

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------------|------------------|-------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 90 | 2.6 | 2.6 | 16.4 | 99.7 | 0.03 | 0.00 | 0.01 | 0.57 | 0.04 | 0.01 | 4.40 | 3.46 | 19.23 | 0.44 | 29.96 | 0.36 | 0.00 | 0.01 | 209 | 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 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 195 | 0.1 | 0.0 | 7.0 | 28.5 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 3.80 | 2.60 | 4.45 | 0.44 | 15.16 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 263 (с.429) | 2004 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 20/5 | 1.5 | 4.7 | 10.3 | 89.8 | 0.02 | 0.00 | 0.04 | 0.11 | 0.08 | 0.01 | 4.40 | 2.60 | 13.95 | 0.21 | 19.15 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 5.0 | 10.9 | 36.9 | 265.7 | 0.06 | 2.82 | 0.13 | 0.68 | 0.12 | 0.05 | 29.00 | 14.65 | 52.43 | 1.37 | 190.27 | 0.36 | 0.00 | 0.01 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК | 110 | 0.6 | 0.1 | 11.1 | 47.3 | 0.01 | 2.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 7.70 | 4.40 | 7.70 | 1.54 | 132.00 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 110 | 0.6 | 0.1 | 11.1 | 47.3 | 0.01 | 2.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 7.70 | 4.40 | 7.70 | 1.54 | 132.00 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 40 | 0.8 | 1.7 | 6.4 | 43.7 | 0.04 | 3.23 | 0.00 | 0.67 | 0.00 | 0.02 | 3.64 | 8.36 | 21.12 | 0.36 | 229.47 | 2.02 | 0.01 | 0.00 | 43 | 2008 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ. | 150 | 5.1 | 7.5 | 9.3 | 125.9 | 0.06 | 3.81 | 0.32 | 1.61 | 0.00 | 0.06 | 23.04 | 20.06 | 73.92 | 1.10 | 341.30 | 4.98 | 0.03 | 0.00 | 33 | 2004 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 4.3 | 2.3 | 19.6 | 115.9 | 0.11 | 0.00 | 0.01 | 2.38 | 0.02 | 0.06 | 10.68 | 64.65 | 95.16 | 2.23 | 135.04 | 1.17 | 0.01 | 0.00 | 323 | 2008 |
| БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ | 60 | 12.5 | 11.7 | 0.9 | 158.3 | 0.03 | 0.42 | 0.02 | 0.93 | 0.13 | 0.09 | 11.20 | 13.39 | 112.85 | 1.62 | 236.97 | 6.16 | 0.04 | 0.00 | 289 | 2008 |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 150 | 0.2 | 0.0 | 6.5 | 31.5 | 0.01 | 4.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 15.57 | 4.14 | 4.95 | 0.23 | 41.41 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 436 | 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 | | |
| 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 |
| СОЛЬ | 2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.62 | 0.46 | 1.55 | 0.06 | 0.21 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 567 | 26.8 | 23.5 | 68.0 | 595.6 | 0.34 | 11.47 | 0.35 | 6.74 | 0.15 | 0.28 | 82.89 | 125.00 | 356.64 | 7.30 | 1 057.45 | 16.01 | 0.09 | 0.01 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КЕФИР | 180 | 5.2 | 4.5 | 7.2 | 95.4 | 0.07 | 1.26 | 0.05 | 0.13 | 0.00 | 0.31 | 216.00 | 25.20 | 171.00 | 0.18 | 262.80 | 16.20 | 0.04 | 0.00 | 435 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1.5 | 2.0 | 14.9 | 83.4 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 5.80 | 4.00 | 18.00 | 0.42 | 22.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| Морковь отварная кусочек | 50 | 0.6 | 0.0 | 3.3 | 17.0 | 0.02 | 1.00 | 1.00 | 0.32 | 0.00 | 0.03 | 22.95 | 17.10 | 24.75 | 0.45 | 100.00 | 2.50 | 0.02 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 250 | 7.4 | 6.5 | 25.4 | 195.8 | 0.11 | 2.26 | 1.05 | 0.44 | 0.00 | 0.35 | 244.75 | 46.30 | 213.75 | 1.05 | 384.80 | 18.70 | 0.06 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 39.7 | 41.1 | 141.4 | 1 104.4 | 0.52 | 18.75 | 1.52 | 7.86 | 0.27 | 0.68 | 364.34 | 190.35 | 630.52 | 11.26 | 1 764.52 | 36.17 | 0.16 | 0.01 | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ | 150 | 3.6 | 4.6 | 12.5 | 106.6 | 0.03 | 0.55 | 0.02 | 0.07 | 0.02 | 0.12 | 111.31 | 16.38 | 89.13 | 0.17 | 165.03 | 9.72 | 0.00 | 0.00 | 94 | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 163 | 2.5 | 2.5 | 10.6 | 75.6 | 0.03 | 0.42 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.09 | 88.93 | 12.72 | 65.03 | 0.19 | 128.53 | 7.34 | 0.00 | 0.00 | 395 | 2012 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 37 | 4.0 | 3.2 | 14.9 | 105.1 | 0.04 | 0.06 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | 0.03 | 75.91 | 6.57 | 58.85 | 0.37 | 33.72 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 10.1 | 10.3 | 38.0 | 287.4 | 0.09 | 1.03 | 0.06 | 0.10 | 0.02 | 0.24 | 276.16 | 35.67 | 213.01 | 0.73 | 327.28 | 17.06 | 0.01 | 0.00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 60.0 | 0.03 | 10.00 | 0.01 | 0.63 | 0.00 | 0.02 | 16.00 | 8.00 | 11.00 | 2.20 | 278.00 | 2.00 | 0.01 | 0.00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 60.0 | 0.03 | 10.00 | 0.01 | 0.63 | 0.00 | 0.02 | 16.00 | 8.00 | 11.00 | 2.20 | 278.00 | 2.00 | 0.01 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 40 | 0.4 | 0.1 | 1.5 | 9.6 | 0.02 | 10.00 | 0.07 | 0.16 | 0.00 | 0.02 | 5.60 | 8.00 | 10.40 | 0.40 | 116.00 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 2008 | |
| СУП С КУРОЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 150 | 3.7 | 4.1 | 13.5 | 106.4 | 0.07 | 4.27 | 0.61 | 0.84 | 0.00 | 0.06 | 33.78 | 23.32 | 66.92 | 1.05 | 314.50 | 5.12 | 0.04 | 0.00 | 70 | 2011 |
| СУФЛЕ КУРИНОЕ | 123 | 20.7 | 30.7 | 14.1 | 415.9 | 0.10 | 0.91 | 0.23 | 1.27 | 1.12 | 0.34 | 121.70 | 26.94 | 243.42 | 2.11 | 328.34 | 19.95 | 0.10 | 0.03 | 310 | 2012 |
| СОК | 155 | 0.8 | 0.2 | 15.7 | 66.7 | 0.02 | 3.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 10.85 | 6.20 | 10.85 | 2.17 | 186.00 | 1.55 | 0.00 | 0.00 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 16 | 1.2 | 0.1 | 8.0 | 37.9 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.31 | 0.00 | 0.01 | 3.68 | 5.28 | 13.44 | 0.32 | 20.64 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| 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 |
| СОЛЬ | 2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.62 | 0.40 | 1.35 | 0.05 | 0.18 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 516 | 28.8 | 35.4 | 65.5 | 697.6 | 0.28 | 18.28 | 0.91 | 3.24 | 1.12 | 0.46 | 187.63 | 75.84 | 372.48 | 7.31 | 1 006.46 | 29.09 | 0.15 | 0.03 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ | 100 | 16.5 | 11.5 | 15.8 | 236.3 | 0.05 | 0.56 | 0.45 | 1.25 | 0.12 | 0.19 | 128.31 | 24.33 | 172.01 | 0.65 | 154.19 | 1.96 | 0.04 | 0.02 | 220 | 2008 |
| СГУЩЕННОЕ МОЛОКО | 10 | 0.7 | 0.8 | 5.4 | 31.8 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.02 | 0.01 | 0.03 | 27.63 | 3.06 | 19.71 | 0.02 | 36.50 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 180 | 4.5 | 4.8 | 15.5 | 124.7 | 0.04 | 0.84 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.17 | 169.84 | 21.60 | 116.77 | 0.57 | 243.48 | 14.04 | 0.00 | 0.00 | 394 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 290 | 21.7 | 17.2 | 36.7 | 392.9 | 0.09 | 1.44 | 0.48 | 1.27 | 0.12 | 0.39 | 325.78 | 48.99 | 308.49 | 1.24 | 434.17 | 16.70 | 0.04 | 0.02 | | |
| Всего за день: | | 61.0 | 63.3 | 150.0 | 1 437.9 | 0.50 | 30.76 | 1.46 | 5.24 | 1.27 | 1.11 | 805.57 | 168.50 | 904.99 | 11.48 | 2 045.91 | 64.84 | 0.20 | 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 | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 4.4 | 5.5 | 18.9 | 142.9 | 0.08 | 0.43 | 0.03 | 0.53 | 0.05 | 0.10 | 93.77 | 23.36 | 98.58 | 0.57 | 160.34 | 8.31 | 0.00 | 0.00 | 189 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 158 | 3.2 | 3.3 | 12.8 | 94.9 | 0.03 | 0.50 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.11 | 104.07 | 19.12 | 81.56 | 0.47 | 172.11 | 8.72 | 0.00 | 0.00 | 397 | 2012 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ | 42 | 3.9 | 7.1 | 15.5 | 141.5 | 0.04 | 0.05 | 0.06 | 0.13 | 0.08 | 0.04 | 67.90 | 6.35 | 55.45 | 0.38 | 34.51 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2012 |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 35 | 3.8 | 3.4 | 0.2 | 46.6 | 0.02 | 0.00 | 0.08 | 0.61 | 0.67 | 0.11 | 15.14 | 3.30 | 52.86 | 0.69 | 42.83 | 6.12 | 0.02 | 0.01 | 213 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 385 | 15.2 | 19.2 | 47.4 | 425.9 | 0.16 | 0.99 | 0.18 | 1.28 | 0.79 | 0.35 | 280.88 | 52.13 | 288.45 | 2.11 | 409.79 | 23.15 | 0.02 | 0.01 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| АПЕЛЬСИН | 100 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 60.0 | 0.04 | 60.00 | 0.01 | 0.22 | 0.00 | 0.03 | 34.00 | 13.00 | 23.00 | 0.30 | 197.00 | 2.00 | 0.02 | 0.00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 60.0 | 0.04 | 60.00 | 0.01 | 0.22 | 0.00 | 0.03 | 34.00 | 13.00 | 23.00 | 0.30 | 197.00 | 2.00 | 0.02 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 150 | 6.4 | 10.1 | 9.7 | 156.1 | 0.06 | 12.64 | 0.21 | 2.40 | 0.00 | 0.08 | 40.91 | 24.74 | 82.50 | 1.50 | 424.87 | 6.50 | 0.03 | 0.00 | 67 | 2012 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 97 | 19.2 | 8.4 | 2.5 | 162.4 | 0.16 | 1.70 | 0.39 | 1.21 | 0.00 | 0.15 | 27.83 | 34.10 | 184.37 | 0.82 | 397.68 | 48.46 | 0.37 | 0.04 | 231 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 120 | 2.4 | 4.3 | 16.2 | 113.2 | 0.09 | 7.90 | 0.02 | 0.19 | 0.06 | 0.08 | 26.36 | 22.11 | 63.73 | 0.90 | 580.09 | 6.40 | 0.03 | 0.00 | 335 | 2008 |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0.1 | 0.1 | 7.6 | 34.2 | 0.00 | 0.75 | 0.00 | 0.12 | 0.00 | 0.00 | 9.62 | 2.87 | 1.86 | 0.37 | 52.95 | 0.38 | 0.00 | 0.00 | 438 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.5 | 35.5 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.29 | 0.00 | 0.01 | 3.45 | 4.95 | 12.60 | 0.30 | 19.35 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| 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 |
| СОЛЬ | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3.31 | 0.20 | 0.68 | 0.03 | 0.09 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 603 | 31.5 | 23.2 | 57.3 | 568.2 | 0.41 | 27.00 | 0.63 | 4.92 | 0.06 | 0.35 | 126.08 | 100.27 | 388.63 | 5.51 | 1 572.22 | 64.61 | 0.45 | 0.04 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЙОГУРТ | 180 | 3.6 | 2.7 | 5.4 | 86.4 | 0.05 | 1.26 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.31 | 216.00 | 25.20 | 171.00 | 0.00 | 262.80 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | | 2008 |
| СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ | 50 | 4.3 | 4.2 | 31.9 | 182.9 | 0.06 | 0.01 | 0.03 | 0.24 | 0.13 | 0.05 | 12.67 | 7.54 | 44.07 | 0.52 | 71.35 | 1.27 | 0.01 | 0.01 | 463 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 230 | 7.9 | 6.9 | 37.3 | 269.3 | 0.11 | 1.27 | 0.07 | 0.24 | 0.13 | 0.35 | 228.67 | 32.74 | 215.07 | 0.52 | 334.15 | 1.27 | 0.04 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 55.5 | 49.6 | 150.2 | 1 323.4 | 0.72 | 89.25 | 0.89 | 6.65 | 0.99 | 1.08 | 669.64 | 198.13 | 915.15 | 8.45 | 2 513.17 | 91.03 | 0.53 | 0.06 | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 130 | 7.4 | 12.3 | 4.2 | 157.7 | 0.04 | 0.45 | 0.14 | 1.73 | 0.95 | 0.24 | 107.90 | 13.96 | 132.01 | 0.98 | 182.29 | 15.78 | 0.02 | 0.01 | 214 | 2008 |
| КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 40 | 1.2 | 0.1 | 2.5 | 15.5 | 0.03 | 1.60 | 0.00 | 0.48 | 0.00 | 0.02 | 7.20 | 7.56 | 22.32 | 0.25 | 39.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2.7 | 2.8 | 11.9 | 84.4 | 0.03 | 0.47 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 98.01 | 13.76 | 71.15 | 0.20 | 141.00 | 8.10 | 0.00 | 0.00 | 395 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 20/5 | 1.5 | 4.7 | 10.3 | 89.8 | 0.02 | 0.00 | 0.04 | 0.11 | 0.08 | 0.01 | 4.40 | 2.60 | 13.95 | 0.21 | 19.15 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 375 | 12.9 | 19.9 | 29.0 | 347.5 | 0.13 | 2.51 | 0.19 | 2.32 | 1.02 | 0.37 | 217.51 | 37.88 | 239.43 | 1.64 | 382.04 | 23.88 | 0.02 | 0.01 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БАНАН | 100 | 1.5 | 0.5 | 21.0 | 96.0 | 0.04 | 10.00 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | 8.00 | 42.00 | 28.00 | 0.60 | 348.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 1.5 | 0.5 | 21.0 | 96.0 | 0.04 | 10.00 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | 8.00 | 42.00 | 28.00 | 0.60 | 348.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 40 | 0.8 | 4.0 | 2.5 | 49.8 | 0.02 | 1.09 | 0.45 | 2.01 | 0.00 | 0.02 | 13.16 | 10.68 | 20.10 | 0.30 | 60.64 | 1.12 | 0.01 | 0.00 | 28 | 2011 |
| БОРЩ С МЯСОМ | 150 | 6.6 | 7.5 | 13.8 | 149.9 | 0.08 | 10.05 | 0.22 | 1.62 | 0.00 | 0.09 | 37.86 | 30.92 | 93.04 | 1.75 | 575.64 | 8.22 | 0.04 | 0.00 | 62 | 2012 |
| ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ | 50/30 | 13.7 | 6.6 | 3.5 | 144.6 | 0.16 | 10.67 | 4.72 | 1.08 | 0.05 | 1.16 | 13.70 | 14.04 | 197.86 | 4.35 | 254.72 | 5.64 | 0.14 | 0.03 | 261 | 2008 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 110 | 1.8 | 1.9 | 19.4 | 102.4 | 0.02 | 0.00 | 0.01 | 0.17 | 0.03 | 0.01 | 6.40 | 12.50 | 37.51 | 0.28 | 27.46 | 0.38 | 0.01 | 0.00 | 325 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0.0 | 0.0 | 4.8 | 19.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.80 | 1.49 | 0.00 | 0.00 | 0.65 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 241 | 2004 |
| 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 | | |
| 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 |
| СОЛЬ | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3.31 | 0.20 | 0.68 | 0.03 | 0.09 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 586 | 26.8 | 20.5 | 69.3 | 586.4 | 0.37 | 21.81 | 5.40 | 6.04 | 0.09 | 1.32 | 92.39 | 83.78 | 396.27 | 8.40 | 992.24 | 17.04 | 0.21 | 0.03 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4.2 | 4.8 | 7.0 | 88.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 255 | 2004 |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 60 | 9.6 | 5.8 | 27.1 | 200.3 | 0.06 | 0.12 | 0.03 | 0.48 | 0.14 | 0.10 | 62.29 | 12.17 | 96.99 | 0.53 | 99.78 | 2.69 | 0.01 | 0.01 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 210 | 13.8 | 10.6 | 34.1 | 288.3 | 0.06 | 0.12 | 0.03 | 0.48 | 0.14 | 0.10 | 62.29 | 12.17 | 96.99 | 0.53 | 99.78 | 2.69 | 0.01 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 55.0 | 51.5 | 153.4 | 1 318.2 | 0.59 | 34.44 | 5.65 | 8.84 | 1.25 | 1.84 | 380.19 | 175.83 | 760.69 | 11.17 | 1 822.06 | 43.60 | 0.24 | 0.05 | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------------|--|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 4.4 | 6.1 | 18.6 | 147.4 | 0.06 | 0.44 | 0.03 | 0.09 | 0.06 | 0.11 | 97.99 | 19.84 | 104.78 | 0.80 | 166.97 | 7.69 | 0.00 | 0.01 | 189 | 2008 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 150 | 0.2 | 0.0 | 7.4 | 32.2 | 0.00 | 1.58 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 12.55 | 5.41 | 7.85 | 0.68 | 36.26 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 431 | 2008 | | |
| БАТОН | 20 | 1.5 | 0.6 | 10.3 | 52.4 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 3.80 | 2.60 | 13.00 | 0.20 | 18.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2008 | | |
| ЯЙЦО ОТВАРНОЕ | 46 | 5.0 | 4.5 | 0.3 | 61.3 | 0.02 | 0.00 | 0.10 | 0.81 | 0.89 | 0.15 | 19.92 | 4.35 | 69.55 | 0.91 | 56.35 | 8.05 | 0.02 | 0.01 | | | | |
| Итого за прием пищи: | 366 | 11.1 | 11.2 | 36.5 | 293.3 | 0.11 | 2.03 | 0.14 | 0.89 | 0.95 | 0.27 | 134.27 | 32.19 | 195.19 | 2.59 | 277.98 | 15.74 | 0.02 | 0.02 | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК | 110 | 0.6 | 0.1 | 11.1 | 47.3 | 0.01 | 2.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 7.70 | 4.40 | 7.70 | 1.54 | 132.00 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | | | | |
| Итого за прием пищи: | 110 | 0.6 | 0.1 | 11.1 | 47.3 | 0.01 | 2.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 7.70 | 4.40 | 7.70 | 1.54 | 132.00 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОЛЯНКА РЫБНАЯ | 150 | 9.3 | 4.7 | 10.4 | 121.7 | 0.10 | 5.52 | 0.18 | 1.55 | 0.00 | 0.09 | 36.68 | 42.38 | 151.53 | 1.12 | 578.29 | 79.07 | 0.02 | 0.00 | 151 | 2012 | | |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 60 | 11.5 | 10.8 | 9.1 | 179.1 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 1.15 | 0.00 | 0.07 | 8.88 | 16.52 | 108.36 | 1.72 | 209.24 | 3.96 | 0.03 | 0.00 | 282 | 2012 | | |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 60 | 1.4 | 2.4 | 6.2 | 52.9 | 0.02 | 12.16 | 0.06 | 1.08 | 0.00 | 0.03 | 31.62 | 11.38 | 23.69 | 0.68 | 139.07 | 2.31 | 0.01 | 0.00 | 132 | 2012 | | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | 2.4 | 4.3 | 16.2 | 113.2 | 0.09 | 7.90 | 0.02 | 0.19 | 0.06 | 0.08 | 26.36 | 22.11 | 63.73 | 0.90 | 580.09 | 6.40 | 0.03 | 0.00 | 335 | 2008 | | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0.0 | 0.0 | 4.8 | 19.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.80 | 1.49 | 0.00 | 0.00 | 0.65 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 241 | 2004 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 8 | 0.6 | 0.0 | 4.0 | 18.9 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.16 | 0.00 | 0.00 | 1.84 | 2.64 | 6.72 | 0.16 | 10.32 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | | |
| 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 | | |
| СОЛЬ | 2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.62 | 0.40 | 1.35 | 0.05 | 0.18 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | | |
| Итого за прием пищи: | 570 | 27.2 | 22.4 | 63.5 | 566.4 | 0.32 | 25.58 | 0.26 | 4.78 | 0.06 | 0.29 | 124.20 | 102.62 | 381.48 | 5.83 | 1 558.64 | 93.42 | 0.09 | 0.00 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ | 150 | 0.0 | 0.0 | 10.6 | 42.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.54 | 1.47 | 1.35 | 0.00 | 0.62 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 411 | 2008 | | |
| ВАФЛИ | 20 | 0.6 | 0.7 | 15.5 | 70.8 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 3.20 | 2.00 | 7.20 | 0.30 | 28.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 | | |
| Морковь отварная кусочек | 30 | 0.4 | 0.0 | 2.0 | 10.2 | 0.01 | 0.60 | 0.60 | 0.19 | 0.00 | 0.02 | 13.77 | 10.26 | 14.85 | 0.27 | 60.00 | 1.50 | 0.01 | 0.00 | | | | |
| Итого за прием пищи: | 200 | 0.9 | 0.7 | 28.1 | 123.5 | 0.02 | 0.60 | 0.60 | 0.19 | 0.00 | 0.03 | 24.51 | 13.73 | 23.40 | 0.57 | 88.62 | 1.50 | 0.01 | 0.00 | | | | |
| Всего за день: | | 39.8 | 34.4 | 139.2 | 1 030.5 | 0.46 | 30.41 | 1.00 | 5.87 | 1.01 | 0.60 | 290.68 | 152.94 | 607.77 | 10.53 | 2 057.23 | 111.75 | 0.12 | 0.02 | | | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ С СЫРОМ | 140 | 5.0 | 5.1 | 20.5 | 148.4 | 0.04 | 0.02 | 0.03 | 0.72 | 0.05 | 0.03 | 66.62 | 6.86 | 55.95 | 0.61 | 44.49 | 0.45 | 0.01 | 0.01 | 210 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С ВАРеной СГУЩЕНКОЙ я | 35 | 2.5 | 1.8 | 18.0 | 98.6 | 0.02 | 0.06 | 0.01 | 0.03 | 0.01 | 0.05 | 44.87 | 6.93 | 41.27 | 0.21 | 73.15 | 1.05 | 0.00 | 0.00 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 175 | 0.1 | 0.0 | 7.0 | 28.3 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2.55 | 2.02 | 3.71 | 0.37 | 12.62 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 263 (с.429) | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 7.6 | 6.9 | 45.6 | 275.2 | 0.06 | 0.10 | 0.04 | 0.75 | 0.05 | 0.09 | 114.03 | 15.81 | 100.92 | 1.18 | 130.26 | 1.50 | 0.01 | 0.01 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК | 110 | 0.6 | 0.1 | 11.1 | 47.3 | 0.01 | 2.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 7.70 | 4.40 | 7.70 | 1.54 | 132.00 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 110 | 0.6 | 0.1 | 11.1 | 47.3 | 0.01 | 2.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 7.70 | 4.40 | 7.70 | 1.54 | 132.00 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 40 | 0.6 | 2.4 | 3.7 | 39.2 | 0.02 | 1.88 | 0.12 | 1.07 | 0.00 | 0.02 | 8.51 | 7.96 | 16.19 | 0.34 | 137.20 | 1.66 | 0.01 | 0.00 | 45 | 2012 |
| ЩИ | 150 | 3.9 | 5.6 | 9.7 | 105.6 | 0.06 | 11.12 | 0.41 | 0.36 | 0.07 | 0.06 | 44.27 | 24.20 | 66.51 | 1.26 | 363.63 | 5.80 | 0.04 | 0.00 | 83 | 2008 |
| ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ | 160 | 14.5 | 14.0 | 24.0 | 280.6 | 0.06 | 1.06 | 0.64 | 2.20 | 0.00 | 0.10 | 25.56 | 37.30 | 160.75 | 2.08 | 328.02 | 7.10 | 0.06 | 0.00 | 266 | 2008 |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 150 | 0.2 | 0.0 | 6.5 | 31.5 | 0.01 | 4.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 15.57 | 4.14 | 4.95 | 0.23 | 41.41 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 436 | 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 | | |
| 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 |
| СОЛЬ | 2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.62 | 0.40 | 1.35 | 0.05 | 0.18 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 557 | 23.1 | 22.5 | 69.2 | 577.2 | 0.24 | 18.06 | 1.17 | 4.78 | 0.07 | 0.22 | 111.68 | 87.94 | 296.85 | 5.66 | 943.49 | 16.24 | 0.11 | 0.01 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЯЖЕНКА | 160 | 4.8 | 1.6 | 6.8 | 64.3 | 0.04 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 199.18 | 22.49 | 147.78 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 435 | 2008 |
| ПРЯНИКИ | 45 | 2.7 | 2.1 | 33.8 | 164.7 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 4.95 | 4.05 | 22.50 | 0.36 | 31.95 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 205 | 7.5 | 3.7 | 40.5 | 229.0 | 0.08 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 204.13 | 26.54 | 170.28 | 0.36 | 31.95 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 38.8 | 33.2 | 166.4 | 1 128.7 | 0.40 | 21.16 | 1.21 | 5.54 | 0.12 | 0.33 | 437.54 | 134.69 | 575.75 | 8.75 | 1 237.70 | 18.84 | 0.13 | 0.01 | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 150 | 6.3 | 9.1 | 22.0 | 196.6 | 0.11 | 0.66 | 0.04 | 0.82 | 0.07 | 0.16 | 143.32 | 40.32 | 158.98 | 0.93 | 261.04 | 12.84 | 0.01 | 0.00 | 189 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 163 | 2.5 | 2.5 | 10.6 | 75.6 | 0.03 | 0.42 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.09 | 88.93 | 12.72 | 65.03 | 0.19 | 128.53 | 7.34 | 0.00 | 0.00 | 395 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 20/5 | 1.5 | 4.7 | 10.3 | 89.8 | 0.02 | 0.00 | 0.04 | 0.11 | 0.08 | 0.01 | 4.40 | 2.60 | 13.95 | 0.21 | 19.15 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2008 |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 12 | 1.5 | 1.4 | 0.1 | 19.0 | 0.01 | 0.00 | 0.03 | 0.25 | 0.27 | 0.05 | 6.18 | 1.35 | 21.57 | 0.28 | 17.47 | 2.50 | 0.01 | 0.00 | 213 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 11.8 | 17.8 | 43.0 | 381.0 | 0.16 | 1.09 | 0.12 | 1.18 | 0.42 | 0.30 | 242.83 | 56.99 | 259.53 | 1.61 | 426.19 | 22.67 | 0.02 | 0.00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 60.0 | 0.03 | 10.00 | 0.01 | 0.63 | 0.00 | 0.02 | 16.00 | 8.00 | 11.00 | 2.20 | 278.00 | 2.00 | 0.01 | 0.00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 60.0 | 0.03 | 10.00 | 0.01 | 0.63 | 0.00 | 0.02 | 16.00 | 8.00 | 11.00 | 2.20 | 278.00 | 2.00 | 0.01 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 40 | 0.4 | 0.1 | 1.5 | 9.6 | 0.02 | 10.00 | 0.07 | 0.16 | 0.00 | 0.02 | 5.60 | 8.00 | 10.40 | 0.40 | 116.00 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 2008 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 150 | 6.2 | 8.0 | 23.8 | 193.0 | 0.09 | 3.76 | 0.48 | 0.99 | 0.13 | 0.08 | 36.40 | 23.08 | 82.90 | 1.16 | 313.44 | 5.64 | 0.04 | 0.01 | 85 | 2012 |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 160 | 13.3 | 17.0 | 15.3 | 267.8 | 0.12 | 7.83 | 0.24 | 2.63 | 0.00 | 0.14 | 25.32 | 32.52 | 149.56 | 1.89 | 625.27 | 8.80 | 0.10 | 0.01 | 309 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0.0 | 0.0 | 4.8 | 19.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.80 | 1.49 | 0.00 | 0.00 | 0.65 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 241 | 2004 |
| 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 | | |
| 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 |
| СОЛЬ | 2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.62 | 0.40 | 1.35 | 0.05 | 0.18 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 557 | 23.9 | 25.5 | 70.8 | 610.2 | 0.32 | 21.59 | 0.78 | 4.93 | 0.13 | 0.27 | 91.89 | 79.44 | 291.31 | 5.20 | 1 128.58 | 16.92 | 0.15 | 0.02 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ | 100 | 10.4 | 12.3 | 14.8 | 213.7 | 0.05 | 1.24 | 1.14 | 0.85 | 0.34 | 0.18 | 108.45 | 31.45 | 140.22 | 1.04 | 207.88 | 6.32 | 0.04 | 0.01 | 154 | 2012 |
| КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ | 30 | 0.0 | 0.0 | 2.1 | 8.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1.51 | 0.29 | 0.27 | 0.00 | 0.12 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 411 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0.1 | 0.0 | 6.0 | 24.4 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2.50 | 2.02 | 3.71 | 0.37 | 12.59 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 263 (с.429) | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 280 | 10.5 | 12.3 | 22.9 | 246.6 | 0.05 | 1.26 | 1.14 | 0.85 | 0.34 | 0.18 | 112.46 | 33.76 | 144.20 | 1.41 | 220.59 | 6.32 | 0.04 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 46.6 | 56.0 | 146.5 | 1 297.7 | 0.57 | 33.94 | 2.06 | 7.58 | 0.89 | 0.77 | 463.18 | 178.19 | 706.04 | 10.42 | 2 053.36 | 47.92 | 0.22 | 0.04 | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ИЗ СМЕСИ КРУП С ИЗЮМОМ | 150 | 7.6 | 9.6 | 28.3 | 231.1 | 0.12 | 0.56 | 0.06 | 1.57 | 0.25 | 0.18 | 128.56 | 45.61 | 185.76 | 1.49 | 283.53 | 12.18 | 0.02 | 0.01 | 177 | 2012 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 158 | 3.3 | 3.4 | 8.6 | 79.8 | 0.03 | 0.53 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.11 | 108.68 | 19.64 | 84.87 | 0.48 | 178.69 | 9.14 | 0.00 | 0.00 | 397 | 2012 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ | 42 | 3.9 | 7.1 | 15.5 | 141.5 | 0.04 | 0.05 | 0.06 | 0.13 | 0.08 | 0.04 | 67.90 | 6.35 | 55.45 | 0.38 | 34.51 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 14.8 | 20.1 | 52.4 | 452.3 | 0.18 | 1.14 | 0.14 | 1.70 | 0.32 | 0.32 | 305.14 | 71.60 | 326.08 | 2.34 | 496.74 | 21.31 | 0.02 | 0.01 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК | 110 | 0.6 | 0.1 | 11.1 | 47.3 | 0.01 | 2.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 7.70 | 4.40 | 7.70 | 1.54 | 132.00 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 110 | 0.6 | 0.1 | 11.1 | 47.3 | 0.01 | 2.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 7.70 | 4.40 | 7.70 | 1.54 | 132.00 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне | 150 | 4.3 | 4.2 | 13.0 | 108.3 | 0.07 | 12.45 | 0.39 | 0.79 | 0.02 | 0.07 | 45.78 | 27.40 | 78.86 | 1.42 | 439.07 | 6.45 | 0.04 | 0.00 | 42 | |
| СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ | 130 | 19.4 | 13.0 | 12.9 | 263.0 | 0.20 | 11.35 | 4.76 | 2.41 | 0.33 | 1.34 | 154.91 | 30.57 | 322.38 | 4.87 | 460.65 | 19.82 | 0.15 | 0.03 | | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0.0 | 0.0 | 4.8 | 19.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.39 | 1.62 | 0.00 | 0.00 | 0.69 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 241 | 2004 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 17 | 1.3 | 0.1 | 8.5 | 40.3 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.33 | 0.00 | 0.01 | 3.91 | 5.61 | 14.28 | 0.34 | 21.93 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| 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 |
| СОЛЬ | 2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.62 | 0.40 | 1.35 | 0.05 | 0.18 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 519 | 27.4 | 17.6 | 52.9 | 497.8 | 0.37 | 27.80 | 5.15 | 4.24 | 0.35 | 1.46 | 233.22 | 76.90 | 459.77 | 8.28 | 1 019.72 | 29.15 | 0.20 | 0.03 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С ЯБЛОКОМ | 50 | 3.2 | 3.6 | 23.1 | 139.6 | 0.04 | 0.65 | 0.02 | 0.57 | 0.12 | 0.03 | 9.63 | 5.91 | 33.57 | 0.67 | 91.09 | 1.48 | 0.00 | 0.01 | 200 | 2012 |
| КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ | 150 | 0.0 | 0.0 | 7.5 | 30.1 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.42 | 1.49 | 1.08 | 0.00 | 0.57 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 411 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 3.2 | 3.6 | 30.6 | 169.8 | 0.04 | 0.65 | 0.02 | 0.57 | 0.12 | 0.03 | 17.05 | 7.39 | 34.65 | 0.67 | 91.66 | 1.48 | 0.00 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 45.9 | 41.4 | 147.1 | 1 167.2 | 0.61 | 31.79 | 5.31 | 6.51 | 0.79 | 1.83 | 563.11 | 160.29 | 828.21 | 12.84 | 1 740.12 | 53.04 | 0.23 | 0.05 | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | |
|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|-------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 150 | 11.3 | 15.8 | 5.4 | 209.1 | 0.07 | 1.06 | 0.23 | 1.78 | 1.66 | 0.35 | 108.11 | 18.69 | 182.28 | 1.77 | 217.43 | 20.21 | 0.04 | 0.02 | 219 | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2.7 | 2.8 | 11.5 | 82.9 | 0.03 | 0.47 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 98.05 | 13.77 | 71.15 | 0.20 | 140.99 | 8.10 | 0.00 | 0.00 | 395 | 2012 |
| БАТОН | 20 | 1.5 | 0.6 | 10.3 | 52.4 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 3.80 | 2.60 | 13.00 | 0.20 | 18.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 15.5 | 19.1 | 27.2 | 344.4 | 0.12 | 1.53 | 0.24 | 1.78 | 1.66 | 0.45 | 209.95 | 35.06 | 266.44 | 2.17 | 376.82 | 28.31 | 0.04 | 0.02 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БАНАН | 100 | 1.5 | 0.5 | 21.0 | 96.0 | 0.04 | 10.00 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | 8.00 | 42.00 | 28.00 | 0.60 | 348.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 1.5 | 0.5 | 21.0 | 96.0 | 0.04 | 10.00 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | 8.00 | 42.00 | 28.00 | 0.60 | 348.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| СВЕКОЛЬНИК | 150 | 3.4 | 4.5 | 9.4 | 91.9 | 0.05 | 4.10 | 0.38 | 1.06 | 0.02 | 0.05 | 35.34 | 22.59 | 60.23 | 1.21 | 320.51 | 6.23 | 0.03 | 0.00 | 58 | 2011 |
| РЫБА ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ | 70 | 19.5 | 7.9 | 1.1 | 153.0 | 0.15 | 0.62 | 0.03 | 0.77 | 0.00 | 0.13 | 19.48 | 27.16 | 178.83 | 0.59 | 337.77 | 48.71 | 0.38 | 0.04 | 234 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 120 | 2.4 | 4.3 | 16.2 | 113.2 | 0.09 | 7.90 | 0.02 | 0.19 | 0.06 | 0.08 | 26.36 | 22.11 | 63.73 | 0.90 | 580.09 | 6.40 | 0.03 | 0.00 | 335 | 2008 |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0.1 | 0.1 | 7.6 | 34.2 | 0.00 | 0.75 | 0.00 | 0.12 | 0.00 | 0.00 | 9.62 | 2.87 | 1.86 | 0.37 | 52.95 | 0.38 | 0.00 | 0.00 | 438 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 21 | 1.6 | 0.1 | 10.5 | 49.7 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.41 | 0.00 | 0.01 | 4.83 | 6.93 | 17.64 | 0.42 | 27.09 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| 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 |
| СОЛЬ | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3.97 | 0.24 | 0.81 | 0.03 | 0.11 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 582 | 29.7 | 20.7 | 60.7 | 550.8 | 0.39 | 16.17 | 0.51 | 3.21 | 0.08 | 0.32 | 121.39 | 93.60 | 364.01 | 5.01 | 1 485.33 | 63.39 | 0.44 | 0.04 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ | 100 | 14.8 | 9.7 | 12.5 | 199.1 | 0.04 | 0.29 | 0.05 | 0.89 | 0.11 | 0.19 | 133.38 | 18.10 | 161.99 | 0.43 | 138.41 | 3.62 | 0.02 | 0.02 | 227 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0.1 | 0.0 | 6.0 | 24.4 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2.50 | 2.02 | 3.71 | 0.37 | 12.59 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 263 (с.429) | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 250 | 14.9 | 9.7 | 18.5 | 223.6 | 0.04 | 0.31 | 0.05 | 0.89 | 0.11 | 0.19 | 135.88 | 20.11 | 165.70 | 0.80 | 151.01 | 3.62 | 0.02 | 0.02 | | |
| Всего за день: | | 61.6 | 50.0 | 127.4 | 1 214.8 | 0.59 | 28.01 | 0.82 | 5.88 | 1.85 | 1.01 | 475.23 | 190.77 | 824.14 | 8.58 | 2 361.15 | 95.32 | 0.50 | 0.08 | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 5.7 | 7.8 | 23.7 | 188.2 | 0.06 | 0.63 | 0.04 | 0.67 | 0.07 | 0.14 | 130.88 | 17.38 | 105.96 | 0.32 | 207.83 | 10.97 | 0.00 | 0.00 | 189 | 2008 | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 20/5 | 1.5 | 4.7 | 10.3 | 89.8 | 0.02 | 0.00 | 0.04 | 0.11 | 0.08 | 0.01 | 4.40 | 2.60 | 13.95 | 0.21 | 19.15 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2008 | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 180 | 5.8 | 6.3 | 16.2 | 146.4 | 0.05 | 1.08 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.22 | 209.41 | 24.72 | 149.87 | 0.53 | 308.99 | 18.27 | 0.00 | 0.00 | 394 | 2012 | |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 46 | 5.0 | 4.5 | 0.3 | 61.3 | 0.02 | 0.00 | 0.10 | 0.81 | 0.89 | 0.15 | 19.92 | 4.35 | 69.55 | 0.91 | 56.35 | 8.05 | 0.02 | 0.01 | 213 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 401 | 18.0 | 23.3 | 50.5 | 485.7 | 0.15 | 1.71 | 0.21 | 1.59 | 1.03 | 0.52 | 364.62 | 49.05 | 339.33 | 1.97 | 592.32 | 37.29 | 0.02 | 0.01 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БАНАН | 100 | 1.5 | 0.5 | 21.0 | 96.0 | 0.04 | 10.00 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | 8.00 | 42.00 | 28.00 | 0.60 | 348.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 100 | 1.5 | 0.5 | 21.0 | 96.0 | 0.04 | 10.00 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | 8.00 | 42.00 | 28.00 | 0.60 | 348.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 150 | 4.5 | 8.8 | 14.7 | 156.3 | 0.09 | 11.20 | 0.21 | 1.61 | 0.07 | 0.07 | 36.75 | 25.30 | 74.02 | 1.31 | 481.38 | 6.25 | 0.04 | 0.00 | 66 | 2011 | |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | 16.1 | 18.4 | 14.8 | 289.4 | 0.11 | 7.64 | 0.01 | 3.08 | 0.00 | 0.14 | 15.06 | 33.69 | 168.17 | 2.58 | 789.74 | 10.43 | 0.06 | 0.00 | 258 | 2008 | |
| СОК | 155 | 0.8 | 0.2 | 15.7 | 66.7 | 0.02 | 3.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 10.85 | 6.20 | 10.85 | 2.17 | 186.00 | 1.55 | 0.00 | 0.00 | | | |
| 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 | | | |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 510 | 25.3 | 27.8 | 70.4 | 632.7 | 0.31 | 21.94 | 0.22 | 5.84 | 0.07 | 0.26 | 73.81 | 79.14 | 300.15 | 7.75 | 1 530.17 | 19.91 | 0.10 | 0.00 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КЕФИР | 150 | 4.4 | 3.8 | 6.0 | 79.5 | 0.06 | 1.05 | 0.04 | 0.11 | 0.00 | 0.26 | 180.00 | 21.00 | 142.50 | 0.15 | 219.00 | 13.50 | 0.03 | 0.00 | 435 | 2008 | |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ | 60 | 11.5 | 30.2 | 26.0 | 421.9 | 0.12 | 50.76 | 0.17 | 9.09 | 0.04 | 0.02 | 187.23 | 57.80 | 175.55 | 3.30 | 44.04 | 0.71 | 0.01 | 0.01 | 451 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 210 | 15.9 | 34.0 | 32.0 | 501.4 | 0.18 | 51.81 | 0.21 | 9.19 | 0.04 | 0.28 | 367.23 | 78.80 | 318.05 | 3.45 | 263.04 | 14.21 | 0.04 | 0.01 | | | |
| Всего за день: | | 60.6 | 85.6 | 173.9 | 1 715.8 | 0.68 | 85.46 | 0.68 | 16.63 | 1.13 | 1.11 | 813.66 | 248.99 | 985.52 | 13.77 | 2 733.52 | 71.41 | 0.17 | 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 | І, мкг | F, мг | Se, мг |
| Итого за весь период | 504,5 | 506,0 | 1495,3 | 12738,5 | 5.63 | 403.97 | 20.59 | 76.60 | 9.56 | 10.37 | 5 263.12 | 1 798.69 | 7 738.79 | 107.24 | 20 328.73 | 633.92 | 2.50 | 0.42 |
| Среднее значение за период | 50.4 | 50.6 | 149.5 | 1 273.9 | 0.56 | 40.40 | 2.06 | 7.66 | 0.96 | 1.04 | 526.31 | 179.87 | 773.88 | 10.72 | 2 032.87 | 63.39 | 0.25 | 0.04 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 15.8 | 35.8 | 48.4 | | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник |
|---------------|---------|------------|------|---------|
| Ясли 10 часов | 363 | 104 | 557 | 233 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575836

Владелец Левчук Ирина Анатольевна

Действителен с 11.05.2022 по 11.05.2023