРЩ (СВЕКОЛЬНИК) | 170 | 1.5 | 3.8 | 9.2 | 77.6 | 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 | 11.3 | 11.1 | 5.8 | 181.7 | 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 | 22.3 | 21.6 | 77.4 | 606.8 | 0.40 | 19.06 | 4.15 | 8.16 | 0.04 | 1.01 | 85.14 | 137.33 | 382.87 | 9.46 | 703.03 | 11.76 | 0.15 | 0.02 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0.1 | 0.0 | 9.7 | 39.1 | 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 | 19.0 | 12.1 | 19.3 | 266.7 | 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 | 19.1 | 12.1 | 29.0 | 305.8 | 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: | | 53.0 | 47.2 | 177.1 | 1364.3 | 0.62 | 23.55 | 4.30 | 9.79 | 0.25 | 1.52 | 505.21 | 218.81 | 846.31 | 14.49 | 1476.65 | 32.41 | 0.18 | 0.06 | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 150 | 3.4 | 3.0 | 12.6 | 91.4 | 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 | 1.9 | 4.3 | 12.6 | 96.6 | 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 | 3.8 | 3.2 | 14.1 | 101.4 | 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 | 9.1 | 10.5 | 39.3 | 289.4 | 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 | 0.4 | 0.4 | 9.3 | 44.7 | 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 | 0.4 | 0.4 | 9.3 | 44.7 | 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 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 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 | 1.9 | 0.2 | 12.5 | 59.2 | 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 | 12.8 | 12.1 | 15.0 | 220.2 | 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 | 0.2 | 0.1 | 22.4 | 93.1 | 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 | 2.8 | 2.0 | 18.3 | 102.7 | 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 | 0.3 | 0.0 | 0.7 | 5.2 | 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 | 20.0 | 14.7 | 81.6 | 541.6 | 0.31 | 23.70 | 0.52 | 3.55 | 0.03 | 0.20 | 86.44 | 88.70 | 276.31 | 5.65 | 1 217.04 | 15.02 | 0.08 | 0.00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 3.0 | 3.9 | 29.8 | 166.8 | 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 | 4.6 | 5.1 | 6.6 | 94.4 | 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 | 7.6 | 9.0 | 36.4 | 261.2 | 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: | | 37.1 | 34.6 | 166.6 | 1 136.9 | 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 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 | 1.9 | 4.3 | 12.6 | 96.6 | 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 | 0.1 | 0.0 | 9.8 | 40.8 | 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 | 12.7 | 16.7 | 1.7 | 208.3 | 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 | 14.7 | 21.0 | 24.1 | 345.7 | 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 | 0.8 | 0.2 | 16.2 | 68.8 | 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 | 0.8 | 0.2 | 16.2 | 68.8 | 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 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 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 | 1.9 | 0.2 | 12.5 | 59.2 | 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 | 0.0 | 0.0 | 9.7 | 38.7 | 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 | 0.8 | 3.6 | 3.1 | 47.6 | 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 | 1.2 | 3.3 | 8.0 | 69.6 | 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 | 7.1 | 10.8 | 7.3 | 154.8 | 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 | 2.5 | 2.6 | 15.4 | 95.1 | 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 | 15.5 | 20.8 | 68.7 | 526.2 | 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 | 0.5 | 0.2 | 16.7 | 80.0 | 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 | 5.6 | 7.8 | 43.9 | 268.2 | 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 | 6.1 | 8.0 | 60.6 | 348.2 | 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: | | 37.1 | 50.0 | 169.6 | 1 288.9 | 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 | 0.06 | | |

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 | 5.0 | 7.3 | 20.4 | 167.8 | 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 | 4.3 | 7.2 | 12.6 | 133.0 | 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 | 3.4 | 2.8 | 15.7 | 102.9 | 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 | 12.7 | 17.3 | 48.7 | 403.7 | 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 | 0.4 | 0.4 | 9.3 | 44.7 | 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 | 0.4 | 0.4 | 9.3 | 44.7 | 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 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 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 | 5.3 | 2.9 | 23.4 | 140.8 | 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 | 0.2 | 0.1 | 22.4 | 93.1 | 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 | 12.1 | 20.1 | 7.4 | 259.6 | 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 СОЛЕННЫМИ | 40 | 0.6 | 2.4 | 2.6 | 34.1 | 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 | 4.2 | 2.9 | 26.7 | 149.6 | 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 | 24.4 | 28.7 | 95.2 | 738.4 | 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 | 4.0 | 4.2 | 28.5 | 167.6 | 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 | 4.8 | 4.3 | 7.7 | 96.1 | 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 | 8.8 | 8.5 | 36.2 | 263.7 | 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: | | 46.3 | 54.9 | 189.4 | 1 450.5 | 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 | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 25/5 | 1.9 | 4.3 | 12.6 | 96.6 | 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 | 0.1 | 0.0 | 5.0 | 20.6 | 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 | 4.2 | 6.0 | 17.1 | 140.1 | 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 | 6.2 | 10.3 | 34.7 | 257.3 | 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 | 0.8 | 0.2 | 16.2 | 68.8 | 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 | 0.8 | 0.2 | 16.2 | 68.8 | 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 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 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 | 1.9 | 0.2 | 12.5 | 59.2 | 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 | 6.5 | 7.0 | 15.8 | 152.5 | 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 | 0.0 | 0.0 | 9.7 | 38.7 | 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 | 1.9 | 3.2 | 12.8 | 87.8 | 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 | 0.6 | 2.0 | 3.1 | 33.2 | 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 | 12.6 | 2.3 | 5.0 | 91.5 | 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 | 25.5 | 15.0 | 71.6 | 524.1 | 0.34 | 25.08 | 0.24 | 2.91 | 0.14 | 0.27 | 129.40 | 106.50 | 376.56 | 4.71 | 1 403.53 | 126.30 | 0.55 | 0.02 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ | 50 | 3.8 | 4.9 | 37.2 | 208.5 | 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 | 0.1 | 0.0 | 20.9 | 84.8 | 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 | 3.9 | 4.9 | 58.1 | 293.3 | 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: | | 36.4 | 30.4 | 180.6 | 1 143.5 | 0.48 | 29.68 | 0.33 | 3.69 | 0.28 | 0.47 | 304.10 | 156.89 | 570.22 | 9.17 | 1 918.64 | 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 | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| Итого за весь период | 433,4 | 449,2 | 1702,2 | 12707,0 | 5.08 | 375.53 | 12.66 | 67.76 | 7.60 | 8.34 | 4 760.88 | 1 603.75 | 6 889.61 | 104.87 | 15 619.59 | 565.72 | 2.03 | 0.32 |
| Среднее значение за период | 43.3 | 44.9 | 170.2 | 1 270.7 | 0.51 | 37.55 | 1.27 | 6.78 | 0.76 | 0.83 | 476.09 | 160.38 | 688.96 | 10.49 | 1 561.96 | 56.57 | 0.20 | 0.03 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 13.6 | 31.8 | 54.6 | | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

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