

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 | 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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 6.9 | 7.3 | 23.4 | 187.4 | 0.10 | 0.87 | 0.03 | 0.60 | 0.04 | 0.19 | 184.41 | 40.08 | 174.69 | 0.80 | 305.34 | 16.19 | 0.01 | 0.00 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40 | 2.0 | 5.1 | 12.6 | 107.8 | 0.05 | 0.00 | 0.03 | 0.66 | 0.09 | 0.02 | 8.58 | 9.93 | 27.30 | 0.61 | 40.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2015 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 100 г | 0.2 | 0.0 | 10.3 | 43.2 | 0.00 | 1.16 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 12.78 | 5.67 | 8.06 | 0.73 | 34.48 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 412 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 391 | 9.1 | 12.4 | 46.3 | 338.4 | 0.15 | 2.03 | 0.06 | 1.26 | 0.13 | 0.22 | 205.77 | 55.68 | 210.05 | 2.14 | 380.62 | 16.19 | 0.01 | 0.00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 125 | 0.6 | 0.1 | 12.2 | 52.1 | 0.01 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 7.88 | 4.50 | 7.88 | 1.58 | 150.00 | 1.25 | 0.00 | 0.00 | 418 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 125 | 0.6 | 0.1 | 12.2 | 52.1 | 0.01 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 7.88 | 4.50 | 7.88 | 1.58 | 150.00 | 1.25 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУПКАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, МЯСОМ КУРИЦЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 200 г | 8.4 | 6.7 | 20.1 | 174.3 | 0.18 | 7.38 | 0.24 | 2.93 | 0.00 | 0.09 | 42.31 | 37.39 | 105.00 | 2.10 | 598.29 | 6.17 | 0.05 | 0.00 | 87 | 2015 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 130 | 4.3 | 3.0 | 27.4 | 154.2 | 0.05 | 0.00 | 0.01 | 0.88 | 0.05 | 0.02 | 10.91 | 5.98 | 32.86 | 0.75 | 50.37 | 0.60 | 0.01 | 0.01 | 218 | 2015 |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 80 | 12.9 | 12.7 | 2.8 | 176.5 | 0.04 | 0.71 | 0.16 | 1.31 | 0.00 | 0.08 | 15.54 | 17.12 | 114.60 | 1.70 | 267.92 | 5.74 | 0.04 | 0.00 | 293 | 2015 |
| ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 60 | 0.9 | 0.8 | 5.4 | 32.2 | 0.01 | 2.53 | 0.00 | 0.10 | 0.01 | 0.02 | 21.25 | 12.52 | 24.70 | 0.80 | 182.32 | 4.42 | 0.01 | 0.00 | 320 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1.9 | 0.0 | 12.1 | 59.7 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.59 | 0.00 | 0.01 | 6.21 | 8.91 | 22.68 | 0.54 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | 2.5 | 0.3 | 16.1 | 77.5 | 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 | 0.2 | 0.2 | 9.6 | 41.5 | 0.01 | 21.60 | 0.00 | 0.25 | 0.00 | 0.01 | 12.83 | 4.43 | 3.96 | 0.79 | 111.90 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 372 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 756 | 31.1 | 23.7 | 93.5 | 715.9 | 0.40 | 32.22 | 0.41 | 6.90 | 0.06 | 0.26 | 115.89 | 93.57 | 336.86 | 8.20 | 1,301.18 | 19.86 | 0.11 | 0.01 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 50 | 4.8 | 5.5 | 30.6 | 190.4 | 0.06 | 0.10 | 0.01 | 1.31 | 0.06 | 0.05 | 30.61 | 8.70 | 50.69 | 0.46 | 92.99 | 2.68 | 0.01 | 0.01 | 466 | 2012 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3.3 | 2.8 | 10.0 | 79.1 | 0.03 | 0.57 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.12 | 116.66 | 15.74 | 83.61 | 0.23 | 172.13 | 9.94 | 0.00 | 0.00 | 397 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 230 | 8.1 | 8.3 | 40.6 | 269.5 | 0.09 | 0.67 | 0.03 | 1.31 | 0.06 | 0.17 | 147.27 | 24.44 | 134.30 | 0.69 | 265.12 | 12.62 | 0.01 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 48.9 | 44.5 | 192.6 | 1,375.9 | 0.65 | 35.92 | 0.50 | 9.47 | 0.25 | 0.66 | 476.81 | 178.19 | 689.09 | 12.61 | 2,096.92 | 49.92 | 0.13 | 0.02 | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ДРАЧЕНА | 85 | 10.4 | 12.8 | 5.1 | 181.2 | 0.05 | 0.11 | 0.20 | 2.74 | 1.62 | 0.30 | 65.89 | 11.58 | 150.09 | 1.75 | 147.35 | 17.35 | 0.04 | 0.02 | 242 | 2015 | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 50 | 0.6 | 0.1 | 1.9 | 12.0 | 0.03 | 12.50 | 0.08 | 0.20 | 0.00 | 0.02 | 7.00 | 10.00 | 13.00 | 0.50 | 145.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 40 | 0.3 | 0.0 | 1.0 | 5.6 | 0.01 | 4.00 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.02 | 9.20 | 5.60 | 16.80 | 0.40 | 56.40 | 1.20 | 0.01 | 0.00 | | 2008 | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 1.7 | 3.6 | 10.5 | 84.3 | 0.04 | 0.00 | 0.02 | 0.54 | 0.07 | 0.02 | 6.95 | 8.27 | 22.50 | 0.51 | 33.75 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2015 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3.7 | 3.0 | 12.7 | 93.6 | 0.04 | 0.64 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.13 | 130.45 | 17.31 | 96.27 | 0.24 | 191.34 | 11.16 | 0.00 | 0.00 | 414 | 2015 | |
| Итого за прием пищи: | 385 | 16.7 | 19.5 | 31.2 | 376.7 | 0.17 | 17.25 | 0.32 | 3.52 | 1.69 | 0.49 | 219.49 | 52.76 | 298.66 | 3.40 | 573.84 | 30.71 | 0.05 | 0.02 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.4 | 54.7 | 0.03 | 4.80 | 0.01 | 0.76 | 0.00 | 0.02 | 17.28 | 8.64 | 11.88 | 2.38 | 333.60 | 2.40 | 0.01 | 0.00 | 368 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.4 | 54.7 | 0.03 | 4.80 | 0.01 | 0.76 | 0.00 | 0.02 | 17.28 | 8.64 | 11.88 | 2.38 | 333.60 | 2.40 | 0.01 | 0.00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СВЕКОЛЫЧИК С МЯСНЫМ КУРИЦЫ И СО СМЕТАНОЙ НА КУР/БУЛЬОНЕ | 200 г | 5.5 | 7.2 | 15.6 | 151.6 | 0.08 | 8.88 | 0.25 | 1.54 | 0.00 | 0.09 | 48.89 | 32.61 | 88.78 | 1.60 | 585.72 | 8.38 | 0.05 | 0.00 | 64 | 2015 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3.2 | 4.0 | 21.4 | 134.5 | 0.12 | 10.38 | 0.02 | 0.17 | 0.05 | 0.10 | 35.35 | 29.09 | 84.18 | 1.18 | 762.85 | 8.44 | 0.03 | 0.00 | 321 | 2012 | |
| БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ | 60 | 11.9 | 5.2 | 9.3 | 136.2 | 0.07 | 0.60 | 0.02 | 1.25 | 0.03 | 0.08 | 37.70 | 38.99 | 164.25 | 0.83 | 329.65 | 100.74 | 0.42 | 0.01 | 261 | 2012 | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 0.9 | 3.0 | 2.6 | 41.4 | 0.01 | 8.76 | 0.00 | 1.30 | 0.00 | 0.02 | 23.36 | 7.69 | 16.60 | 0.49 | 98.16 | 1.60 | 0.01 | 0.00 | | 2012 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.6 | 0.0 | 10.1 | 49.7 | 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 | 2.5 | 0.3 | 16.1 | 77.5 | 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 | 0.0 | 0.0 | 4.8 | 19.4 | 0.00 | 20.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.49 | 1.64 | 0.00 | 0.00 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 394 | 2015 | |
| Итого за прием пищи: | 736 | 25.6 | 19.7 | 79.9 | 610.3 | 0.38 | 48.62 | 0.29 | 5.59 | 0.08 | 0.33 | 164.81 | 124.67 | 405.77 | 6.07 | 1,861.01 | 121.29 | 0.51 | 0.01 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 60 | 8.7 | 7.5 | 7.6 | 170.2 | 0.03 | 0.11 | 0.07 | 0.44 | 0.16 | 0.14 | 76.26 | 11.54 | 111.83 | 0.39 | 78.21 | 1.40 | 0.02 | 0.01 | 237 | 2012 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3.4 | 2.9 | 11.3 | 86.1 | 0.03 | 0.60 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.12 | 122.45 | 16.56 | 87.94 | 0.24 | 181.09 | 10.44 | 0.00 | 0.00 | 416 | 2015 | |
| Итого за прием пищи: | 240 | 12.1 | 10.4 | 18.9 | 256.3 | 0.06 | 0.71 | 0.09 | 0.44 | 0.16 | 0.26 | 198.71 | 28.10 | 199.77 | 0.63 | 259.30 | 11.84 | 0.02 | 0.01 | | | |
| Всего за день: | | 54.9 | 50.1 | 141.4 | 1,298.0 | 0.64 | 71.38 | 0.71 | 10.31 | 1.93 | 1.10 | 600.29 | 214.17 | 916.08 | 12.48 | 3,027.75 | 166.24 | 0.59 | 0.04 | | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая | 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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 6.7 | 6.5 | 23.3 | 178.9 | 0.06 | 0.90 | 0.04 | 0.49 | 0.04 | 0.19 | 184.38 | 22.87 | 139.46 | 0.32 | 277.17 | 15.57 | 0.00 | 0.00 | 189 | 2008 | |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 30 | 1.7 | 4.4 | 10.5 | 90.9 | 0.04 | 0.00 | 0.02 | 0.55 | 0.08 | 0.02 | 7.19 | 8.27 | 22.80 | 0.51 | 34.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2015 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 100 г / 1/7 | 0.2 | 0.0 | 9.3 | 39.3 | 0.00 | 1.16 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 12.01 | 5.50 | 8.06 | 0.73 | 34.39 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 412 | 2015 | |
| Итого за прием пищи: | 381 | 8.6 | 10.9 | 43.1 | 309.1 | 0.10 | 2.06 | 0.06 | 1.04 | 0.12 | 0.22 | 203.58 | 36.64 | 170.32 | 1.56 | 345.61 | 15.57 | 0.00 | 0.00 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 125 | 0.6 | 0.1 | 12.2 | 52.1 | 0.01 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 7.88 | 4.50 | 7.88 | 1.58 | 150.00 | 1.25 | 0.00 | 0.00 | 418 | 2015 | |
| Итого за прием пищи: | 125 | 0.6 | 0.1 | 12.2 | 52.1 | 0.01 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 7.88 | 4.50 | 7.88 | 1.58 | 150.00 | 1.25 | 0.00 | 0.00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 200 г / 9/5 | 5.2 | 6.1 | 10.3 | 120.2 | 0.06 | 11.88 | 0.24 | 1.05 | 0.00 | 0.07 | 50.45 | 24.03 | 68.71 | 1.18 | 357.53 | 5.22 | 0.04 | 0.00 | 73 | 2015 | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ | 130 | 5.0 | 4.4 | 22.7 | 150.1 | 0.13 | 0.30 | 0.13 | 3.25 | 0.03 | 0.07 | 13.30 | 73.99 | 112.46 | 2.61 | 171.01 | 1.74 | 0.01 | 0.00 | 44/3 | 2008 | |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) | 60 | 8.1 | 9.3 | 7.7 | 148.2 | 0.04 | 0.48 | 0.00 | 1.30 | 0.03 | 0.05 | 11.68 | 12.05 | 74.86 | 1.16 | 163.37 | 3.16 | 0.02 | 0.00 | 286 | 2012 | |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ | 60 | 9.6 | 13.6 | 9.2 | 198.4 | 0.05 | 0.40 | 0.03 | 1.84 | 0.03 | 0.07 | 26.97 | 12.30 | 83.56 | 0.84 | 130.92 | 4.16 | 0.05 | 0.01 | 314 | 2008 | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 60 | 0.7 | 3.1 | 4.4 | 49.3 | 0.02 | 5.93 | 0.03 | 1.32 | 0.00 | 0.02 | 15.99 | 9.15 | 15.10 | 0.16 | 216.23 | 0.48 | 0.01 | 0.00 | 53 | 2012 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.6 | 0.0 | 10.1 | 49.7 | 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 | 2.5 | 0.3 | 16.1 | 77.5 | 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 ФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 180 | 0.2 | 0.2 | 10.1 | 43.7 | 0.01 | 21.80 | 0.00 | 0.28 | 0.00 | 0.01 | 12.86 | 4.63 | 4.46 | 0.89 | 125.74 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 393 | 2015 | |
| Итого за прием пищи: | 776 | 32.9 | 37.0 | 90.6 | 837.1 | 0.41 | 40.79 | 0.43 | 10.37 | 0.09 | 0.33 | 143.27 | 150.80 | 411.11 | 8.81 | 1,248.73 | 17.79 | 0.13 | 0.01 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РОГАЛИКИ С НАЧИНКОЙ | 80 | 5.5 | 3.7 | 42.4 | 224.6 | 0.06 | 0.11 | 0.03 | 0.15 | 0.18 | 0.06 | 27.61 | 9.38 | 56.91 | 0.67 | 103.90 | 3.22 | 0.01 | 0.01 | 200 | 1988 | |
| КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПИРОСТОКВАША, ВЯЖЕНКА АЙРАН | 150 | 4.2 | 3.6 | 5.8 | 77.1 | 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: | 230 | 9.7 | 7.3 | 48.2 | 301.7 | 0.10 | 0.53 | 0.05 | 0.26 | 0.18 | 0.24 | 180.61 | 26.18 | 170.91 | 0.79 | 322.90 | 16.72 | 0.03 | 0.01 | | | |
| Всего за день: | | 51.8 | 55.3 | 194.1 | 1,500.0 | 0.62 | 44.38 | 0.54 | 11.67 | 0.39 | 0.80 | 535.34 | 218.12 | 760.22 | 12.74 | 2,067.24 | 51.33 | 0.16 | 0.02 | | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 150 | 10.0 | 7.9 | 30.8 | 235.6 | 0.06 | 0.06 | 0.04 | 1.05 | 0.04 | 0.07 | 171.59 | 15.46 | 134.10 | 0.98 | 73.05 | 0.68 | 0.02 | 0.01 | 206 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 | 2.0 | 5.6 | 12.2 | 110.9 | 0.04 | 0.00 | 0.02 | 0.67 | 0.10 | 0.02 | 7.84 | 8.94 | 24.60 | 0.55 | 41.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2014 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3.9 | 3.2 | 12.1 | 93.2 | 0.04 | 0.68 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.14 | 135.19 | 17.60 | 101.06 | 0.24 | 200.87 | 11.76 | 0.00 | 0.00 | 414 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 365 | 15.9 | 16.7 | 55.1 | 439.7 | 0.14 | 0.74 | 0.08 | 1.72 | 0.14 | 0.23 | 314.62 | 42.00 | 259.76 | 1.77 | 315.02 | 12.44 | 0.02 | 0.01 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.5 | 45.6 | 0.02 | 4.00 | 0.00 | 0.63 | 0.00 | 0.02 | 14.40 | 7.20 | 9.90 | 1.98 | 278.00 | 2.00 | 0.01 | 0.00 | 368 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.5 | 45.6 | 0.02 | 4.00 | 0.00 | 0.63 | 0.00 | 0.02 | 14.40 | 7.20 | 9.90 | 1.98 | 278.00 | 2.00 | 0.01 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАССОЛЫВНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ КУРИЦЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 200 г/л | 5.3 | 7.6 | 14.3 | 151.2 | 0.08 | 7.00 | 0.20 | 1.59 | 0.00 | 0.07 | 37.77 | 25.89 | 84.57 | 1.15 | 472.81 | 5.57 | 0.05 | 0.00 | 82 | 2015 |
| РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ | 148 | 3.3 | 2.6 | 32.9 | 168.3 | 0.04 | 0.79 | 0.29 | 0.34 | 0.04 | 0.03 | 20.81 | 26.90 | 73.23 | 0.66 | 95.07 | 1.70 | 0.03 | 0.01 | 334 | 2015 |
| СУФЛЕ РЫБНОЕ | 60 | 11.1 | 5.7 | 2.2 | 104.9 | 0.06 | 0.17 | 0.04 | 1.24 | 0.27 | 0.11 | 37.99 | 32.38 | 157.68 | 0.71 | 284.51 | 93.04 | 0.38 | 0.01 | 250 | 2008 |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 70 | 0.7 | 2.0 | 2.5 | 31.9 | 0.02 | 4.68 | 0.05 | 1.01 | 0.00 | 0.02 | 12.31 | 10.23 | 21.68 | 0.60 | 146.70 | 1.66 | 0.01 | 0.00 | | 2012 |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 40 | 0.3 | 2.4 | 0.9 | 26.1 | 0.01 | 1.52 | 0.00 | 1.05 | 0.00 | 0.01 | 7.87 | 4.79 | 14.41 | 0.34 | 53.58 | 1.14 | 0.01 | 0.00 | | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1.9 | 0.0 | 12.1 | 59.7 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.59 | 0.00 | 0.01 | 6.21 | 8.91 | 22.68 | 0.54 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | 2.5 | 0.3 | 16.1 | 77.5 | 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 | 0.0 | 0.0 | 4.8 | 19.4 | 0.00 | 20.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.49 | 1.64 | 0.00 | 0.00 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 394 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 792 | 25.1 | 20.6 | 85.8 | 639.0 | 0.32 | 34.16 | 0.58 | 6.66 | 0.31 | 0.28 | 137.29 | 117.96 | 407.31 | 5.52 | 1,143.75 | 105.24 | 0.48 | 0.02 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА | 70 | 9.5 | 7.5 | 15.1 | 198.3 | 0.05 | 0.19 | 0.05 | 1.13 | 0.11 | 0.15 | 85.86 | 14.09 | 122.87 | 0.48 | 110.06 | 2.75 | 0.02 | 0.02 | 239 | 2012 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3.9 | 3.3 | 11.0 | 89.9 | 0.03 | 0.68 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.14 | 134.22 | 17.50 | 98.49 | 0.25 | 202.22 | 11.76 | 0.00 | 0.00 | 397 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 250 | 13.4 | 10.8 | 26.1 | 288.2 | 0.08 | 0.87 | 0.07 | 1.13 | 0.11 | 0.29 | 220.08 | 31.59 | 221.36 | 0.73 | 312.28 | 14.51 | 0.02 | 0.02 | | |
| Всего за день: | | 54.8 | 48.5 | 176.5 | 1,412.5 | 0.56 | 39.77 | 0.73 | 10.14 | 0.56 | 0.82 | 686.39 | 198.75 | 898.33 | 10.00 | 2,049.05 | 134.19 | 0.53 | 0.05 | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 85 | 9.8 | 12.3 | 1.6 | 156.4 | 0.05 | 0.12 | 0.21 | 1.53 | 1.69 | 0.30 | 63.31 | 10.70 | 145.69 | 1.70 | 138.41 | 16.82 | 0.04 | 0.02 | 215 | 2012 | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 50 | 0.6 | 0.1 | 1.9 | 12.0 | 0.03 | 12.50 | 0.08 | 0.20 | 0.00 | 0.02 | 7.00 | 10.00 | 13.00 | 0.50 | 145.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 50 | 0.4 | 0.1 | 1.3 | 7.2 | 0.02 | 5.17 | 0.01 | 0.05 | 0.00 | 0.02 | 11.89 | 7.24 | 21.71 | 0.52 | 72.90 | 1.55 | 0.01 | 0.00 | | 2008 | |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 40 | 2.0 | 5.1 | 12.6 | 107.8 | 0.05 | 0.00 | 0.03 | 0.66 | 0.09 | 0.02 | 8.58 | 9.93 | 27.30 | 0.61 | 40.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2015 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 4.8 | 4.1 | 19.9 | 136.9 | 0.04 | 0.86 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.17 | 173.03 | 22.16 | 123.22 | 0.28 | 252.86 | 14.85 | 0.00 | 0.00 | 272 | 2014 | |
| Итого за прием пищи: | 405 | 17.6 | 21.7 | 37.3 | 420.3 | 0.19 | 18.65 | 0.36 | 2.44 | 1.78 | 0.53 | 263.81 | 60.03 | 330.92 | 3.61 | 649.97 | 34.22 | 0.05 | 0.02 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 125 | 0.6 | 0.1 | 12.2 | 52.1 | 0.01 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 7.88 | 4.50 | 7.88 | 1.58 | 150.00 | 1.25 | 0.00 | 0.00 | 418 | 2015 | |
| Итого за прием пищи: | 125 | 0.6 | 0.1 | 12.2 | 52.1 | 0.01 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 7.88 | 4.50 | 7.88 | 1.58 | 150.00 | 1.25 | 0.00 | 0.00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОТЛАЖЕННЫЙ ОВОЩНОЙ С КУРИЦЕЙ СМЕТАНОЙ | 200 | 5.0 | 7.6 | 9.7 | 129.7 | 0.06 | 10.13 | 0.24 | 1.72 | 0.00 | 0.07 | 46.70 | 23.97 | 69.18 | 1.08 | 386.82 | 4.88 | 0.04 | 0.00 | 103 | 2008 | |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | 16.1 | 18.7 | 13.9 | 288.4 | 0.11 | 7.16 | 0.02 | 1.88 | 0.06 | 0.14 | 20.64 | 32.84 | 168.85 | 2.59 | 748.41 | 10.17 | 0.06 | 0.00 | 258 | 2008 | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 0.9 | 3.0 | 5.5 | 53.0 | 0.01 | 8.76 | 0.00 | 1.30 | 0.00 | 0.02 | 22.42 | 7.63 | 16.40 | 0.48 | 98.22 | 1.60 | 0.01 | 0.00 | | 2012 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1.9 | 0.0 | 12.1 | 59.7 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.59 | 0.00 | 0.01 | 6.21 | 8.91 | 22.68 | 0.54 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | 2.5 | 0.3 | 16.1 | 77.5 | 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 | 180 | 0.1 | 0.1 | 13.1 | 55.1 | 0.01 | 21.44 | 0.00 | 0.23 | 0.00 | 0.01 | 11.63 | 3.99 | 3.56 | 0.71 | 100.84 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 372 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 676 | 26.5 | 29.7 | 70.4 | 663.4 | 0.30 | 47.49 | 0.26 | 6.56 | 0.06 | 0.28 | 114.44 | 84.56 | 313.73 | 6.92 | 1,424.67 | 19.50 | 0.11 | 0.00 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 50 | 1.7 | 1.9 | 37.7 | 175.8 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 0.01 | 11.97 | 5.22 | 19.44 | 0.76 | 35.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ | 150 | 2.9 | 2.4 | 9.8 | 73.4 | 0.03 | 0.55 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.11 | 109.46 | 14.92 | 77.19 | 0.60 | 163.83 | 9.00 | 0.00 | 0.00 | 267 | 2014 | |
| Итого за прием пищи: | 200 | 4.6 | 4.3 | 47.5 | 249.2 | 0.04 | 0.55 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.12 | 121.43 | 20.14 | 96.63 | 1.36 | 199.63 | 9.00 | 0.00 | 0.00 | | | |
| Всего за день: | | 49.3 | 55.8 | 167.4 | 1,385.0 | 0.54 | 67.69 | 0.64 | 9.00 | 1.84 | 0.94 | 507.56 | 169.23 | 749.16 | 13.47 | 2,424.27 | 63.97 | 0.16 | 0.02 | | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая | 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 КРУПОЙ | 150 | 7.3 | 7.0 | 22.1 | 181.9 | 0.11 | 0.98 | 0.04 | 0.49 | 0.04 | 0.21 | 197.35 | 34.42 | 173.54 | 0.64 | 312.97 | 17.72 | 0.00 | 0.00 | 94 | 2012 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 40 | 2.0 | 5.1 | 12.6 | 107.8 | 0.05 | 0.00 | 0.03 | 0.66 | 0.09 | 0.02 | 8.58 | 9.93 | 27.30 | 0.61 | 40.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2015 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 100 г | 0.2 | 0.0 | 7.3 | 31.6 | 0.00 | 1.16 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 12.73 | 5.67 | 8.06 | 0.73 | 34.39 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 412 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 390 | 9.5 | 12.1 | 42.0 | 321.3 | 0.16 | 2.14 | 0.07 | 1.15 | 0.13 | 0.24 | 218.66 | 50.02 | 208.90 | 1.98 | 388.16 | 17.72 | 0.00 | 0.00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 125 | 0.6 | 0.1 | 12.2 | 52.1 | 0.01 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 7.88 | 4.50 | 7.88 | 1.58 | 150.00 | 1.25 | 0.00 | 0.00 | 418 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 125 | 0.6 | 0.1 | 12.2 | 52.1 | 0.01 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 7.88 | 4.50 | 7.88 | 1.58 | 150.00 | 1.25 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ КУРИЦЫ И СМЕТАНОЙ | 200 г | 5.5 | 8.9 | 13.3 | 159.8 | 0.07 | 10.87 | 0.20 | 1.22 | 0.04 | 0.08 | 54.70 | 29.93 | 83.55 | 1.52 | 511.21 | 7.77 | 0.05 | 0.00 | 76 | 2008 |
| РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ | 148 | 2.9 | 3.8 | 29.6 | 164.0 | 0.03 | 0.46 | 0.18 | 1.11 | 0.03 | 0.02 | 11.99 | 21.94 | 62.63 | 0.52 | 70.52 | 1.21 | 0.02 | 0.01 | 334 | 2015 |
| МЯСО ОТВАРНОЕ | 42 | 12.5 | 10.7 | 0.5 | 148.1 | 0.03 | 0.21 | 0.08 | 0.42 | 0.00 | 0.08 | 10.02 | 14.01 | 107.54 | 1.57 | 238.06 | 5.25 | 0.04 | 0.00 | 289 | 2015 |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.4 | 0.02 | 6.00 | 0.01 | 0.06 | 0.00 | 0.02 | 13.80 | 8.40 | 25.20 | 0.60 | 84.60 | 1.80 | 0.01 | 0.00 | | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1.9 | 0.0 | 12.1 | 59.7 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.59 | 0.00 | 0.01 | 6.21 | 8.91 | 22.68 | 0.54 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | 2.5 | 0.3 | 16.1 | 77.5 | 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 | 0.2 | 0.2 | 13.3 | 56.5 | 0.01 | 21.80 | 0.00 | 0.28 | 0.00 | 0.01 | 12.92 | 4.63 | 4.46 | 0.89 | 125.84 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 390 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 706 | 26.0 | 24.0 | 86.4 | 674.0 | 0.27 | 39.34 | 0.47 | 4.52 | 0.07 | 0.25 | 116.48 | 95.04 | 339.12 | 7.16 | 1,120.61 | 19.06 | 0.12 | 0.01 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РУЛЕТ С НАЧИНКОЙ | 80 | 6.1 | 5.8 | 49.9 | 276.3 | 0.09 | 0.00 | 0.02 | 1.78 | 0.11 | 0.05 | 27.41 | 15.48 | 70.50 | 1.10 | 234.30 | 1.63 | 0.01 | 0.02 | 444 | 2015 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3.3 | 2.8 | 10.0 | 79.1 | 0.03 | 0.57 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.12 | 116.66 | 15.74 | 83.61 | 0.23 | 172.13 | 9.94 | 0.00 | 0.00 | 397 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 260 | 9.4 | 8.6 | 59.9 | 355.4 | 0.12 | 0.57 | 0.04 | 1.78 | 0.11 | 0.17 | 144.07 | 31.22 | 154.11 | 1.33 | 406.43 | 11.57 | 0.01 | 0.02 | | |
| Всего за день: | | 45.5 | 44.8 | 200.5 | 1,402.8 | 0.56 | 43.05 | 0.58 | 7.45 | 0.31 | 0.67 | 487.09 | 180.78 | 710.01 | 12.05 | 2,065.20 | 49.60 | 0.13 | 0.03 | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | | |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|----------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------------|------------------|-------|--------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 6.1 | 7.1 | 20.7 | 171.8 | 0.09 | 0.72 | 0.03 | 1.23 | 0.06 | 0.18 | 147.02 | 47.79 | 148.50 | 1.25 | 270.77 | 13.01 | 0.00 | 0.00 | к/к | к/к | |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 40 | 4.3 | 6.3 | 10.5 | 119.8 | 0.04 | 0.07 | 0.05 | 0.58 | 0.07 | 0.06 | 100.01 | 13.44 | 83.51 | 0.60 | 42.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2012 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3.0 | 2.4 | 10.5 | 76.1 | 0.03 | 0.51 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.11 | 101.89 | 13.95 | 77.55 | 0.22 | 153.20 | 8.82 | 0.00 | 0.00 | 414 | 2015 | |
| Итого за прием пищи: | 370 | 13.4 | 15.8 | 41.7 | 367.7 | 0.16 | 1.30 | 0.10 | 1.81 | 0.13 | 0.35 | 348.92 | 75.18 | 309.56 | 2.07 | 465.99 | 21.83 | 0.00 | 0.00 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.4 | 54.7 | 0.03 | 4.80 | 0.01 | 0.76 | 0.00 | 0.02 | 17.28 | 8.64 | 11.88 | 2.38 | 333.60 | 2.40 | 0.01 | 0.00 | 368 | 2012 | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 40 | 0.5 | 0.0 | 5.1 | 23.1 | 0.02 | 0.77 | 0.77 | 0.24 | 0.00 | 0.02 | 17.67 | 13.13 | 19.01 | 0.35 | 76.88 | 1.92 | 0.02 | 0.00 | 41 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 160 | 1.0 | 0.5 | 16.5 | 77.8 | 0.05 | 5.57 | 0.78 | 1.00 | 0.00 | 0.04 | 34.95 | 21.77 | 30.89 | 2.73 | 410.48 | 4.32 | 0.03 | 0.00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 8.2 | 7.6 | 18.5 | 175.5 | 0.17 | 6.58 | 0.24 | 3.34 | 0.00 | 0.08 | 42.73 | 35.40 | 100.07 | 2.02 | 541.53 | 5.67 | 0.05 | 0.00 | 87 | 2015 | |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 120 | 2.4 | 3.3 | 19.0 | 115.3 | 0.11 | 9.60 | 0.01 | 0.16 | 0.05 | 0.07 | 14.93 | 25.05 | 64.28 | 1.11 | 682.89 | 6.00 | 0.03 | 0.00 | 318 | 2012 | |
| ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ | 75 | 12.7 | 4.5 | 6.4 | 118.5 | 0.08 | 0.24 | 0.03 | 1.12 | 0.13 | 0.11 | 52.15 | 40.29 | 181.95 | 0.84 | 341.92 | 106.32 | 0.44 | 0.01 | 269 | 2012 | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 60 | 0.6 | 3.1 | 4.1 | 47.5 | 0.02 | 5.57 | 0.02 | 1.31 | 0.00 | 0.02 | 15.09 | 8.48 | 13.78 | 0.14 | 201.26 | 0.40 | 0.01 | 0.00 | 53 | 2012 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.6 | 0.0 | 10.1 | 49.7 | 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 | 2.5 | 0.3 | 16.1 | 77.5 | 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 | 0.0 | 0.0 | 4.8 | 19.4 | 0.00 | 20.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.49 | 1.64 | 0.00 | 0.00 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 394 | 2015 | |
| Итого за прием пищи: | 716 | 28.0 | 18.8 | 79.0 | 603.4 | 0.48 | 41.99 | 0.30 | 7.26 | 0.18 | 0.32 | 144.41 | 125.51 | 412.04 | 6.08 | 1,852.23 | 120.52 | 0.53 | 0.01 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 65 | 9.0 | 7.3 | 9.0 | 177.8 | 0.03 | 0.12 | 0.06 | 0.37 | 0.08 | 0.14 | 80.53 | 12.22 | 115.17 | 0.35 | 79.91 | 0.71 | 0.02 | 0.02 | 237 | 2012 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 2.5 | 2.1 | 8.7 | 64.3 | 0.02 | 0.43 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.09 | 87.70 | 12.56 | 63.17 | 0.20 | 130.67 | 7.38 | 0.00 | 0.00 | 416 | 2015 | |
| Итого за прием пищи: | 245 | 11.5 | 9.4 | 17.7 | 242.1 | 0.05 | 0.55 | 0.07 | 0.37 | 0.08 | 0.23 | 168.23 | 24.78 | 178.34 | 0.55 | 210.58 | 8.09 | 0.02 | 0.02 | | | |
| Всего за день: | | 53.9 | 44.5 | 154.9 | 1,291.0 | 0.74 | 49.41 | 1.25 | 10.44 | 0.39 | 0.94 | 696.51 | 247.24 | 930.83 | 11.43 | 2,939.28 | 154.76 | 0.58 | 0.03 | | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая | 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 МОЛОЧНАЯ ОВОЩНАЯ ПЕРКУЛЕС ЖИЛКОВАЯ | 200 | 7.7 | 8.0 | 23.5 | 197.9 | 0.12 | 0.98 | 0.04 | 0.66 | 0.04 | 0.22 | 207.21 | 44.74 | 194.82 | 0.89 | 340.83 | 18.10 | 0.01 | 0.00 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 40 | 2.1 | 6.5 | 12.6 | 121.0 | 0.05 | 0.00 | 0.04 | 0.68 | 0.12 | 0.03 | 9.06 | 9.94 | 27.90 | 0.62 | 41.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2015 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 4.4 | 3.7 | 13.8 | 107.8 | 0.04 | 0.78 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.16 | 157.47 | 20.44 | 112.42 | 0.27 | 230.79 | 13.50 | 0.00 | 0.00 | 272 | 2014 |
| Итого за прием пищи: | 390 | 14.2 | 18.2 | 49.9 | 426.7 | 0.21 | 1.76 | 0.10 | 1.34 | 0.16 | 0.41 | 373.74 | 75.12 | 335.14 | 1.78 | 613.02 | 31.60 | 0.01 | 0.00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 125 | 0.6 | 0.1 | 12.2 | 52.1 | 0.01 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 7.88 | 4.50 | 7.88 | 1.58 | 150.00 | 1.25 | 0.00 | 0.00 | 418 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 125 | 0.6 | 0.1 | 12.2 | 52.1 | 0.01 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 7.88 | 4.50 | 7.88 | 1.58 | 150.00 | 1.25 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУТКАР ГОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ КУРИЦЫ | 200 | 5.6 | 6.9 | 17.3 | 154.4 | 0.09 | 6.98 | 0.24 | 1.23 | 0.03 | 0.07 | 32.81 | 24.96 | 76.98 | 1.21 | 463.43 | 5.23 | 0.05 | 0.01 | 88 | 2015 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРИАНТ) | 120 | 2.4 | 5.7 | 11.8 | 110.1 | 0.08 | 14.91 | 0.51 | 2.19 | 0.03 | 0.07 | 47.93 | 31.54 | 62.05 | 1.25 | 479.85 | 4.30 | 0.03 | 0.00 | 360 | 2015 |
| ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ | 60 | 14.1 | 12.3 | 6.5 | 193.2 | 0.04 | 0.00 | 0.01 | 0.86 | 0.04 | 0.09 | 9.54 | 14.24 | 118.07 | 1.68 | 246.32 | 5.66 | 0.04 | 0.00 | 271 | 2008 |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ | 60 | 9.6 | 13.6 | 9.2 | 198.4 | 0.05 | 0.40 | 0.03 | 1.84 | 0.03 | 0.07 | 25.65 | 12.22 | 83.29 | 0.83 | 130.88 | 4.16 | 0.05 | 0.01 | 314 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1.9 | 0.0 | 12.1 | 59.7 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.59 | 0.00 | 0.01 | 6.21 | 8.91 | 22.68 | 0.54 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | 2.5 | 0.3 | 16.1 | 77.5 | 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 | 180 | 0.1 | 0.1 | 8.3 | 35.8 | 0.01 | 21.44 | 0.00 | 0.23 | 0.00 | 0.01 | 11.54 | 3.99 | 3.56 | 0.71 | 100.69 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 372 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 698 | 36.2 | 38.9 | 81.3 | 829.1 | 0.38 | 43.73 | 0.79 | 7.78 | 0.13 | 0.35 | 140.52 | 103.08 | 399.69 | 7.74 | 1,511.55 | 22.20 | 0.17 | 0.02 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОЛАДЫ | 65/25 | 4.7 | 4.0 | 35.0 | 194.2 | 0.06 | 0.02 | 0.02 | 1.36 | 0.11 | 0.04 | 13.33 | 7.40 | 42.36 | 0.58 | 71.60 | 1.59 | 0.01 | 0.01 | 449 | 2012 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/4 | 0.2 | 0.0 | 5.4 | 23.8 | 0.00 | 1.16 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 11.89 | 5.49 | 8.06 | 0.73 | 34.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 412 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 244 | 4.9 | 4.0 | 40.4 | 218.0 | 0.06 | 1.18 | 0.02 | 1.36 | 0.11 | 0.05 | 25.22 | 12.89 | 50.42 | 1.31 | 105.90 | 1.59 | 0.01 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 55.9 | 61.2 | 183.8 | 1,525.9 | 0.66 | 47.67 | 0.91 | 10.48 | 0.40 | 0.82 | 547.36 | 195.59 | 793.13 | 12.41 | 2,380.47 | 56.64 | 0.19 | 0.03 | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|----------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------------|------------------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5.9 | 5.9 | 20.8 | 161.5 | 0.09 | 0.72 | 0.03 | 0.50 | 0.04 | 0.15 | 150.33 | 29.75 | 138.75 | 0.62 | 241.68 | 13.28 | 0.00 | 0.00 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 60 | 5.1 | 8.5 | 10.5 | 142.7 | 0.04 | 0.09 | 0.07 | 0.60 | 0.09 | 0.07 | 125.87 | 14.86 | 100.74 | 0.63 | 44.88 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3 | 2015 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3.0 | 2.4 | 10.7 | 77.3 | 0.03 | 0.52 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.11 | 108.35 | 15.21 | 79.15 | 0.22 | 156.67 | 9.00 | 0.00 | 0.00 | 414 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 440 | 14.0 | 16.8 | 42.0 | 381.5 | 0.16 | 1.33 | 0.12 | 1.10 | 0.13 | 0.33 | 384.55 | 59.82 | 318.64 | 1.47 | 443.23 | 22.28 | 0.00 | 0.00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 1.5 | 0.5 | 20.4 | 93.1 | 0.03 | 4.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 7.20 | 37.80 | 25.20 | 0.54 | 348.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 368 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 1.5 | 0.5 | 20.4 | 93.1 | 0.03 | 4.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 7.20 | 37.80 | 25.20 | 0.54 | 348.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 200 | 6.0 | 8.6 | 15.2 | 166.4 | 0.09 | 14.79 | 0.25 | 1.92 | 0.00 | 0.09 | 57.26 | 30.88 | 86.68 | 1.49 | 531.71 | 7.08 | 0.05 | 0.00 | 73 | 2015 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 140 | 3.0 | 3.2 | 20.6 | 124.0 | 0.12 | 10.01 | 0.02 | 0.16 | 0.04 | 0.10 | 36.86 | 28.21 | 81.25 | 1.16 | 734.90 | 8.08 | 0.03 | 0.00 | 321 | 2012 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 80 | 13.1 | 4.1 | 5.7 | 114.0 | 0.09 | 0.70 | 0.36 | 0.77 | 0.31 | 0.13 | 42.99 | 44.77 | 189.76 | 1.16 | 363.46 | 106.96 | 0.45 | 0.01 | 256 | 2012 |
| САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" | 50 | 0.6 | 5.0 | 1.8 | 55.3 | 0.01 | 13.44 | 0.01 | 2.14 | 0.00 | 0.02 | 17.71 | 7.53 | 18.43 | 0.50 | 81.36 | 1.49 | 0.01 | 0.00 | 29 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.6 | 0.0 | 10.1 | 49.7 | 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 | 2.5 | 0.3 | 16.1 | 77.5 | 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 | 0.0 | 0.0 | 4.8 | 19.4 | 0.00 | 20.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.74 | 1.70 | 0.00 | 0.00 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 394 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 736 | 26.8 | 21.2 | 74.3 | 606.3 | 0.41 | 58.94 | 0.64 | 6.32 | 0.35 | 0.38 | 174.58 | 127.74 | 428.08 | 6.28 | 1,796.08 | 125.74 | 0.54 | 0.01 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА | 60 | 8.5 | 6.4 | 8.5 | 158.5 | 0.03 | 0.10 | 0.05 | 0.82 | 0.13 | 0.13 | 69.90 | 11.18 | 106.15 | 0.41 | 74.97 | 1.30 | 0.02 | 0.02 | 219 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 100 | 0.2 | 0.0 | 5.4 | 23.8 | 0.00 | 1.16 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 13.99 | 5.96 | 8.06 | 0.73 | 34.43 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 412 | 2015 |
| ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ | 100 | 6.5 | 2.3 | 58.2 | 279.6 | 0.08 | 0.06 | 0.01 | 0.58 | 0.09 | 0.05 | 17.60 | 11.22 | 57.67 | 0.91 | 120.48 | 1.68 | 0.01 | 0.02 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 356 | 15.2 | 8.7 | 72.1 | 461.9 | 0.11 | 1.32 | 0.06 | 1.40 | 0.22 | 0.19 | 101.49 | 28.36 | 171.88 | 2.05 | 229.88 | 2.98 | 0.03 | 0.04 | | |
| Всего за день: | | 57.5 | 47.2 | 208.8 | 1,542.8 | 0.71 | 65.59 | 0.84 | 8.82 | 0.70 | 0.94 | 667.82 | 253.72 | 943.80 | 10.34 | 2,817.19 | 151.00 | 0.57 | 0.05 | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ДРАЧЕНА | 85 | 10.4 | 12.0 | 5.1 | 174.2 | 0.05 | 0.11 | 0.21 | 1.51 | 1.66 | 0.31 | 66.17 | 11.57 | 150.69 | 1.75 | 148.24 | 17.35 | 0.04 | 0.02 | 228 | 2012 | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 50 | 0.6 | 0.1 | 1.9 | 12.1 | 0.03 | 12.58 | 0.08 | 0.20 | 0.00 | 0.02 | 7.04 | 10.06 | 13.08 | 0.50 | 145.87 | 1.01 | 0.00 | 0.00 | | 2008 | |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 40 | 1.7 | 6.5 | 10.5 | 110.7 | 0.04 | 0.00 | 0.04 | 0.58 | 0.12 | 0.02 | 7.91 | 8.29 | 23.70 | 0.52 | 34.95 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2012 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 4.9 | 4.2 | 17.6 | 128.8 | 0.04 | 0.87 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.18 | 175.24 | 22.31 | 125.38 | 0.28 | 257.11 | 15.12 | 0.00 | 0.00 | 272 | 2014 | |
| Итого за прием пищи: | 355 | 17.6 | 22.8 | 35.1 | 425.8 | 0.16 | 13.56 | 0.36 | 2.29 | 1.78 | 0.53 | 256.36 | 52.23 | 312.85 | 3.05 | 586.17 | 33.48 | 0.04 | 0.02 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 125 | 0.6 | 0.1 | 12.2 | 52.1 | 0.01 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 7.88 | 4.50 | 7.88 | 1.58 | 150.00 | 1.25 | 0.00 | 0.00 | 418 | 2015 | |
| Итого за прием пищи: | 125 | 0.6 | 0.1 | 12.2 | 52.1 | 0.01 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 7.88 | 4.50 | 7.88 | 1.58 | 150.00 | 1.25 | 0.00 | 0.00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ КУРИЦЫ И СО СМЕТАНОЙ НА КУР/БУЛЬОНЕ | 200 г | 5.4 | 7.6 | 14.6 | 152.3 | 0.08 | 8.33 | 0.26 | 1.53 | 0.00 | 0.08 | 49.39 | 31.03 | 86.16 | 1.52 | 549.79 | 8.14 | 0.05 | 0.00 | 64 | 2015 | |
| КАБАЧКИ С ЧИПСАМИ ГАРСИНАТАМИ С ОВОЩАМИ | 130 | 5.1 | 6.0 | 23.0 | 166.5 | 0.13 | 0.40 | 0.17 | 3.58 | 0.05 | 0.08 | 15.61 | 74.92 | 114.77 | 2.65 | 178.24 | 1.89 | 0.01 | 0.00 | 180 | 2015 | |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 70 | 14.4 | 14.7 | 5.0 | 210.8 | 0.05 | 0.04 | 0.03 | 2.05 | 0.22 | 0.11 | 15.37 | 16.71 | 129.98 | 1.92 | 254.22 | 6.98 | 0.04 | 0.00 | 299 | 2015 | |
| СУФЛЕ КУРИНОЕ | 60 | 10.2 | 14.8 | 5.1 | 194.8 | 0.04 | 0.45 | 0.08 | 0.41 | 0.38 | 0.13 | 46.06 | 11.49 | 103.45 | 0.90 | 149.40 | 7.77 | 0.05 | 0.01 | 310 | 2012 | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.4 | 0.02 | 6.00 | 0.01 | 0.06 | 0.00 | 0.02 | 13.80 | 8.40 | 25.20 | 0.60 | 84.60 | 1.80 | 0.01 | 0.00 | | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.6 | 0.0 | 10.1 | 49.7 | 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 | 2.5 | 0.3 | 16.1 | 77.5 | 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 ФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 180 | 0.2 | 0.2 | 14.9 | 63.1 | 0.01 | 21.80 | 0.00 | 0.28 | 0.00 | 0.01 | 12.95 | 4.63 | 4.46 | 0.89 | 125.89 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 393 | 2015 | |
| Итого за прием пищи: | 783 | 39.9 | 43.7 | 90.3 | 923.1 | 0.43 | 37.02 | 0.55 | 9.24 | 0.65 | 0.47 | 165.20 | 161.83 | 515.98 | 10.45 | 1,426.07 | 29.61 | 0.16 | 0.01 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 50 | 6.0 | 6.8 | 74.0 | 382.8 | 0.06 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 19.55 | 13.70 | 62.70 | 1.49 | 104.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (МОЗГ, БИОЙОГУРТ, КЕФИР И Т.Д.) | 125 | 3.6 | 3.1 | 5.0 | 66.3 | 0.05 | 0.88 | 0.03 | 0.09 | 0.00 | 0.21 | 150.00 | 17.50 | 118.75 | 0.13 | 182.50 | 11.25 | 0.03 | 0.00 | к/к | к/к | |
| Итого за прием пищи: | 175 | 9.6 | 9.9 | 79.0 | 449.1 | 0.11 | 0.88 | 0.04 | 0.09 | 0.00 | 0.25 | 169.55 | 31.20 | 181.45 | 1.62 | 286.80 | 11.25 | 0.03 | 0.00 | | | |
| Всего за день: | | 67.7 | 76.5 | 216.6 | 1,850.1 | 0.71 | 52.46 | 0.95 | 11.62 | 2.43 | 1.26 | 598.99 | 249.76 | ##### | 16.70 | 2,449.04 | 75.59 | 0.23 | 0.03 | | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые Белки, г | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|--|---------------------|-------------------------------------|-----------|--------|----------|-------|-----------|-----------|----------------------|----------|----------|--------|-----------|--------|-------|--------|
| | | | 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 | 540.2 | 14,584.0 | 6.39 | 517.32 | 7.65 | 99.40 | 9.20 | 8.95 | 5,804.16 | 2,105.55 | 8,408.81 | 124.23 | 24,316.41 | 953.24 | 3.27 | 0.32 |
| Среднее значение за период | 54.0 | 1,458.4 | 0.64 | 51.73 | 0.77 | 9.94 | 0.92 | 0.90 | 580.42 | 210.56 | 840.88 | 12.42 | 2,431.64 | 95.32 | 0.33 | 0.03 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 14.8 | | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Полдник |
|---------------|---------|---------|
| Сад 10 часов | 387 | 243 |