

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ 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 | | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 150 | 7,92 | 8,01 | 24,01 | 201,09 | 0,13 | 1,00 | 0,03 | 0,39 | 0,14 | 0,22 | 212,67 | 44,02 | 205,33 | 0,92 | 357,45 | 42,33 | 0,05 | 0,00 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40 | 1,71 | 4,93 | 10,49 | 96,13 | 0,04 | 0,00 | 0,02 | 0,56 | 0,09 | 0,02 | 7,18 | 8,25 | 22,68 | 0,51 | 34,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1 | 2015 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 185/15/7 | 0,19 | 0,04 | 7,98 | 34,23 | 0,00 | 1,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 10,89 | 4,55 | 6,21 | 0,54 | 27,94 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 431 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 397 | 9,82 | 12,98 | 42,48 | 331,45 | 0,17 | 2,15 | 0,05 | 0,95 | 0,23 | 0,25 | 230,74 | 56,82 | 234,22 | 1,97 | 419,74 | 42,33 | 0,05 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 125 | 0,61 | 0,13 | 12,25 | 52,14 | 0,01 | 1,00 | 0,00 | 0,13 | 0,00 | 0,01 | 7,88 | 4,50 | 7,88 | 1,58 | 150,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 418 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 125 | 0,61 | 0,13 | 12,25 | 52,14 | 0,01 | 1,00 | 0,00 | 0,13 | 0,00 | 0,01 | 7,88 | 4,50 | 7,88 | 1,58 | 150,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, МЯСОМ КУРИЦЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 200/18 | 8,35 | 6,66 | 19,38 | 171,01 | 0,19 | 6,90 | 0,20 | 1,66 | 0,00 | 0,10 | 41,98 | 36,62 | 103,19 | 1,98 | 573,70 | 72,61 | 0,04 | 0,00 | 87 | 2015 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 120 | 5,36 | 2,60 | 34,23 | 181,88 | 0,07 | 0,00 | 0,01 | 0,78 | 0,04 | 0,02 | 12,13 | 34,39 | 40,43 | 0,76 | 62,42 | 37,00 | 0,01 | 0,00 | 218 | 2015 |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 75 | 12,85 | 12,79 | 9,49 | 205,35 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 1,89 | 0,00 | 0,07 | 9,03 | 15,42 | 108,76 | 1,63 | 228,79 | 4,58 | 0,03 | 0,00 | 272 | 2008 |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 1,20 | 7,00 | 7,40 | 97,00 | 0,00 | 2,30 | 27,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,00 | 14,00 | 29,00 | 0,70 | 274,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 57 | 2015 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,60 | 0,00 | 10,09 | 49,71 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 0,00 | 0,01 | 5,18 | 7,43 | 18,90 | 0,45 | 32,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | 2,52 | 0,33 | 16,11 | 77,50 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,84 | 0,00 | 0,03 | 6,84 | 7,22 | 33,06 | 1,52 | 51,68 | 2,13 | 0,00 | 0,00 | | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,16 | 0,16 | 11,54 | 49,20 | 0,01 | 1,60 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,01 | 13,86 | 5,04 | 3,96 | 0,79 | 111,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 372 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 736 | 32,04 | 29,54 | 108,24 | 831,65 | 0,43 | 10,82 | 27,21 | 5,74 | 0,04 | 0,24 | 106,02 | 120,12 | 337,30 | 7,83 | 1 334,64 | 116,32 | 0,08 | 0,00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУЛОЧКА "К ЧАЮ" | 50 | 4,16 | 3,88 | 23,14 | 144,21 | 0,12 | 0,00 | 0,02 | 1,39 | 0,12 | 0,06 | 9,40 | 5,56 | 37,46 | 0,46 | 53,16 | 15,51 | 0,01 | 0,00 | 485 | 2012 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,54 | 3,02 | 10,50 | 84,17 | 0,03 | 0,62 | 0,02 | 0,00 | 0,06 | 0,13 | 126,37 | 16,82 | 90,53 | 0,24 | 185,99 | 10,80 | 0,02 | 0,00 | 397 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 230 | 7,70 | 6,90 | 33,64 | 228,38 | 0,15 | 0,62 | 0,04 | 1,39 | 0,18 | 0,19 | 135,77 | 22,38 | 127,99 | 0,70 | 239,15 | 26,31 | 0,03 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 50,17 | 49,55 | 196,61 | 1 443,62 | 0,76 | 14,59 | 27,30 | 8,21 | 0,45 | 0,69 | 480,41 | 203,82 | 707,39 | 12,08 | 2 143,53 | 184,96 | 0,16 | 0,00 | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп-туры | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 85 | 9,62 | 12,16 | 1,72 | 154,81 | 0,05 | 0,13 | 0,17 | 0,48 | 1,66 | 0,31 | 64,48 | 10,72 | 144,10 | 1,67 | 138,86 | 44,65 | 0,05 | 0,02 | 215 | 2012 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ | 30 | 0,90 | 0,06 | 1,89 | 11,64 | 0,02 | 1,20 | 0,02 | 0,06 | 0,00 | 0,02 | 5,40 | 5,67 | 16,74 | 0,19 | 29,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | к/к |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 45 | 4,50 | 7,44 | 12,19 | 137,85 | 0,04 | 0,03 | 0,04 | 0,71 | 0,19 | 0,05 | 91,58 | 12,06 | 69,12 | 0,64 | 50,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3 | 2014 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 4,40 | 3,71 | 13,52 | 105,51 | 0,05 | 0,79 | 0,02 | 0,00 | 0,08 | 0,16 | 158,49 | 19,77 | 114,84 | 0,23 | 229,77 | 13,68 | 0,02 | 0,00 | 414 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 340 | 19,42 | 23,37 | 29,32 | 409,81 | 0,16 | 2,15 | 0,25 | 1,25 | 1,93 | 0,54 | 319,95 | 48,22 | 344,80 | 2,73 | 448,73 | 58,33 | 0,07 | 0,02 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,39 | 0,39 | 9,51 | 45,59 | 0,02 | 4,00 | 0,01 | 0,20 | 0,00 | 0,02 | 14,40 | 8,10 | 9,90 | 1,98 | 278,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 368 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,39 | 0,39 | 9,51 | 45,59 | 0,02 | 4,00 | 0,01 | 0,20 | 0,00 | 0,02 | 14,40 | 8,10 | 9,90 | 1,98 | 278,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ КУРИЦЫ И СО СМЕТАНОЙ НА КУР/БУЛЬОНЕ | 200/18/5 | 5,63 | 8,58 | 15,75 | 163,10 | 0,09 | 8,78 | 0,22 | 2,10 | 0,01 | 0,10 | 49,00 | 32,89 | 90,56 | 1,52 | 590,04 | 87,95 | 0,05 | 0,00 | 64 | 2015 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,75 | 4,44 | 18,59 | 125,59 | 0,11 | 9,00 | 0,01 | 0,16 | 0,08 | 0,10 | 31,43 | 25,26 | 73,65 | 0,93 | 662,32 | 7,36 | 0,03 | 0,00 | 321 | 2012 |
| ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ | 80 | 12,19 | 4,18 | 6,98 | 114,60 | 0,07 | 2,49 | 0,04 | 1,74 | 0,76 | 0,09 | 43,87 | 39,80 | 172,79 | 0,81 | 355,73 | 1,78 | 0,43 | 0,00 | 258 | 2012 |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,80 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,01 | 13,80 | 8,40 | 14,40 | 0,36 | 84,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,92 | 0,00 | 12,11 | 59,66 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,59 | 0,00 | 0,02 | 6,21 | 8,91 | 22,68 | 0,54 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | 2,52 | 0,33 | 16,11 | 77,50 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,84 | 0,00 | 0,03 | 6,84 | 7,22 | 33,06 | 1,52 | 51,68 | 2,13 | 0,00 | 0,00 | | |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 180 | 0,00 | 0,00 | 4,84 | 19,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,10 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 394 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 741 | 25,49 | 17,59 | 75,40 | 567,60 | 0,39 | 23,27 | 0,27 | 5,49 | 0,85 | 0,35 | 159,25 | 124,28 | 407,14 | 5,68 | 1 783,67 | 99,22 | 0,51 | 0,00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 100 | 11,64 | 12,22 | 14,81 | 265,14 | 0,05 | 0,16 | 0,07 | 1,39 | 0,09 | 0,17 | 105,51 | 16,13 | 147,21 | 0,51 | 105,91 | 40,84 | 0,02 | 0,02 | 224 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 4,10 | 3,51 | 12,40 | 98,51 | 0,04 | 0,73 | 0,02 | 0,00 | 0,07 | 0,15 | 146,77 | 19,06 | 104,93 | 0,25 | 215,19 | 12,60 | 0,02 | 0,00 | 416 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 280 | 15,74 | 15,73 | 27,21 | 363,65 | 0,09 | 0,89 | 0,09 | 1,39 | 0,16 | 0,32 | 252,28 | 35,19 | 252,14 | 0,76 | 321,10 | 53,44 | 0,04 | 0,02 | | |
| Всего за день: | | 61,04 | 57,08 | 141,44 | 1 386,65 | 0,66 | 30,31 | 0,62 | 8,33 | 2,94 | 1,23 | 745,88 | 215,79 | 1 013,98 | 11,15 | 2 831,50 | 210,99 | 0,62 | 0,04 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп-туры | 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 6,05 | 6,03 | 21,17 | 164,04 | 0,09 | 0,70 | 0,03 | 0,09 | 0,11 | 0,15 | 147,19 | 30,63 | 140,27 | 0,63 | 240,40 | 37,15 | 0,03 | 0,00 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 1,70 | 4,35 | 10,48 | 90,91 | 0,04 | 0,00 | 0,03 | 0,55 | 0,08 | 0,02 | 7,19 | 8,25 | 22,80 | 0,51 | 34,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1 | 2015 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 4,81 | 4,12 | 12,59 | 107,74 | 0,05 | 0,86 | 0,02 | 0,00 | 0,08 | 0,18 | 170,73 | 21,52 | 122,93 | 0,28 | 251,58 | 14,85 | 0,02 | 0,00 | 397 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 360 | 12,56 | 14,50 | 44,24 | 362,69 | 0,18 | 1,56 | 0,08 | 0,64 | 0,27 | 0,35 | 325,11 | 60,40 | 286,00 | 1,42 | 526,03 | 52,00 | 0,05 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 125 | 0,61 | 0,13 | 12,25 | 52,14 | 0,01 | 1,00 | 0,00 | 0,13 | 0,00 | 0,01 | 7,88 | 4,50 | 7,88 | 1,58 | 150,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 418 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 125 | 0,61 | 0,13 | 12,25 | 52,14 | 0,01 | 1,00 | 0,00 | 0,13 | 0,00 | 0,01 | 7,88 | 4,50 | 7,88 | 1,58 | 150,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ КУРИЦЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 200/18/8 | 5,23 | 8,56 | 13,57 | 152,80 | 0,06 | 6,47 | 0,17 | 2,05 | 0,01 | 0,07 | 37,91 | 24,99 | 82,45 | 1,03 | 444,47 | 84,92 | 0,04 | 0,00 | 82 | 2015 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ | 130 | 4,46 | 5,63 | 20,27 | 149,47 | 0,11 | 0,40 | 0,14 | 0,94 | 0,06 | 0,08 | 12,45 | 65,97 | 101,49 | 2,21 | 159,60 | 20,18 | 0,00 | 0,00 | 44/3 | 2008 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) | 80/80 | 14,03 | 13,38 | 8,07 | 209,71 | 0,07 | 0,64 | 0,01 | 1,44 | 0,10 | 0,10 | 16,43 | 18,19 | 128,57 | 1,92 | 273,27 | 22,11 | 0,03 | 0,00 | 286 | 2012 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 70 | 1,68 | 3,51 | 5,08 | 59,55 | 0,02 | 15,10 | 0,13 | 1,68 | 0,00 | 0,04 | 40,85 | 15,94 | 31,99 | 0,57 | 280,55 | 22,67 | 0,01 | 0,00 | 132 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,60 | 0,00 | 10,09 | 49,71 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 0,00 | 0,01 | 5,18 | 7,43 | 18,90 | 0,45 | 32,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | 2,52 | 0,33 | 16,11 | 77,50 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,84 | 0,00 | 0,03 | 6,84 | 7,22 | 33,06 | 1,52 | 51,68 | 2,13 | 0,00 | 0,00 | | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,14 | 0,14 | 8,26 | 35,76 | 0,01 | 1,44 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,01 | 11,45 | 4,32 | 3,56 | 0,71 | 100,54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 372 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 829 | 29,66 | 31,55 | 81,45 | 734,50 | 0,37 | 24,05 | 0,45 | 7,51 | 0,17 | 0,34 | 131,11 | 144,06 | 400,02 | 8,41 | 1 342,36 | 152,01 | 0,08 | 0,00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУЛОЧКА ПЛЮШКА | 85/15 | 6,86 | 9,26 | 38,92 | 266,37 | 0,15 | 0,00 | 0,05 | 1,77 | 0,32 | 0,11 | 17,37 | 8,93 | 63,48 | 0,83 | 85,93 | 27,02 | 0,01 | 0,00 | 467 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 185/6/7 | 0,19 | 0,04 | 7,02 | 30,33 | 0,00 | 1,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 10,80 | 4,47 | 6,06 | 0,53 | 27,44 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 431 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 298 | 7,05 | 9,30 | 45,94 | 296,70 | 0,15 | 1,14 | 0,05 | 1,77 | 0,32 | 0,12 | 28,17 | 13,40 | 69,54 | 1,36 | 113,37 | 27,02 | 0,01 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 49,88 | 55,48 | 183,88 | 1 446,03 | 0,71 | 27,75 | 0,58 | 10,05 | 0,76 | 0,82 | 492,27 | 222,36 | 763,44 | 12,77 | 2 131,76 | 231,03 | 0,14 | 0,00 | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 120 | 5,37 | 3,23 | 34,24 | 187,66 | 0,07 | 0,00 | 0,01 | 0,79 | 0,05 | 0,02 | 13,87 | 34,84 | 40,52 | 0,75 | 62,84 | 29,00 | 0,01 | 0,00 | 204 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40 | 4,65 | 8,40 | 12,57 | 148,72 | 0,05 | 0,08 | 0,06 | 0,72 | 0,20 | 0,06 | 107,58 | 13,84 | 83,55 | 0,72 | 50,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 4,46 | 3,75 | 14,58 | 110,43 | 0,05 | 0,80 | 0,02 | 0,00 | 0,08 | 0,16 | 158,50 | 19,55 | 116,28 | 0,23 | 232,54 | 13,86 | 0,02 | 0,00 | 414 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 340 | 14,48 | 15,38 | 61,39 | 446,81 | 0,17 | 0,88 | 0,09 | 1,51 | 0,33 | 0,24 | 279,95 | 68,23 | 240,35 | 1,70 | 346,08 | 42,86 | 0,03 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 0,04 | 12,00 | 0,01 | 0,24 | 0,00 | 0,02 | 19,20 | 10,80 | 13,20 | 2,64 | 333,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 386 | 2015 |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 40 | 0,49 | 0,04 | 4,51 | 20,78 | 0,02 | 0,77 | 0,62 | 0,15 | 0,00 | 0,03 | 9,33 | 13,13 | 19,01 | 0,24 | 76,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 41 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 160 | 0,97 | 0,52 | 16,27 | 77,18 | 0,06 | 12,77 | 0,63 | 0,39 | 0,00 | 0,05 | 28,53 | 23,93 | 32,21 | 2,88 | 410,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С МЯСОМ КУРИЦЫ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ | 200/18 | 6,02 | 7,81 | 15,91 | 158,70 | 0,10 | 14,15 | 0,21 | 1,77 | 0,01 | 0,09 | 54,32 | 34,91 | 93,58 | 1,53 | 641,21 | 8,23 | 0,05 | 0,00 | 42 | 1988 |
| РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ | 148 | 3,07 | 2,55 | 30,51 | 157,41 | 0,04 | 0,82 | 0,25 | 0,28 | 0,04 | 0,03 | 17,74 | 25,61 | 69,08 | 0,59 | 93,61 | 40,79 | 0,02 | 0,01 | 334 | 2015 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ | 80 | 11,15 | 2,58 | 2,56 | 78,66 | 0,07 | 1,30 | 0,37 | 1,22 | 0,69 | 0,09 | 37,06 | 44,06 | 166,57 | 0,78 | 367,19 | 40,27 | 0,43 | 0,00 | 247 | 2012 |
| СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ | 70 | 1,19 | 2,13 | 6,86 | 51,26 | 0,01 | 3,52 | 0,00 | 1,02 | 0,00 | 0,03 | 28,13 | 15,76 | 32,89 | 0,99 | 226,37 | 13,30 | 0,01 | 0,00 | 59 | 2007 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,92 | 0,00 | 12,11 | 59,66 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,59 | 0,00 | 0,02 | 6,21 | 8,91 | 22,68 | 0,54 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | 2,52 | 0,33 | 16,11 | 77,50 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,84 | 0,00 | 0,03 | 6,84 | 7,22 | 33,06 | 1,52 | 51,68 | 2,13 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 180 | 0,00 | 0,00 | 4,84 | 19,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,10 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 394 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 764 | 25,87 | 15,40 | 88,90 | 602,54 | 0,33 | 19,79 | 0,83 | 5,72 | 0,74 | 0,29 | 158,40 | 138,27 | 417,86 | 5,95 | 1 419,36 | 104,72 | 0,51 | 0,01 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА | 80 | 9,42 | 7,29 | 7,55 | 174,21 | 0,03 | 0,12 | 0,06 | 1,05 | 0,05 | 0,14 | 81,26 | 12,63 | 118,29 | 0,37 | 80,94 | 0,58 | 0,02 | 0,02 | 231 | 2012 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 4,76 | 4,07 | 14,45 | 114,57 | 0,05 | 0,85 | 0,02 | 0,00 | 0,08 | 0,17 | 167,12 | 21,13 | 121,78 | 0,28 | 249,30 | 14,67 | 0,02 | 0,00 | 397 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 260 | 14,18 | 11,36 | 22,00 | 288,78 | 0,08 | 0,97 | 0,08 | 1,05 | 0,13 | 0,31 | 248,38 | 33,76 | 240,07 | 0,65 | 330,24 | 15,25 | 0,04 | 0,02 | | |
| Всего за день: | | 55,50 | 42,66 | 188,56 | 1 415,31 | 0,64 | 34,41 | 1,63 | 8,67 | 1,20 | 0,89 | 715,26 | 264,19 | 930,49 | 11,18 | 2 506,08 | 162,83 | 0,58 | 0,03 | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ДРАЧЕНА | 85 | 10,03 | 11,58 | 5,10 | 164,82 | 0,06 | 0,11 | 0,15 | 1,41 | 1,58 | 0,29 | 62,44 | 11,16 | 144,89 | 1,69 | 143,43 | 19,62 | 0,04 | 0,02 | 228 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40 | 2,04 | 5,80 | 12,58 | 114,38 | 0,05 | 0,00 | 0,04 | 0,67 | 0,10 | 0,03 | 8,82 | 9,90 | 27,60 | 0,62 | 41,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1 | 2015 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ | 180 | 3,51 | 2,94 | 15,31 | 102,52 | 0,03 | 0,65 | 0,02 | 0,00 | 0,06 | 0,14 | 128,38 | 16,69 | 91,22 | 0,58 | 191,55 | 10,80 | 0,02 | 0,00 | 267 | 2014 |
| Итого за прием пищи: | 305 | 15,58 | 20,32 | 32,99 | 381,72 | 0,14 | 0,76 | 0,21 | 2,08 | 1,74 | 0,46 | 199,64 | 37,75 | 263,71 | 2,89 | 376,08 | 30,42 | 0,06 | 0,02 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 125 | 0,61 | 0,13 | 12,25 | 52,14 | 0,01 | 1,00 | 0,00 | 0,13 | 0,00 | 0,01 | 7,88 | 4,50 | 7,88 | 1,58 | 150,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 418 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 125 | 0,61 | 0,13 | 12,25 | 52,14 | 0,01 | 1,00 | 0,00 | 0,13 | 0,00 | 0,01 | 7,88 | 4,50 | 7,88 | 1,58 | 150,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ КУРИЦЫ И СМЕТАНОЙ | 200/18/8 | 5,77 | 8,70 | 13,96 | 158,17 | 0,08 | 13,18 | 0,20 | 2,11 | 0,01 | 0,09 | 51,75 | 28,42 | 81,75 | 1,16 | 530,72 | 70,07 | 0,04 | 0,00 | 73 | 2015 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | 14,43 | 16,09 | 15,19 | 263,30 | 0,12 | 7,83 | 0,02 | 1,76 | 0,04 | 0,12 | 21,64 | 32,88 | 158,08 | 2,38 | 763,08 | 65,55 | 0,06 | 0,00 | 258 | 2008 |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,80 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,01 | 13,80 | 8,40 | 14,40 | 0,36 | 84,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,92 | 0,00 | 12,11 | 59,66 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,59 | 0,00 | 0,02 | 6,21 | 8,91 | 22,68 | 0,54 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | 2,52 | 0,33 | 16,11 | 77,50 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,84 | 0,00 | 0,03 | 6,84 | 7,22 | 33,06 | 1,52 | 51,68 | 2,13 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,16 | 0,16 | 13,48 | 56,94 | 0,01 | 1,60 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,01 | 12,73 | 4,79 | 3,96 | 0,79 | 111,72 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 372 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 704 | 25,28 | 25,34 | 71,87 | 623,37 | 0,33 | 25,61 | 0,22 | 5,44 | 0,05 | 0,28 | 112,97 | 90,62 | 313,93 | 6,75 | 1 580,50 | 137,75 | 0,10 | 0,00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| кондитерские изделия | 50 | 3,64 | 4,75 | 36,08 | 202,25 | 0,03 | 0,00 | 0,01 | 1,75 | 0,00 | 0,03 | 13,05 | 9,00 | 40,50 | 0,95 | 55,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| кисломолочный продукт (йогурт, биоЙОГУРТ, КЕФИР И Т.Д.) | 150 | 4,22 | 3,64 | 5,82 | 77,12 | 0,04 | 0,42 | 0,02 | 0,11 | 0,00 | 0,18 | 153,00 | 16,80 | 114,00 | 0,12 | 219,00 | 13,50 | 0,02 | 0,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 200 | 7,86 | 8,39 | 41,90 | 279,37 | 0,07 | 0,42 | 0,03 | 1,86 | 0,00 | 0,21 | 166,05 | 25,80 | 154,50 | 1,07 | 274,00 | 13,50 | 0,02 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 49,33 | 54,18 | 159,01 | 1 336,60 | 0,55 | 27,79 | 0,46 | 9,51 | 1,79 | 0,96 | 486,54 | 158,67 | 740,02 | 12,29 | 2 380,58 | 181,67 | 0,18 | 0,02 | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп-туры | 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 5,55 | 5,08 | 19,43 | 146,47 | 0,08 | 0,67 | 0,03 | 0,07 | 0,09 | 0,14 | 140,14 | 27,72 | 129,42 | 0,53 | 225,01 | 36,46 | 0,02 | 0,00 | 189 | 2008 |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 27 | 3,41 | 3,09 | 0,18 | 42,21 | 0,02 | 0,00 | 0,06 | 0,17 | 0,61 | 0,10 | 13,73 | 3,00 | 47,90 | 0,62 | 38,81 | 5,54 | 0,02 | 0,01 | 213 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40 | 1,71 | 5,08 | 10,49 | 97,52 | 0,04 | 0,00 | 0,03 | 0,56 | 0,09 | 0,02 | 7,43 | 8,25 | 23,10 | 0,51 | 34,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1 | 2015 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 5,46 | 4,62 | 15,27 | 125,20 | 0,06 | 0,98 | 0,02 | 0,00 | 0,09 | 0,20 | 194,81 | 23,53 | 141,91 | 0,26 | 284,52 | 17,06 | 0,03 | 0,00 | 270 | 2014 |
| Итого за прием пищи: | 397 | 16,13 | 17,87 | 45,37 | 411,40 | 0,20 | 1,65 | 0,14 | 0,80 | 0,88 | 0,46 | 356,11 | 62,50 | 342,33 | 1,92 | 582,69 | 59,06 | 0,07 | 0,01 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 125 | 0,61 | 0,13 | 12,25 | 52,14 | 0,01 | 1,00 | 0,00 | 0,13 | 0,00 | 0,01 | 7,88 | 4,50 | 7,88 | 1,58 | 150,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 418 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 125 | 0,61 | 0,13 | 12,25 | 52,14 | 0,01 | 1,00 | 0,00 | 0,13 | 0,00 | 0,01 | 7,88 | 4,50 | 7,88 | 1,58 | 150,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ КУРИЦЫ И СМЕТАНОЙ | 200/0/5 | 5,51 | 6,83 | 13,59 | 138,51 | 0,09 | 10,07 | 0,21 | 1,32 | 0,01 | 0,09 | 50,21 | 30,51 | 84,68 | 1,39 | 531,30 | 59,18 | 0,05 | 0,00 | 76 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,14 | 3,14 | 21,36 | 126,82 | 0,12 | 10,38 | 0,01 | 0,16 | 0,05 | 0,10 | 39,41 | 29,33 | 84,75 | 1,11 | 762,33 | 60,44 | 0,04 | 0,00 | 321 | 2012 |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 80 | 12,67 | 11,13 | 9,49 | 189,74 | 0,06 | 0,00 | 0,01 | 0,59 | 0,03 | 0,07 | 9,29 | 15,20 | 107,48 | 1,61 | 225,44 | 4,50 | 0,03 | 0,00 | 282 | 2012 |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,40 | 0,01 | 4,20 | 0,09 | 1,86 | 0,00 | 0,03 | 24,60 | 9,00 | 22,20 | 0,42 | 189,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,60 | 0,00 | 10,09 | 49,71 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 0,00 | 0,01 | 5,18 | 7,43 | 18,90 | 0,45 | 32,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | 2,52 | 0,33 | 16,11 | 77,50 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,84 | 0,00 | 0,03 | 6,84 | 7,22 | 33,06 | 1,52 | 51,68 | 2,13 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 180 | 0,17 | 0,17 | 11,06 | 47,61 | 0,01 | 1,80 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 0,01 | 12,75 | 5,05 | 4,46 | 0,89 | 125,56 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 390 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 738 | 26,75 | 26,94 | 86,32 | 701,29 | 0,39 | 26,45 | 0,32 | 5,35 | 0,09 | 0,34 | 148,28 | 103,74 | 355,53 | 7,39 | 1 917,56 | 126,25 | 0,12 | 0,00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | 60 | 4,56 | 4,67 | 25,90 | 163,86 | 0,13 | 0,00 | 0,02 | 1,22 | 0,16 | 0,06 | 10,13 | 6,02 | 41,39 | 0,53 | 58,11 | 9,75 | 0,01 | 0,00 | 460 | 2012 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/7 | 0,18 | 0,04 | 7,02 | 30,31 | 0,00 | 1,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 11,70 | 4,64 | 5,99 | 0,52 | 27,27 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 412 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 247 | 4,74 | 4,71 | 32,92 | 194,17 | 0,13 | 1,14 | 0,02 | 1,22 | 0,16 | 0,07 | 21,83 | 10,66 | 47,38 | 1,05 | 85,38 | 9,75 | 0,01 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 48,23 | 49,65 | 176,86 | 1 359,00 | 0,73 | 30,24 | 0,48 | 7,50 | 1,13 | 0,88 | 534,10 | 181,40 | 753,12 | 11,94 | 2 735,63 | 195,06 | 0,20 | 0,01 | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп-туры | 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 | 200 | 5,67 | 5,01 | 19,43 | 146,35 | 0,06 | 0,73 | 0,03 | 0,26 | 0,10 | 0,16 | 149,70 | 27,24 | 114,08 | 0,35 | 224,90 | 28,92 | 0,02 | 0,00 | 100 | 2015 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40 | 4,63 | 6,95 | 12,55 | 135,50 | 0,05 | 0,08 | 0,05 | 0,70 | 0,18 | 0,06 | 107,10 | 13,84 | 82,95 | 0,72 | 50,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2012 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/4 | 0,19 | 0,04 | 7,02 | 30,33 | 0,00 | 1,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 11,62 | 4,65 | 6,06 | 0,53 | 27,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 412 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 424 | 10,49 | 12,00 | 39,00 | 312,18 | 0,11 | 1,95 | 0,08 | 0,96 | 0,28 | 0,23 | 268,42 | 45,73 | 203,09 | 1,60 | 302,50 | 28,92 | 0,02 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 120 | 0,39 | 0,39 | 9,51 | 45,59 | 0,02 | 4,00 | 0,01 | 0,20 | 0,00 | 0,02 | 14,40 | 8,10 | 9,90 | 1,98 | 278,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 368 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 120 | 0,39 | 0,39 | 9,51 | 45,59 | 0,02 | 4,00 | 0,01 | 0,20 | 0,00 | 0,02 | 14,40 | 8,10 | 9,90 | 1,98 | 278,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200/18 | 8,10 | 7,57 | 17,18 | 169,36 | 0,19 | 5,76 | 0,22 | 2,09 | 0,00 | 0,09 | 39,76 | 34,04 | 96,42 | 1,86 | 491,93 | 51,89 | 0,04 | 0,00 | 87 | 2015 |
| РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ | 148 | 3,33 | 5,93 | 33,04 | 198,92 | 0,04 | 0,82 | 0,25 | 1,19 | 0,07 | 0,04 | 18,41 | 27,18 | 74,30 | 0,62 | 97,69 | 40,82 | 0,02 | 0,01 | 334 | 2015 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ | 80 | 11,10 | 2,58 | 2,37 | 77,67 | 0,07 | 1,12 | 0,36 | 1,21 | 0,69 | 0,09 | 33,57 | 43,41 | 165,28 | 0,72 | 358,35 | 0,27 | 0,43 | 0,00 | 247 | 2012 |
| СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ | 70 | 1,19 | 2,13 | 6,86 | 51,26 | 0,01 | 3,52 | 0,00 | 1,02 | 0,00 | 0,03 | 28,13 | 15,76 | 32,89 | 0,99 | 226,37 | 13,30 | 0,01 | 0,00 | 59 | 2007 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,92 | 0,00 | 12,11 | 59,66 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,59 | 0,00 | 0,02 | 6,21 | 8,91 | 22,68 | 0,54 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | 2,52 | 0,33 | 16,11 | 77,50 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,84 | 0,00 | 0,03 | 6,84 | 7,22 | 33,06 | 1,52 | 51,68 | 2,13 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 180 | 0,00 | 0,00 | 4,84 | 19,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,40 | 1,65 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 394 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 764 | 28,16 | 18,54 | 92,51 | 653,72 | 0,42 | 11,22 | 0,83 | 6,94 | 0,76 | 0,30 | 140,32 | 138,17 | 424,63 | 6,25 | 1 265,27 | 108,41 | 0,50 | 0,01 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА | 100 | 12,72 | 10,74 | 13,09 | 249,17 | 0,06 | 0,17 | 0,09 | 0,58 | 0,22 | 0,20 | 115,14 | 17,90 | 161,63 | 0,63 | 124,11 | 26,80 | 0,02 | 0,02 | 234 | 2012 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 5,17 | 4,43 | 13,19 | 114,55 | 0,05 | 0,92 | 0,02 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 185,53 | 23,32 | 132,29 | 0,28 | 270,67 | 16,02 | 0,03 | 0,00 | 416 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 280 | 17,89 | 15,17 | 26,28 | 363,72 | 0,11 | 1,09 | 0,11 | 0,58 | 0,31 | 0,39 | 300,67 | 41,22 | 293,92 | 0,91 | 394,78 | 42,82 | 0,05 | 0,02 | | |
| Всего за день: | | 56,93 | 46,10 | 167,30 | 1 375,21 | 0,66 | 18,26 | 1,03 | 8,68 | 1,35 | 0,94 | 723,81 | 233,22 | 931,54 | 10,74 | 2 240,55 | 180,15 | 0,57 | 0,03 | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 5,90 | 6,08 | 26,07 | 183,68 | 0,06 | 0,81 | 0,03 | 0,12 | 0,12 | 0,17 | 164,38 | 27,98 | 142,84 | 0,36 | 249,70 | 38,17 | 0,03 | 0,00 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 | 2,05 | 6,53 | 12,60 | 120,99 | 0,05 | 0,00 | 0,04 | 0,68 | 0,12 | 0,03 | 9,06 | 9,90 | 27,90 | 0,62 | 41,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1 | 2015 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 4,62 | 3,90 | 13,43 | 107,85 | 0,05 | 0,83 | 0,02 | 0,00 | 0,08 | 0,17 | 164,67 | 20,29 | 120,76 | 0,24 | 241,53 | 14,40 | 0,02 | 0,00 | 270 | 2014 |
| Итого за прием пищи: | 335 | 12,57 | 16,51 | 52,10 | 412,52 | 0,16 | 1,64 | 0,09 | 0,80 | 0,32 | 0,37 | 338,11 | 58,17 | 291,50 | 1,22 | 532,63 | 52,57 | 0,05 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 125 | 0,61 | 0,13 | 12,25 | 52,14 | 0,01 | 1,00 | 0,00 | 0,13 | 0,00 | 0,01 | 7,88 | 4,50 | 7,88 | 1,58 | 150,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 418 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 125 | 0,61 | 0,13 | 12,25 | 52,14 | 0,01 | 1,00 | 0,00 | 0,13 | 0,00 | 0,01 | 7,88 | 4,50 | 7,88 | 1,58 | 150,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ | 200/18 | 5,40 | 6,48 | 16,12 | 144,64 | 0,07 | 5,37 | 0,14 | 1,64 | 0,00 | 0,06 | 22,68 | 25,74 | 70,23 | 0,97 | 416,60 | 44,48 | 0,04 | 0,00 | 88 | 2015 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3,27 | 2,23 | 9,46 | 72,98 | 0,06 | 30,72 | 0,17 | 1,17 | 0,00 | 0,07 | 79,15 | 29,61 | 58,49 | 1,10 | 552,66 | 29,28 | 0,02 | 0,00 | 132 | 2012 |
| ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ | 80 | 13,97 | 12,53 | 6,82 | 195,60 | 0,05 | 0,00 | 0,01 | 1,02 | 0,12 | 0,09 | 12,42 | 14,22 | 119,74 | 1,72 | 241,39 | 38,02 | 0,03 | 0,00 | 271 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,92 | 0,00 | 12,11 | 59,66 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,59 | 0,00 | 0,02 | 6,21 | 8,91 | 22,68 | 0,54 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | 2,52 | 0,33 | 16,11 | 77,50 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,84 | 0,00 | 0,03 | 6,84 | 7,22 | 33,06 | 1,52 | 51,68 | 2,13 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,16 | 0,16 | 8,64 | 37,59 | 0,01 | 1,60 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,01 | 12,73 | 4,79 | 3,96 | 0,79 | 111,72 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 394 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 716 | 27,24 | 21,73 | 69,26 | 587,97 | 0,30 | 37,69 | 0,32 | 5,34 | 0,12 | 0,28 | 140,03 | 90,49 | 308,16 | 6,64 | 1 412,75 | 113,91 | 0,09 | 0,00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 50 | 6,13 | 5,36 | 20,47 | 166,67 | 0,12 | 0,04 | 0,04 | 1,38 | 0,13 | 0,10 | 31,82 | 8,19 | 66,07 | 0,49 | 67,75 | 17,51 | 0,02 | 0,01 | к/к | к/к |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/4 | 0,19 | 0,04 | 7,02 | 30,33 | 0,00 | 1,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 11,62 | 4,65 | 6,06 | 0,53 | 27,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 412 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 234 | 6,32 | 5,40 | 27,49 | 197,00 | 0,12 | 1,18 | 0,04 | 1,38 | 0,13 | 0,11 | 43,44 | 12,84 | 72,13 | 1,02 | 95,25 | 17,51 | 0,02 | 0,01 | | |
| Всего за день: | | 46,74 | 43,77 | 161,10 | 1 249,63 | 0,59 | 41,51 | 0,45 | 7,65 | 0,57 | 0,77 | 529,46 | 166,00 | 679,67 | 10,46 | 2 190,63 | 183,99 | 0,16 | 0,01 | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Угледо- ы, 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 ОВСЯНЫЙ | 200 | 7,59 | 7,90 | 20,87 | 186,26 | 0,11 | 1,03 | 0,03 | 0,31 | 0,14 | 0,23 | 215,16 | 40,11 | 196,16 | 0,77 | 350,78 | 34,66 | 0,04 | 0,00 | 101 | 2015 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40 | 4,33 | 9,85 | 10,52 | 151,69 | 0,04 | 0,08 | 0,07 | 0,64 | 0,23 | 0,05 | 106,91 | 12,19 | 79,95 | 0,63 | 44,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3 | 2015 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 2,97 | 2,54 | 9,57 | 73,69 | 0,03 | 0,52 | 0,01 | 0,00 | 0,05 | 0,11 | 106,99 | 14,81 | 76,13 | 0,22 | 156,87 | 9,00 | 0,02 | 0,00 | 272 | 2014 |
| Итого за прием пищи: | 420 | 14,89 | 20,29 | 40,96 | 411,64 | 0,18 | 1,63 | 0,11 | 0,95 | 0,42 | 0,39 | 429,06 | 67,11 | 352,24 | 1,62 | 552,50 | 43,66 | 0,06 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 0,04 | 12,00 | 0,01 | 0,24 | 0,00 | 0,02 | 19,20 | 10,80 | 13,20 | 2,64 | 333,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 40 | 0,49 | 0,04 | 2,57 | 13,04 | 0,02 | 0,77 | 0,62 | 0,15 | 0,00 | 0,03 | 9,33 | 13,13 | 19,01 | 0,24 | 76,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 41 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 160 | 0,97 | 0,52 | 14,33 | 69,44 | 0,06 | 12,77 | 0,63 | 0,39 | 0,00 | 0,05 | 28,53 | 23,93 | 32,21 | 2,88 | 410,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/18/5 | 5,95 | 7,62 | 15,18 | 153,96 | 0,08 | 14,33 | 0,21 | 1,69 | 0,01 | 0,09 | 54,30 | 30,65 | 86,41 | 1,25 | 577,35 | 74,38 | 0,04 | 0,00 | 73 | 2015 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,80 | 3,04 | 19,14 | 115,34 | 0,12 | 9,30 | 0,01 | 0,15 | 0,05 | 0,09 | 34,16 | 26,19 | 75,47 | 1,00 | 682,66 | 47,51 | 0,03 | 0,00 | 321 | 2012 |
| БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 80 | 11,94 | 2,01 | 4,99 | 87,29 | 0,08 | 0,24 | 0,02 | 0,42 | 0,74 | 0,10 | 49,45 | 39,17 | 172,77 | 0,75 | 330,81 | 18,20 | 0,43 | 0,00 | 255 | 2012 |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 60 | 1,74 | 2,05 | 3,65 | 39,84 | 0,05 | 2,64 | 0,03 | 1,00 | 0,00 | 0,03 | 11,58 | 11,23 | 32,36 | 0,37 | 61,23 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,60 | 0,00 | 10,09 | 49,71 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 0,00 | 0,01 | 5,18 | 7,43 | 18,90 | 0,45 | 32,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | 2,52 | 0,33 | 16,11 | 77,50 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,84 | 0,00 | 0,03 | 6,84 | 7,22 | 33,06 | 1,52 | 51,68 | 2,13 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,00 | 0,00 | 4,84 | 19,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,66 | 1,70 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 394 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 736 | 26,55 | 15,05 | 74,00 | 542,99 | 0,43 | 26,51 | 0,27 | 4,59 | 0,80 | 0,35 | 169,17 | 123,59 | 418,97 | 5,34 | 1 736,55 | 142,22 | 0,50 | 0,00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА | 80 | 9,75 | 7,32 | 11,08 | 189,89 | 0,04 | 0,12 | 0,06 | 1,11 | 0,04 | 0,14 | 82,39 | 13,16 | 120,80 | 0,42 | 84,95 | 8,61 | 0,02 | 0,02 | 219 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180/9/7 | 0,19 | 0,04 | 6,05 | 26,46 | 0,00 | 1,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 12,70 | 4,89 | 6,06 | 0,53 | 27,58 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 412 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 276 | 9,94 | 7,36 | 17,13 | 216,35 | 0,04 | 1,26 | 0,06 | 1,11 | 0,04 | 0,15 | 95,09 | 18,05 | 126,86 | 0,95 | 112,53 | 8,61 | 0,02 | 0,02 | | |
| Всего за день: | | 52,35 | 43,22 | 146,42 | 1 240,42 | 0,71 | 42,17 | 1,07 | 7,04 | 1,26 | 0,94 | 721,85 | 232,68 | 930,28 | 10,79 | 2 811,98 | 194,49 | 0,58 | 0,02 | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп-туры | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ДРАЧЕНА | 85 | 10,17 | 11,86 | 5,14 | 168,14 | 0,06 | 0,11 | 0,17 | 0,56 | 1,64 | 0,30 | 65,30 | 11,37 | 147,66 | 1,74 | 145,77 | 41,02 | 0,04 | 0,02 | 228 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40 | 2,05 | 6,53 | 12,60 | 120,99 | 0,05 | 0,00 | 0,04 | 0,68 | 0,12 | 0,03 | 9,06 | 9,90 | 27,90 | 0,62 | 41,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1 | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 4,84 | 4,09 | 18,15 | 129,45 | 0,06 | 0,87 | 0,02 | 0,00 | 0,08 | 0,18 | 173,64 | 21,37 | 126,52 | 0,25 | 253,27 | 15,12 | 0,02 | 0,00 | 395 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 305 | 17,06 | 22,48 | 35,89 | 418,58 | 0,17 | 0,98 | 0,23 | 1,24 | 1,84 | 0,51 | 248,00 | 42,64 | 302,08 | 2,61 | 440,44 | 56,14 | 0,06 | 0,02 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 125 | 0,61 | 0,13 | 12,25 | 52,14 | 0,01 | 1,00 | 0,00 | 0,13 | 0,00 | 0,01 | 7,88 | 4,50 | 7,88 | 1,58 | 150,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 418 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 125 | 0,61 | 0,13 | 12,25 | 52,14 | 0,01 | 1,00 | 0,00 | 0,13 | 0,00 | 0,01 | 7,88 | 4,50 | 7,88 | 1,58 | 150,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ КУРИЦЫ И СО СМЕТАНОЙ НА КУР/БУЛЬОНЕ | 200/15/5 | 5,46 | 8,55 | 14,52 | 157,26 | 0,08 | 8,17 | 0,22 | 2,08 | 0,01 | 0,08 | 45,21 | 30,76 | 85,53 | 1,40 | 547,19 | 67,36 | 0,05 | 0,00 | 64 | 2015 |
| РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ | 148 | 3,32 | 6,19 | 33,02 | 201,23 | 0,04 | 0,82 | 0,25 | 1,62 | 0,05 | 0,03 | 18,21 | 27,18 | 74,07 | 0,62 | 97,39 | 40,82 | 0,02 | 0,01 | 334 | 2015 |
| МЯСО ОТВАРНОЕ | 80 | 12,71 | 10,87 | 0,44 | 150,23 | 0,03 | 0,18 | 0,05 | 0,30 | 0,00 | 0,08 | 8,92 | 13,85 | 108,75 | 1,57 | 239,50 | 28,99 | 0,03 | 0,00 | 273 | 2012 |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,80 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,01 | 13,80 | 8,40 | 14,40 | 0,36 | 84,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,92 | 0,00 | 12,11 | 59,66 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,59 | 0,00 | 0,02 | 6,21 | 8,91 | 22,68 | 0,54 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | 2,52 | 0,33 | 16,11 | 77,50 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,84 | 0,00 | 0,03 | 6,84 | 7,22 | 33,06 | 1,52 | 51,68 | 2,13 | 0,00 | 0,00 | 2008 | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 180 | 0,17 | 0,17 | 13,96 | 59,22 | 0,01 | 1,80 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 0,01 | 12,75 | 5,05 | 4,46 | 0,89 | 125,56 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 393 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 756 | 26,58 | 26,17 | 91,18 | 712,90 | 0,28 | 13,97 | 0,52 | 5,58 | 0,06 | 0,26 | 111,94 | 101,37 | 342,95 | 6,90 | 1 184,62 | 139,30 | 0,10 | 0,01 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| кондитерские изделия | 50 | 3,75 | 4,90 | 37,20 | 208,50 | 0,04 | 0,00 | 0,01 | 1,75 | 0,00 | 0,03 | 14,50 | 10,00 | 45,00 | 1,05 | 55,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| кисломолочные напитки (кефир, йогурт) | 150 | 4,22 | 3,64 | 5,82 | 77,12 | 0,04 | 0,42 | 0,02 | 0,11 | 0,00 | 0,18 | 153,00 | 16,80 | 114,00 | 0,12 | 219,00 | 13,50 | 0,02 | 0,00 | 401 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 7,97 | 8,54 | 43,02 | 285,62 | 0,08 | 0,42 | 0,03 | 1,86 | 0,00 | 0,21 | 167,50 | 26,80 | 159,00 | 1,17 | 274,00 | 13,50 | 0,02 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 52,22 | 57,32 | 182,34 | 1 469,24 | 0,54 | 16,37 | 0,78 | 8,81 | 1,90 | 0,99 | 535,32 | 175,31 | 811,91 | 12,26 | 2 049,06 | 208,94 | 0,18 | 0,03 | | |

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 | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| Итого за весь период | 522,39 | 499,01 | 1 703,52 | 13 721,71 | 6,55 | 283,40 | 34,40 | 84,45 | 13,35 | 9,11 | 5 964,90 | 2 053,44 | 8 261,84 | 115,66 | 24 021,30 | 1 934,11 | 3,37 | 0,19 |
| Среднее значение за период | 52,24 | 49,90 | 170,35 | 1 372,17 | 0,66 | 28,34 | 3,44 | 8,45 | 1,34 | 0,91 | 596,49 | 205,34 | 826,18 | 11,57 | 2 402,13 | 193,41 | 0,34 | 0,02 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 15.2 | 32.7 | 52.1 | | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник |
|---------------|---------|------------|------|---------|
| Сад 10 часов | 362 | 129 | 748 | 251 |