

МЕНЮ

Сад 12 часов

| 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
|---|---|--------------------------------------|--------------------------------|--|--|------------------------------------|------------------------------------|--|--|
| Завтрак | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 200 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 200 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 200 | ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ 200 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 200 | КАША АССОРТИ (греча, рис, геркулес) 200 | КАША ЯЧНЕВАЯ 200 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 200 | КАША ПШЕННАЯ И РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (ДРУЖБА) 200 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 200 |
| ПРЯНИКИ 30 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 50 | КАКАО С МОЛОКОМ 200 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 50 | ПЕЧЕНЬЕ 30 | КАКАО С МОЛОКОМ 200 | ЧАЙ С САХАРОМ 200/8 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 50 |
| ЧАЙ С САХАРОМ 200/8 | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 62 | ЧАЙ С САХАРОМ 200/8 | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 62 | ЧАЙ С САХАРОМ 200/8 | ЧАЙ С САХАРОМ 200/8 | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 62 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 50 | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 62 | ЧАЙ С САХАРОМ 200/8 |
| II Завтрак | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200 | КЕФИР С САХАРОМ 200/3 | ЯБЛОКО 100 | КЕФИР С САХАРОМ 200/3 | ЯБЛОКО 100 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200 | КЕФИР С САХАРОМ 200/3 | ЯБЛОКО 100 | КЕФИР С САХАРОМ 200/3 | ЯБЛОКО 100 |
| Обед | | | | | | | | | |
| СУП - КРЕМ 200/3 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) 200 | СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ 200/4 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200/4 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200 | ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ) 200/4 | СУП РИСОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 200 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 200/4 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 200 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ФАСОЛЬ) 200 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 200/10 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРЫ 70 | КОТЛЕТЫ 70 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 70 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ 200 | ПЛОВ С МЯСОМ 200 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200 | СУФЛЕ КУРИНОЕ 70 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 70 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 180 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150 | СОУС БЕЛЫЙ С ЯЙЦОМ 30 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130/5 | СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 30 | СОУС СМЕТАННЫЙ №354 20 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 45 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200 | РИС ОТВАРНОЙ 150 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 45 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 45 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 45 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ 45 | МОРКОВЬ ТЕРТАЯ С СОЛЁНЫМ ОГУРЦОМ 50 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200 | БАТОН 35 | | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 45 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 45 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 45 | | | | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 45 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 45 |
| | | | | | | | | | БАТОН 35 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С САХАРОМ 130/4 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 120 | ОЛАДЬИ 120 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 150 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (С ПОВИДЛОМ) 70/20 | БАТОН 35 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 120 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 120 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 70 |
| БАТОН 35 | ВАРЕНЬЕ 20 | МОЛОКО СГУЩЁННОЕ 20 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | ЧАЙ С САХАРОМ 200/8 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130/3 | МОЛОКО СГУЩЁННОЕ 20 | СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 70 | ВАРЕНЬЕ 20 | ЧАЙ С САХАРОМ 200/8 |
| ЧАЙ С САХАРОМ 200/8 | ЧАЙ С САХАРОМ 200/8 | ЧАЙ С САХАРОМ 200/8 | ЧАЙ С САХАРОМ 200/8 | | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150 | ЧАЙ С САХАРОМ 200/8 | ЧАЙ С САХАРОМ 200/8 | ЧАЙ С САХАРОМ 200/8 | |
| | | | | | | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | | |

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД (ДЛЯ ДЕТЕЙ С 3 ДО 7 ЛЕТ)

Утвержден
Заведующей МДОУ
Билютина С.Л.
Приказ

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | |
|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5,57 | 7,41 | 23,41 | 197,93 | 0,69 | 0,05 | 0,15 | 0,04 | 0,08 | 144,84 | 111,18 | 18,43 | 0,30 | 219,14 | 12,00 | 0,00 | 0,00 | 189 | 2008 | |
| ПРЯНИКИ | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,50 | 136,80 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 3,30 | 15,00 | 2,70 | 0,24 | 21,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 | 2012 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/8 | 0,06 | 0,00 | 7,87 | 34,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,83 | 2,22 | 3,05 | 0,23 | 8,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 393 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 438 | 7,40 | 8,82 | 53,78 | 368,74 | 0,70 | 0,07 | 0,16 | 0,04 | 0,08 | 157,97 | 128,40 | 24,18 | 0,77 | 248,74 | 12,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,00 | 0,20 | 19,80 | 86,00 | 4,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 200 | 1,00 | 0,20 | 19,80 | 86,00 | 4,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП - КРЕМ | 200/3 | 7,35 | 9,46 | 15,58 | 250,28 | 5,26 | 0,10 | 0,09 | 0,18 | 0,11 | 32,07 | 109,46 | 31,85 | 1,63 | 485,35 | 7,19 | 0,00 | 0,04 | 80 | 2012 | |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 200/10 | 14,34 | 14,84 | 18,85 | 550,25 | 22,58 | 0,07 | 0,13 | 0,34 | 0,08 | 80,09 | 163,94 | 42,34 | 2,81 | 498,70 | 10,17 | 0,00 | 0,06 | 298 | 2012 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,58 | 1,07 | 25,78 | 112,88 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,74 | 0,00 | 1,89 | 0,00 | 1,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 402 | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 2,89 | 0,38 | 18,50 | 88,61 | 0,00 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 7,29 | 35,24 | 7,70 | 1,62 | 61,20 | 2,52 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 658 | 25,16 | 25,75 | 78,71 | 1 002,02 | 27,84 | 0,23 | 0,25 | 0,52 | 0,19 | 128,19 | 308,64 | 83,78 | 6,06 | 1 046,27 | 19,88 | 0,00 | 0,10 | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С САХАРОМ | 130/4 | 5,78 | 4,12 | 40,06 | 262,40 | 0,00 | 0,07 | 0,02 | 0,02 | 0,06 | 25,79 | 45,57 | 9,25 | 1,08 | 67,74 | 0,81 | 0,01 | 0,01 | 204 | 2012 | |
| БАТОН | 35 | 2,72 | 0,34 | 16,67 | 111,36 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,25 | 28,04 | 10,71 | 0,63 | 47,60 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | 2008 | 2012 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/8 | 0,06 | 0,00 | 7,87 | 34,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,91 | 2,22 | 3,06 | 0,23 | 8,31 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 393 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 377 | 8,56 | 4,46 | 64,60 | 407,77 | 0,01 | 0,11 | 0,04 | 0,02 | 0,06 | 42,95 | 75,83 | 23,02 | 1,94 | 123,65 | 2,07 | 0,01 | 0,01 | | | |
| Всего за день: | | 42,12 | 39,23 | 216,89 | 1 864,53 | 32,55 | 0,43 | 0,45 | 0,58 | 0,33 | 343,11 | 526,87 | 138,98 | 11,57 | 1 418,66 | 33,95 | 0,01 | 0,11 | | | |

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 | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | l, мкг | | | Se, мг | F, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 200 | 4,98 | 7,41 | 23,88 | 201,42 | 0,69 | 0,05 | 0,15 | 0,04 | 0,08 | 142,22 | 121,33 | 23,49 | 0,30 | 213,54 | 12,25 | 0,00 | 0,01 | 189 | 2008 | |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 4,80 | 3,88 | 19,66 | 137,03 | 0,83 | 0,05 | 0,17 | 0,03 | 0,00 | 167,57 | 124,73 | 22,34 | 0,32 | 247,64 | 14,40 | 0,00 | 0,00 | 395 | 2012 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 62 | 6,26 | 8,05 | 21,47 | 228,60 | 0,08 | 0,06 | 0,06 | 0,08 | 0,08 | 113,93 | 96,10 | 17,91 | 0,94 | 72,35 | 1,62 | 0,00 | 0,00 | | 2012 | |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 462 | 16,04 | 19,34 | 65,01 | 567,05 | 1,60 | 0,16 | 0,38 | 0,15 | 0,16 | 423,72 | 342,16 | 63,74 | 1,56 | 533,53 | 28,27 | 0,00 | 0,01 | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 200/3 | 5,80 | 5,00 | 10,99 | 118,87 | 1,40 | 0,08 | 0,34 | 0,05 | 0,00 | 240,06 | 190,00 | 28,00 | 0,20 | 292,09 | 18,00 | 0,00 | 0,04 | 435 | 2008 | |
| КЕФИР С САХАРОМ | 203 | 5,80 | 5,00 | 10,99 | 118,87 | 1,40 | 0,08 | 0,34 | 0,05 | 0,00 | 240,06 | 190,00 | 28,00 | 0,20 | 292,09 | 18,00 | 0,00 | 0,04 | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 200 | 8,12 | 7,09 | 16,78 | 224,15 | 3,79 | 0,17 | 0,07 | 0,17 | 0,00 | 36,66 | 90,37 | 31,48 | 1,98 | 432,78 | 4,57 | 0,00 | 0,04 | 99 | 2008 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) | 70 | 7,54 | 8,86 | 4,65 | 176,19 | 0,74 | 0,03 | 0,05 | 0,26 | 0,04 | 14,20 | 63,74 | 11,17 | 0,70 | 114,55 | 3,14 | 0,01 | 0,05 | 277 | 2012 | |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРЫ | 130 | 7,40 | 6,00 | 33,60 | 218,00 | 0,00 | 0,18 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 16,00 | 176,00 | 118,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 181 | 2008 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | 0,08 | 0,08 | 16,44 | 71,71 | 0,81 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,15 | 2,00 | 3,01 | 0,40 | 57,23 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 394 | 2008 | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 45 | 2,89 | 0,38 | 18,50 | 88,61 | 0,00 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 7,29 | 35,24 | 7,70 | 1,62 | 61,20 | 2,52 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 645 | 26,03 | 22,41 | 89,97 | 778,66 | 5,34 | 0,44 | 0,15 | 0,46 | 0,04 | 84,30 | 367,35 | 171,36 | 8,70 | 665,76 | 10,63 | 0,01 | 0,09 | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 120 | 19,89 | 17,33 | 20,72 | 361,98 | 0,21 | 0,04 | 0,22 | 0,08 | 0,20 | 154,97 | 201,75 | 21,81 | 0,60 | 144,58 | 1,63 | 0,03 | 0,03 | 224 | 2008 | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 20 | 0,08 | 0,06 | 14,39 | 55,87 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,70 | 2,52 | 1,62 | 0,09 | 21,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| ВАРЕНЬЕ | 200/8 | 0,06 | 0,00 | 7,87 | 34,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,85 | 2,22 | 3,06 | 0,23 | 8,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 393 | 2012 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 348 | 20,03 | 17,39 | 42,98 | 451,86 | 0,46 | 0,04 | 0,22 | 0,08 | 0,20 | 167,52 | 206,49 | 26,49 | 0,92 | 174,28 | 1,63 | 0,03 | 0,03 | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 67,90 | 64,14 | 208,95 | 1 916,44 | 8,80 | 0,72 | 1,09 | 0,74 | 0,40 | 915,60 | 1 106,00 | 289,59 | 11,38 | 1 665,66 | 58,53 | 0,04 | 0,17 | | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|------------------|-------|------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | | | F, мг | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 413 | 2012 |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ | 200 | 5,91 | 8,31 | 21,86 | 200,04 | 0,69 | 0,10 | 0,16 | 0,04 | 0,08 | 149,39 | 150,20 | 36,41 | 0,78 | 254,70 | 13,05 | 0,00 | 0,01 | | | |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 50 | 3,52 | 4,56 | 21,47 | 185,57 | 0,00 | 0,05 | 0,03 | 0,04 | 0,08 | 9,92 | 37,00 | 13,77 | 0,82 | 61,95 | 1,62 | 0,00 | 0,00 | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/8 | 0,06 | 0,00 | 7,87 | 34,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,83 | 2,22 | 3,05 | 0,23 | 8,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Итого за прием пищи: | 458 | 9,49 | 12,87 | 51,20 | 419,62 | 0,70 | 0,15 | 0,19 | 0,08 | 0,16 | 169,14 | 189,42 | 53,23 | 1,83 | 324,95 | 14,67 | 0,00 | 0,01 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2008 |
| ЯБЛОКО | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 16,00 | 11,00 | 8,00 | 2,20 | 278,00 | 2,00 | 0,00 | 0,01 | | | |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 16,00 | 11,00 | 8,00 | 2,20 | 278,00 | 2,00 | 0,00 | 0,01 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 67 | 2011 |
| СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ | 200/4 | 5,87 | 8,15 | 8,83 | 256,22 | 10,19 | 0,06 | 0,07 | 0,17 | 0,00 | 37,49 | 77,08 | 21,99 | 1,37 | 378,40 | 5,46 | 0,00 | 0,03 | | | |
| КОТЛЕТЫ | 70 | 11,73 | 13,39 | 6,37 | 273,35 | 0,19 | 0,04 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 12,44 | 102,36 | 15,22 | 1,57 | 218,56 | 4,86 | 0,00 | 0,03 | | | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 4,88 | 5,90 | 30,45 | 286,10 | 14,47 | 0,17 | 0,16 | 0,04 | 0,08 | 70,81 | 130,14 | 42,56 | 1,67 | 1 082,61 | 13,38 | 0,00 | 0,05 | | | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,08 | 0,08 | 16,44 | 71,71 | 0,81 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,15 | 2,00 | 3,01 | 0,40 | 57,23 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | | | |
| МОРКОВЬ ТЕРТАЯ С СОЛЁНЫМ ОГУРЦОМ | 50 | 0,58 | 7,54 | 2,88 | 117,51 | 2,15 | 0,03 | 0,03 | 1,00 | 0,00 | 21,95 | 23,77 | 16,15 | 0,44 | 90,58 | 2,00 | 0,00 | 0,02 | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 2,89 | 0,38 | 18,50 | 88,61 | 0,00 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 7,29 | 35,24 | 7,70 | 1,62 | 61,20 | 2,52 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Итого за прием пищи: | 719 | 26,03 | 35,44 | 83,47 | 1 093,50 | 27,81 | 0,36 | 0,36 | 1,21 | 0,08 | 160,13 | 370,59 | 106,63 | 7,07 | 1 888,58 | 28,62 | 0,00 | 0,13 | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 449 | 2012 |
| ОЛАДЬИ | 120 | 8,21 | 8,29 | 45,76 | 324,53 | 0,25 | 0,09 | 0,09 | 0,02 | 0,11 | 63,22 | 89,10 | 14,40 | 0,68 | 150,37 | 6,19 | 0,02 | 0,01 | | | |
| МОЛОКО СГУЩЁННОЕ | 20 | 1,40 | 1,65 | 10,77 | 36,86 | 0,08 | 0,01 | 0,06 | 0,01 | 0,01 | 55,26 | 39,42 | 6,12 | 0,04 | 73,00 | 1,40 | 0,00 | 0,01 | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/8 | 0,06 | 0,00 | 7,87 | 34,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,83 | 2,22 | 3,05 | 0,23 | 8,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Итого за прием пищи: | 348 | 9,67 | 9,94 | 64,40 | 395,40 | 0,34 | 0,10 | 0,15 | 0,03 | 0,12 | 128,31 | 130,74 | 23,57 | 0,95 | 231,67 | 7,59 | 0,02 | 0,02 | | | |
| Всего за день: | | 45,59 | 58,65 | 208,87 | 1 955,52 | 38,85 | 0,64 | 0,72 | 1,33 | 0,36 | 473,58 | 701,75 | 191,43 | 12,05 | 2 723,20 | 52,88 | 0,02 | 0,17 | | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|------------------|-------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | | | F, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ | 200 | 5,69 | 7,45 | 24,93 | 209,49 | 0,69 | 0,06 | 0,15 | 0,04 | 0,08 | 146,39 | 111,69 | 18,19 | 0,48 | 217,54 | 12,24 | 0,00 | 0,00 | 93 | 2011 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 4,57 | 3,79 | 17,14 | 126,47 | 0,73 | 0,04 | 0,15 | 0,02 | 0,00 | 148,53 | 116,72 | 26,55 | 0,65 | 245,64 | 12,60 | 0,00 | 0,00 | 397 | 2012 | |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 62 | 6,26 | 8,05 | 21,47 | 228,60 | 0,08 | 0,06 | 0,06 | 0,08 | 0,08 | 113,93 | 96,10 | 17,91 | 0,94 | 72,35 | 1,62 | 0,00 | 0,00 | | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 462 | 16,52 | 19,29 | 63,54 | 564,56 | 1,50 | 0,16 | 0,36 | 0,14 | 0,16 | 408,85 | 324,51 | 62,65 | 2,07 | 535,53 | 26,46 | 0,00 | 0,00 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КЕФИР С САХАРОМ | 200/3 | 5,80 | 5,00 | 10,99 | 118,87 | 1,40 | 0,08 | 0,34 | 0,05 | 0,00 | 240,06 | 190,00 | 28,00 | 0,20 | 292,09 | 18,00 | 0,00 | 0,04 | 435 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 203 | 5,80 | 5,00 | 10,99 | 118,87 | 1,40 | 0,08 | 0,34 | 0,05 | 0,00 | 240,06 | 190,00 | 28,00 | 0,20 | 292,09 | 18,00 | 0,00 | 0,04 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200/4 | 4,60 | 7,48 | 12,34 | 209,40 | 5,66 | 0,07 | 0,07 | 0,18 | 0,00 | 33,66 | 75,16 | 24,90 | 1,11 | 433,39 | 4,57 | 0,00 | 0,04 | 91 | 2008 | |
| ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ | 70 | 11,16 | 3,69 | 4,10 | 118,32 | 0,18 | 0,07 | 0,09 | 0,03 | 0,15 | 41,40 | 157,82 | 35,14 | 0,72 | 296,47 | 96,03 | 0,01 | 0,40 | 269 | 2012 | |
| СОУС БЕЛЫЙ С ЯЙЦОМ | 30 | 1,11 | 1,82 | 3,09 | 42,38 | 0,30 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,13 | 7,54 | 14,91 | 2,32 | 0,21 | 25,09 | 1,29 | 0,00 | 0,00 | 364 | 2012 | |
| РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,67 | 5,88 | 38,45 | 264,25 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,03 | 0,10 | 4,54 | 73,24 | 24,08 | 0,49 | 54,51 | 0,75 | 0,01 | 0,02 | 315 | 2012 | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,08 | 0,08 | 16,44 | 71,71 | 0,81 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,15 | 2,00 | 3,01 | 0,40 | 57,23 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 394 | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 2,89 | 0,38 | 18,50 | 88,61 | 0,00 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 7,29 | 35,24 | 7,70 | 1,62 | 61,20 | 2,52 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 699 | 23,51 | 19,33 | 92,92 | 794,67 | 6,95 | 0,24 | 0,23 | 0,26 | 0,38 | 104,58 | 358,37 | 97,15 | 4,55 | 927,89 | 105,56 | 0,02 | 0,46 | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 150 | 2,98 | 15,40 | 19,06 | 347,11 | 10,19 | 0,10 | 0,09 | 0,47 | 0,00 | 39,86 | 81,93 | 38,48 | 1,69 | 672,23 | 8,32 | 0,00 | 0,04 | 51 | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,28 | 0,17 | 8,22 | 39,38 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 3,24 | 15,66 | 3,42 | 0,72 | 27,20 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | 393 | 2012 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/8 | 0,06 | 0,00 | 7,87 | 34,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,85 | 2,22 | 3,06 | 0,23 | 8,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Итого за прием пищи: | 378 | 4,32 | 15,57 | 35,15 | 420,50 | 10,20 | 0,13 | 0,10 | 0,47 | 0,00 | 52,95 | 99,81 | 44,96 | 2,64 | 707,73 | 9,44 | 0,00 | 0,04 | | | |
| Всего за день: | | 50,15 | 59,19 | 202,60 | 1 898,60 | 20,05 | 0,61 | 1,03 | 0,92 | 0,54 | 806,44 | 972,69 | 232,76 | 9,46 | 2 463,24 | 159,46 | 0,02 | 0,54 | | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|------------------|-------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | | | F, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5,97 | 7,75 | 23,62 | 208,49 | 0,69 | 0,10 | 0,15 | 0,04 | 0,08 | 145,42 | 138,58 | 30,23 | 0,67 | 237,03 | 12,86 | 0,00 | 0,00 | 189 | 2008 | |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 50 | 3,52 | 4,56 | 21,47 | 185,57 | 0,00 | 0,05 | 0,03 | 0,04 | 0,08 | 9,92 | 37,00 | 13,77 | 0,82 | 61,95 | 1,62 | 0,00 | 0,00 | | 2012 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/8 | 0,06 | 0,00 | 7,87 | 34,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,85 | 2,22 | 3,06 | 0,23 | 8,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 393 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 458 | 9,55 | 12,31 | 52,96 | 428,07 | 0,70 | 0,15 | 0,18 | 0,08 | 0,16 | 165,19 | 177,80 | 47,06 | 1,72 | 307,28 | 14,48 | 0,00 | 0,00 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 16,00 | 11,00 | 8,00 | 2,20 | 278,00 | 2,00 | 0,00 | 0,01 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 16,00 | 11,00 | 8,00 | 2,20 | 278,00 | 2,00 | 0,00 | 0,01 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 5,26 | 5,63 | 18,06 | 157,32 | 0,71 | 0,05 | 0,15 | 0,03 | 0,04 | 149,51 | 109,89 | 18,05 | 0,40 | 215,75 | 12,44 | 0,00 | 0,00 | 93 | 2012 | |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ | 200 | 13,82 | 16,29 | 25,09 | 462,82 | 12,29 | 0,17 | 0,17 | 0,58 | 0,08 | 42,24 | 183,52 | 51,24 | 2,95 | 1 067,61 | 12,99 | 0,00 | 0,08 | 18 | 2011 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,58 | 1,07 | 25,78 | 112,88 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,74 | 0,00 | 1,89 | 0,00 | 1,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 402 | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 2,89 | 0,38 | 18,50 | 88,61 | 0,00 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 7,29 | 35,24 | 7,70 | 1,62 | 61,20 | 2,52 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| БАТОН | 35 | 2,72 | 0,34 | 16,67 | 111,36 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,25 | 28,04 | 10,71 | 0,63 | 47,60 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 680 | 25,27 | 23,71 | 104,10 | 932,99 | 13,00 | 0,32 | 0,37 | 0,61 | 0,12 | 215,03 | 356,69 | 89,59 | 5,60 | 1 393,18 | 29,21 | 0,00 | 0,08 | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ(С ПОВИДЛОМ) | 70/20 | 6,59 | 10,20 | 54,49 | 375,43 | 0,11 | 0,07 | 0,06 | 0,04 | 0,21 | 29,88 | 61,70 | 10,73 | 0,78 | 118,33 | 3,19 | 0,02 | 0,01 | 469 | 2012 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/8 | 0,06 | 0,00 | 7,87 | 34,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,85 | 2,22 | 3,06 | 0,23 | 8,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 393 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 298 | 6,65 | 10,20 | 62,36 | 409,44 | 0,12 | 0,07 | 0,06 | 0,04 | 0,21 | 39,73 | 63,92 | 13,79 | 1,01 | 126,63 | 3,19 | 0,02 | 0,01 | | | |
| Всего за день: | | 41,87 | 46,62 | 229,22 | 1 817,50 | 23,82 | 0,57 | 0,63 | 0,74 | 0,49 | 435,95 | 609,41 | 158,44 | 10,53 | 2 105,09 | 48,88 | 0,02 | 0,10 | | | |

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 | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | | | F, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША АССОРТИ (греча.рис. геркулес) | 200 | 5,62 | 7,84 | 22,24 | 200,15 | 0,69 | 0,08 | 0,16 | 0,04 | 0,08 | 143,19 | 138,87 | 35,40 | 0,78 | 243,89 | 12,64 | 0,00 | 0,01 | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 140,10 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 8,70 | 27,00 | 6,00 | 0,63 | 33,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/8 | 0,06 | 0,00 | 7,87 | 34,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,85 | 2,22 | 3,06 | 0,23 | 8,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 393 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 438 | 7,93 | 10,78 | 52,43 | 374,26 | 0,70 | 0,10 | 0,18 | 0,04 | 0,08 | 161,74 | 168,09 | 44,46 | 1,64 | 285,19 | 12,64 | 0,00 | 0,01 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,00 | 0,20 | 19,80 | 86,00 | 4,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 200 | 1,00 | 0,20 | 19,80 | 86,00 | 4,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ) | 200/4 | 5,97 | 8,17 | 9,56 | 243,21 | 7,88 | 0,05 | 0,06 | 0,18 | 0,00 | 45,73 | 82,52 | 23,71 | 1,26 | 417,97 | 5,48 | 0,00 | 0,03 | 87 | 2008 | |
| ПЛОВ С МЯСОМ | 200 | 15,18 | 14,84 | 45,63 | 506,06 | 1,53 | 0,08 | 0,10 | 0,35 | 0,06 | 25,04 | 188,02 | 46,16 | 2,19 | 338,45 | 6,62 | 0,01 | 0,07 | 311 | 2008 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,58 | 1,07 | 25,78 | 112,88 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,74 | 0,00 | 1,89 | 0,00 | 1,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 402 | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 2,89 | 0,38 | 18,50 | 88,61 | 0,00 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 7,29 | 35,24 | 7,70 | 1,62 | 61,20 | 2,52 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 649 | 24,62 | 24,46 | 99,47 | 950,76 | 9,41 | 0,19 | 0,19 | 0,53 | 0,06 | 86,80 | 305,78 | 79,46 | 5,07 | 818,64 | 14,62 | 0,01 | 0,10 | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БАТОН | 35 | 2,72 | 0,34 | 16,67 | 111,36 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,25 | 28,04 | 10,71 | 0,63 | 47,60 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130/3 | 7,09 | 6,17 | 35,83 | 278,18 | 0,00 | 0,19 | 0,10 | 0,02 | 0,08 | 18,95 | 156,72 | 105,10 | 3,68 | 220,95 | 1,91 | 0,00 | 0,01 | 181 | 2008 | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,22 | 3,64 | 6,98 | 78,57 | 0,78 | 0,04 | 0,16 | 0,02 | 0,00 | 153,00 | 108,00 | 16,80 | 0,12 | 219,00 | 13,50 | 0,00 | 0,00 | 400 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 318 | 14,03 | 10,15 | 59,48 | 468,11 | 0,78 | 0,27 | 0,28 | 0,04 | 0,08 | 179,20 | 292,76 | 132,61 | 4,43 | 487,55 | 16,67 | 0,00 | 0,01 | | | |
| Всего за день: | | 47,58 | 45,59 | 231,18 | 1 879,13 | 14,89 | 0,58 | 0,65 | 0,61 | 0,22 | 441,74 | 780,63 | 264,53 | 13,94 | 1 591,38 | 43,93 | 0,01 | 0,12 | | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------------|------------------|-------|------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | | | F, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 200 | 5,50 | 7,70 | 22,39 | 200,43 | 0,69 | 0,07 | 0,16 | 0,04 | 0,08 | 155,63 | 152,53 | 23,74 | 0,46 | 232,38 | 12,00 | 0,01 | 0,01 | 184 | 2008 | |
| КАША ЯЧНЕВАЯ | 200 | 4,57 | 3,79 | 17,14 | 126,47 | 0,73 | 0,04 | 0,15 | 0,02 | 0,00 | 148,53 | 116,72 | 26,55 | 0,65 | 245,64 | 12,60 | 0,00 | 0,00 | 397 | 2012 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 62 | 6,26 | 8,05 | 21,47 | 228,60 | 0,08 | 0,06 | 0,06 | 0,08 | 0,08 | 113,93 | 96,10 | 17,91 | 0,94 | 72,35 | 1,62 | 0,00 | 0,00 | | 2012 | |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 462 | 16,33 | 19,54 | 61,00 | 555,50 | 1,50 | 0,17 | 0,37 | 0,14 | 0,16 | 418,09 | 365,35 | 68,20 | 2,05 | 550,37 | 26,22 | 0,01 | 0,01 | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 435 | 2008 | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 200/3 | 5,80 | 5,00 | 10,99 | 118,87 | 1,40 | 0,08 | 0,34 | 0,05 | 0,00 | 240,06 | 190,00 | 28,00 | 0,20 | 292,09 | 18,00 | 0,00 | 0,04 | | | |
| КЕФИР С САХАРОМ | 203 | 5,80 | 5,00 | 10,99 | 118,87 | 1,40 | 0,08 | 0,34 | 0,05 | 0,00 | 240,06 | 190,00 | 28,00 | 0,20 | 292,09 | 18,00 | 0,00 | 0,04 | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 80 | 2011 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 200 | 4,60 | 7,09 | 14,48 | 199,06 | 5,33 | 0,07 | 0,06 | 0,17 | 0,00 | 24,26 | 68,51 | 22,48 | 0,96 | 405,72 | 4,65 | 0,00 | 0,04 | 80 | 2011 | |
| СУП РИСОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 200 | 11,37 | 12,76 | 16,27 | 424,48 | 16,29 | 0,11 | 0,13 | 0,66 | 0,03 | 60,74 | 137,51 | 40,47 | 2,09 | 605,82 | 9,78 | 0,01 | 0,09 | 309 | 2008 | |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 0,08 | 0,08 | 16,44 | 71,71 | 0,81 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,15 | 2,00 | 3,01 | 0,40 | 57,23 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 394 | 2008 | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 45 | 2,89 | 0,38 | 18,50 | 88,61 | 0,00 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 7,29 | 35,24 | 7,70 | 1,62 | 61,20 | 2,52 | 0,00 | 0,00 | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 645 | 18,94 | 20,31 | 65,69 | 783,86 | 22,43 | 0,24 | 0,22 | 0,83 | 0,03 | 102,44 | 243,26 | 73,66 | 5,07 | 1 129,97 | 17,35 | 0,01 | 0,13 | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 224 | 2008 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 120 | 19,89 | 17,33 | 20,72 | 361,98 | 0,21 | 0,04 | 0,22 | 0,08 | 0,20 | 154,97 | 201,75 | 21,81 | 0,60 | 144,58 | 1,63 | 0,03 | 0,03 | 224 | 2008 | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 20 | 1,40 | 1,65 | 10,77 | 36,86 | 0,08 | 0,01 | 0,06 | 0,01 | 0,01 | 55,26 | 39,42 | 6,12 | 0,04 | 73,00 | 1,40 | 0,00 | 0,01 | | | |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 200/8 | 0,06 | 0,00 | 7,87 | 34,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,85 | 2,22 | 3,06 | 0,23 | 8,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 393 | 2012 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 348 | 21,35 | 18,98 | 39,36 | 432,85 | 0,30 | 0,05 | 0,28 | 0,09 | 0,21 | 220,08 | 243,39 | 30,99 | 0,87 | 225,88 | 3,03 | 0,03 | 0,04 | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 64,60 | 0,05 | 0,22 |
| Всего за день: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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 | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | | | F, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5,76 | 7,46 | 22,82 | 200,73 | 0,69 | 0,07 | 0,16 | 0,04 | 0,08 | 148,24 | 139,14 | 25,29 | 0,84 | 236,77 | 12,00 | 0,01 | 0,00 | 189 | 2008 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/8 | 0,06 | 0,00 | 7,87 | 34,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,85 | 2,22 | 3,06 | 0,23 | 8,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 393 | 2012 | |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 50 | 3,52 | 4,56 | 21,47 | 185,57 | 0,00 | 0,05 | 0,03 | 0,04 | 0,08 | 9,92 | 37,00 | 13,77 | 0,82 | 61,95 | 1,62 | 0,00 | 0,00 | | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 458 | 9,34 | 12,02 | 52,16 | 420,31 | 0,70 | 0,12 | 0,19 | 0,08 | 0,16 | 168,01 | 178,36 | 42,12 | 1,89 | 307,02 | 13,62 | 0,01 | 0,00 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 16,00 | 11,00 | 8,00 | 2,20 | 278,00 | 2,00 | 0,00 | 0,01 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 16,00 | 11,00 | 8,00 | 2,20 | 278,00 | 2,00 | 0,00 | 0,01 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200/4 | 4,66 | 7,34 | 11,21 | 222,20 | 7,54 | 0,04 | 0,06 | 0,22 | 0,00 | 54,00 | 69,60 | 27,27 | 1,38 | 409,45 | 6,77 | 0,00 | 0,04 | 57 | 2012 | |
| СУФЛЕ КУРИНОЕ | 70 | 9,00 | 12,16 | 6,73 | 226,90 | 0,52 | 0,04 | 0,08 | 0,06 | 0,19 | 27,55 | 82,41 | 12,05 | 0,90 | 127,46 | 5,11 | 0,01 | 0,04 | 310 | 2012 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 130/5 | 5,36 | 4,71 | 34,23 | 239,83 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,02 | 0,08 | 24,79 | 42,49 | 8,65 | 1,01 | 62,84 | 0,75 | 0,01 | 0,01 | 204 | 2012 | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,08 | 0,08 | 16,44 | 71,71 | 0,81 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,15 | 2,00 | 3,01 | 0,40 | 57,23 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 394 | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 2,89 | 0,38 | 18,50 | 88,61 | 0,00 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 7,29 | 35,24 | 7,70 | 1,62 | 61,20 | 2,52 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 654 | 21,99 | 24,67 | 87,11 | 849,25 | 8,87 | 0,20 | 0,19 | 0,30 | 0,27 | 123,78 | 231,74 | 58,68 | 5,31 | 718,18 | 15,55 | 0,02 | 0,09 | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 4,66 | 5,86 | 28,69 | 272,43 | 13,58 | 0,16 | 0,16 | 0,04 | 0,08 | 69,81 | 124,35 | 40,26 | 1,57 | 1 019,56 | 12,83 | 0,00 | 0,04 | 321 | 2012 | |
| СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ | 70 | 7,84 | 17,08 | 0,28 | 186,20 | 0,00 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 25,20 | 113,40 | 14,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 254 | 2008 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/8 | 0,06 | 0,00 | 7,87 | 34,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,85 | 2,22 | 3,06 | 0,23 | 8,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 393 | 2012 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,28 | 0,17 | 8,22 | 39,38 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 3,24 | 15,66 | 3,42 | 0,72 | 27,20 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 448 | 13,84 | 23,11 | 45,06 | 532,02 | 13,59 | 0,33 | 0,17 | 0,04 | 0,08 | 108,10 | 255,63 | 60,74 | 3,92 | 1 055,06 | 13,95 | 0,00 | 0,04 | | | |
| Всего за день: | | 45,57 | 60,20 | 194,13 | 1 848,58 | 33,16 | 0,68 | 0,57 | 0,43 | 0,51 | 415,89 | 676,73 | 169,54 | 13,32 | 2 358,26 | 45,12 | 0,03 | 0,14 | | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|-----------------|---------------|-------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|------------------|-------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | | | F, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ И РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (ДРУЖБА) | 200 | 5,37 | 7,79 | 23,57 | 205,53 | 0,69 | 0,07 | 0,15 | 0,04 | 0,08 | 144,67 | 128,03 | 26,33 | 0,46 | 223,54 | 12,52 | 0,00 | 0,01 | | 2008 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 4,80 | 3,88 | 19,66 | 137,03 | 0,83 | 0,05 | 0,17 | 0,03 | 0,00 | 167,57 | 124,73 | 22,34 | 0,32 | 247,64 | 14,40 | 0,00 | 0,00 | 395 | 2012 | |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 62 | 6,26 | 8,05 | 21,47 | 228,60 | 0,08 | 0,06 | 0,06 | 0,08 | 0,08 | 113,93 | 96,10 | 17,91 | 0,94 | 72,35 | 1,62 | 0,00 | 0,00 | | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 462 | 16,43 | 19,72 | 64,70 | 571,16 | 1,60 | 0,18 | 0,38 | 0,15 | 0,16 | 426,17 | 348,86 | 66,58 | 1,72 | 543,53 | 28,54 | 0,00 | 0,01 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КЕФИР С САХАРОМ | 200/3 | 5,80 | 5,00 | 10,99 | 118,87 | 1,40 | 0,08 | 0,34 | 0,05 | 0,00 | 240,06 | 190,00 | 28,00 | 0,20 | 292,09 | 18,00 | 0,00 | 0,04 | 435 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 203 | 5,80 | 5,00 | 10,99 | 118,87 | 1,40 | 0,08 | 0,34 | 0,05 | 0,00 | 240,06 | 190,00 | 28,00 | 0,20 | 292,09 | 18,00 | 0,00 | 0,04 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 200 | 5,13 | 7,25 | 16,05 | 211,31 | 5,40 | 0,09 | 0,06 | 0,17 | 0,00 | 21,11 | 77,61 | 25,67 | 1,11 | 419,51 | 4,97 | 0,00 | 0,04 | 80 | 2012 | |
| ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ | 70 | 11,33 | 3,72 | 5,10 | 129,44 | 0,69 | 0,07 | 0,09 | 0,03 | 0,15 | 44,92 | 164,40 | 36,72 | 0,84 | 318,52 | 96,41 | 0,01 | 0,40 | 269 | 2012 | |
| СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ | 30 | 0,85 | 1,20 | 4,72 | 49,12 | 1,20 | 0,02 | 0,01 | 0,24 | 0,02 | 12,42 | 18,18 | 8,15 | 0,34 | 79,42 | 0,99 | 0,00 | 0,01 | 349 | 2012 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 4,88 | 5,90 | 30,45 | 286,10 | 14,47 | 0,17 | 0,16 | 0,04 | 0,08 | 70,81 | 130,14 | 42,56 | 1,67 | 1 082,61 | 13,38 | 0,00 | 0,05 | 321 | 2012 | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,08 | 0,08 | 16,44 | 71,71 | 0,81 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,15 | 2,00 | 3,01 | 0,40 | 57,23 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 394 | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 2,89 | 0,38 | 18,50 | 88,61 | 0,00 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 7,29 | 35,24 | 7,70 | 1,62 | 61,20 | 2,52 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 695 | 25,16 | 18,53 | 91,26 | 836,29 | 22,57 | 0,41 | 0,35 | 0,48 | 0,25 | 166,70 | 427,57 | 123,81 | 5,98 | 2 018,49 | 118,67 | 0,01 | 0,50 | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 120 | 19,89 | 17,33 | 20,72 | 361,98 | 0,21 | 0,04 | 0,22 | 0,08 | 0,20 | 154,97 | 201,75 | 21,81 | 0,60 | 144,58 | 1,63 | 0,03 | 0,03 | 224 | 2008 | |
| ВАРЕНЬЕ | 20 | 0,08 | 0,06 | 14,39 | 55,87 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,70 | 2,52 | 1,62 | 0,09 | 21,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/8 | 0,06 | 0,00 | 7,87 | 34,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,85 | 2,22 | 3,06 | 0,23 | 8,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 393 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 348 | 20,03 | 17,39 | 42,98 | 451,86 | 0,46 | 0,04 | 0,22 | 0,08 | 0,20 | 167,52 | 206,49 | 26,49 | 0,92 | 174,28 | 1,63 | 0,03 | 0,03 | | | |
| Всего за день: | | 67,42 | 60,64 | 209,93 | 1 978,18 | 26,03 | 0,71 | 1,29 | 0,76 | 0,61 | 1 000,45 | 1 172,92 | 244,88 | 8,82 | 3 028,39 | 166,84 | 0,04 | 0,58 | | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | | |
|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|--------|-------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | | | Se, мг | F, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ | 200 | 5,91 | 8,31 | 21,86 | 200,04 | 0,69 | 0,10 | 0,16 | 0,04 | 0,08 | 149,39 | 150,20 | 36,41 | 0,78 | 254,70 | 13,05 | 0,00 | 0,01 | 413 | 2012 | |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 50 | 3,52 | 4,56 | 21,47 | 185,57 | 0,00 | 0,05 | 0,03 | 0,04 | 0,08 | 9,92 | 37,00 | 13,77 | 0,82 | 61,95 | 1,62 | 0,00 | 0,00 | | 2012 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/8 | 0,06 | 0,00 | 7,87 | 34,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,85 | 2,22 | 3,06 | 0,23 | 8,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 393 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 458 | 9,49 | 12,87 | 51,20 | 419,62 | 0,70 | 0,15 | 0,19 | 0,08 | 0,16 | 169,16 | 189,42 | 53,24 | 1,83 | 324,95 | 14,67 | 0,00 | 0,01 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 16,00 | 11,00 | 8,00 | 2,20 | 278,00 | 2,00 | 0,00 | 0,01 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 16,00 | 11,00 | 8,00 | 2,20 | 278,00 | 2,00 | 0,00 | 0,01 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ФАСОЛЬ) | 200 | 7,75 | 7,16 | 16,61 | 224,32 | 5,39 | 0,12 | 0,08 | 0,17 | 0,00 | 47,72 | 136,29 | 34,25 | 1,79 | 507,31 | 3,56 | 0,01 | 0,04 | 99 | 2008 | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ | 180 | 18,57 | 5,76 | 17,90 | 381,17 | 12,95 | 0,20 | 1,45 | 5,83 | 0,14 | 18,33 | 281,94 | 26,48 | 5,69 | 317,42 | 7,69 | 0,03 | 0,19 | 294 | 2012 | |
| СОУС СМЕТАННЫЙ №354 | 20 | 0,13 | 0,16 | 0,71 | 5,42 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,83 | 1,32 | 0,36 | 0,01 | 2,36 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 354 | 2012 | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 50 | 0,69 | 2,95 | 4,05 | 71,46 | 1,90 | 0,01 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 19,13 | 19,11 | 9,60 | 0,62 | 136,89 | 3,33 | 0,00 | 0,01 | 33 | 2012 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,58 | 1,07 | 25,78 | 112,88 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,74 | 0,00 | 1,89 | 0,00 | 1,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 402 | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 2,89 | 0,38 | 18,50 | 88,61 | 0,00 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 7,29 | 35,24 | 7,70 | 1,62 | 61,20 | 2,52 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| БАТОН | 35 | 2,72 | 0,34 | 16,67 | 111,36 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,25 | 28,04 | 10,71 | 0,63 | 47,60 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 730 | 33,33 | 17,82 | 100,22 | 995,22 | 20,24 | 0,43 | 1,60 | 6,00 | 0,14 | 110,29 | 501,94 | 90,99 | 10,36 | 1 073,80 | 18,47 | 0,04 | 0,24 | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 70 | 6,51 | 10,20 | 41,68 | 320,14 | 0,07 | 0,07 | 0,06 | 0,04 | 0,21 | 27,36 | 60,08 | 9,47 | 0,60 | 92,53 | 3,19 | 0,02 | 0,01 | 469 | 2012 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/8 | 0,06 | 0,00 | 7,87 | 34,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,85 | 2,22 | 3,06 | 0,23 | 8,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 393 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 278 | 6,57 | 10,20 | 49,55 | 354,15 | 0,08 | 0,07 | 0,06 | 0,04 | 0,21 | 37,21 | 62,30 | 12,53 | 0,83 | 100,83 | 3,19 | 0,02 | 0,01 | | | |
| Всего за день: | | 49,79 | 41,29 | 210,77 | 1 815,99 | 31,02 | 0,68 | 1,87 | 6,13 | 0,51 | 332,66 | 764,66 | 164,76 | 15,22 | 1 777,58 | 38,33 | 0,06 | 0,27 | | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|----------|----------|--------|-----------|--------|--------|-------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Итого за весь период | 520,41 | 539,38 | 2 089,58 | 18 865,55 | 254,80 | 6,16 | 9,51 | 13,35 | 4,37 | 6 146,09 | 8 353,66 | 2 055,76 | 114,48 | 21 329,77 | 712,52 | 0,30 | 2,42 |
| Среднее значение за период | 52,04 | 53,94 | 208,96 | 1 886,56 | 25,48 | 0,62 | 0,95 | 1,34 | 0,44 | 614,61 | 835,37 | 205,58 | 11,45 | 2 132,98 | 71,25 | 0,03 | 0,24 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 11.0 | 25.7 | 63.3 | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Уплотненный полдник |
|---------------|---------|------------|------|---------------------|
| Сад 12 часов | 456 | 161 | 677 | 349 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 2701532933006262159372263677666647776663875334572

Владелец Билютина Светлана Львовна

Действителен с 24.07.2024 по 24.07.2025