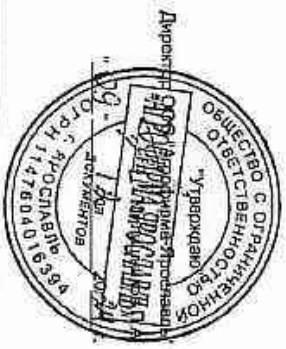




Меню для возрастной группы сад 3-7 лет

1 день, 1 неделя



| Приним пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | | | | | | | | | | № рецептурной карты |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-----|---------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углево Дбл, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | Л, мг | Ca, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша овсяная молочная | 180 | 6 | 9 | 29 | 198 | 0,20 | 0,95 | 31,20 | 0,10 | 0,15 | 112,30 | 42,40 | 154,30 | 0,22 | 45,30 | 0,0 | 0,01 | 0 | 199 | |
| Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0 | 0 | 3 | 54 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 5,15 | 4,4 | 8,24 | 0,01 | 15,1 | 0 | 0 | 0 | 411 | |
| Масло сливочное порционными | 10 | 0 | 6 | 0 | 67 | 0,06 | 0,14 | 69,1 | 0,24 | 0,06 | 183,79 | 12,26 | 112,95 | 0,06 | 28,33 | 0,00 | 0,01 | 0,0 | 6 | |
| Батончик к чаю | 30 | 2 | 1 | 15 | 79 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 0,05 | 7,8 | 10,1 | 26,2 | 0,2 | 10,2 | 0,02 | 0 | 0,001 | | |
| Итого за завтрак | 400 | 8 | 15 | 47 | 397 | 0,33 | 1,19 | 94,30 | 0,34 | 0,25 | 309,04 | 69,16 | 301,69 | 0,49 | 98,93 | 0,04 | 0,02 | 0,0 | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Напиток из смеси сфр | 180 | 0 | 0 | 21 | 82 | 0,21 | 32 | 21,30 | 0,09 | 0,15 | 42,30 | 37,20 | 95,80 | 1,72 | 956,30 | 301,2 | 0,07 | 0 | 394 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 180 | 5 | 7 | 15 | 128 | 0,02 | 5,56 | 51,2 | 1,1 | 0,04 | 94,80 | 18,90 | 28,90 | 0,13 | 54,00 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 95 | |
| Котлета мясная | 70 | 10 | 10 | 15 | 201 | 0,10 | 0,85 | 94,2 | 0,17 | 0,15 | 94,46 | 23,65 | 77,50 | 4,50 | 35,30 | 0,02 | 0,06 | 0,00 | 419 | |
| Рис отварной | 130 | 3 | 5 | 37 | 207 | 0,09 | 0,02 | 17 | 0,06 | 0,23 | 21,80 | 9,33 | 60,1 | 0,02 | 0,98 | 0 | 0 | 0 | 332 | |
| Соус мясной основной | 20 | 1 | 3 | 16 | 53 | 0,07 | 2 | 2 | 0,01 | 0,01 | 1,30 | 1,28 | 3,6 | 0,09 | 0,76 | 0 | 0 | 0 | 366 | |
| Напиток из яблок сушеных | 180 | 0,15 | 0 | 15 | 62 | 0,03 | 4 | 0 | 0 | 0,04 | 16 | 9 | 15 | 0,0 | 50 | 0 | 0 | 0 | 394 | |
| Хлеб ржаной | 50 | 3 | 1 | 21 | 100 | 0,05 | 2 | 0 | 0 | 0,03 | 3,8 | 3,9 | 17,5 | 0,9 | 21,5 | 0,00 | 0 | 0 | | |
| Итого за Обед | 630 | 22 | 26 | 119 | 751 | 0,4 | 14,4 | 164,4 | 1,3 | 0,5 | 172,0 | 66,1 | 202,6 | 2,6 | 162,5 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | | |
| Уполотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пудинг из творога с фруктами джемом | 140 | 15 | 12 | 26 | 358 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 15 | 9 | 15 | 3,2 | 255 | 3 | 0 | 0 | 249 | |
| Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0 | 0 | 3 | 54 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 5,15 | 4,4 | 8,24 | 0,01 | 15,1 | 0 | 0 | 0 | 411 | |
| Батончик к чаю | 30 | 2 | 1 | 15 | 79 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 0,05 | 7,8 | 10,1 | 26,2 | 0,2 | 10,2 | 0,02 | 0 | 0 | | |
| Итого за Полдник | 350 | 17 | 13 | 44 | 491 | 0,10 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,1 | 27,95 | 23,50 | 49,4 | 3,41 | 280,30 | 3,02 | 0,00 | 0 | | |
| Итого за день | 1560 | 46 | 54 | 232 | 1721 | 0,8 | 47,7 | 280,0 | 1,8 | 0,9 | 551,2 | 158,7 | 649,3 | 8,3 | 1498,1 | 304,266 | 0,2 | 0,013 | | |

2 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергет и-ческая | Витаминны | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецеп-туды |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-----------|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----------------------|-------------|------------|-----|--|--|--|--|--|--|--------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углево ды, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | Л, мг | F, мг | Se, мг | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная жидкая | 180 | 6 | 8 | 20 | 189 | 0,12 | 1,2 | 27,30 | 0,26 | 0,11 | 27,30 | 29,30 | 182,30 | 1,90 | 195,30 | 363,00 | 0,2 | 0,02 | 199 | | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 1 | 3 | 18 | 99 | 0,03 | 21,3 | 125,3 | 1,10 | 0,03 | 110,20 | 4 | 99,2 | 0,01 | 25,00 | 0 | 0 | 0,0027 | 414 | | | | | | | |
| Рицо вареное | 47 | 6 | 5 | 0 | 74 | 0,16 | 25,96 | 25,91 | 0,09 | 0,13 | 48,21 | 33,14 | 98,23 | 1,37 | 757,29 | 75,31 | 0,04 | 0 | 227 | | | | | | | |
| Батон йодированный | 30 | 2 | 1 | 15 | 79 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 6,7 | 1,0 | 26,5 | 0,7 | 39,5 | 1,09 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | 437 | 10 | 16 | 74 | 440 | 0,1 | 1,2 | 27,3 | 0,3 | 0,1 | 262,1 | 62,4 | 182,3 | 1,9 | 195,3 | 363,0 | 0 | | | | | | | | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Напиток кисло-молочный | 180 | 4 | 4 | 6 | 75 | 0,05 | 14 | 0 | 0 | 0,05 | 21,5 | 12,0 | 12,3 | 2,65 | 325,3 | 2,7 | 0,02 | 0 | 420 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с зеленым горошком | 180 | 2 | 2 | 14 | 87 | 0,15 | 14,50 | 1,1 | 0 | 0,35 | 25,6 | 24,50 | 82,30 | 1,35 | 415,30 | 69,70 | 0,06 | 0,07 | 82 | | | | | | | |
| Суфле рыбное | 70 | 13 | 9 | 1 | 138 | 0,05 | 0 | 35 | 0,28 | 0,08 | 18,10 | 15,20 | 67,00 | 1,4 | 57,30 | 61,20 | 0 | 0 | 400 | | | | | | | |
| Картофельное пюре | 130 | 2 | 4 | 12 | 125 | 0,17 | 26,40 | 28,00 | 0,10 | 0,25 | 49,30 | 34,50 | 99,20 | 1,45 | 763,20 | 76,50 | 0,05 | 0 | 339 | | | | | | | |
| Икра свекольная | 30 | 0 | 2 | 1 | 17 | 0,03 | 12 | 0 | 0 | 0,03 | 19,3 | 11,7 | 12,1 | 2,86 | 326,1 | 1,3 | 0,01 | 0 | 55 | | | | | | | |
| Напиток из шиповника с изюмом | 180 | 1 | 0 | 28 | 125 | 0 | 0,3 | 38 | 0 | 0,03 | 12,5 | 6,5 | 0 | 0,80 | 241 | 0 | 0 | 0,55 | 417 | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 50 | 3 | 1 | 21 | 100 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 3,8 | 3,9 | 17,5 | 0,9 | 21,5 | 1,15 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | 640 | 21 | 17 | 77 | 592 | 0,5 | 53,2 | 102,1 | 0,4 | 0,8 | 128,6 | 96,3 | 278,1 | 8,8 | 1824,4 | 209,9 | 0,1 | 0,6 | | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Капуста тушеная с мясом | 180 | 10 | 16 | 14 | 246 | 0,16 | 18,9 | 20,20 | 0,18 | 0,40 | 27,40 | 28,70 | 99,70 | 1,60 | 573,80 | 62,00 | 0,1 | 0,06 | ТТК | | | | | | | |
| Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0 | 0 | 3 | 54 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 5,15 | 4,4 | 8,24 | 0,01 | 15,1 | 0 | 0 | 0 | 411 | | | | | | | |
| Булочка сахарная | 50 | 8 | 5 | 35 | 208 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 6,6 | 9,9 | 25,5 | 0,6 | 39,3 | 1,08 | 0 | 0 | 452 | | | | | | | |
| Итого за Полдник | 410 | 16 | 17 | 52 | 508 | 0,12 | 13,14 | 63,1 | 0,24 | 0,13 | 71,70 | 54,80 | 115,18 | 6,23 | 659,73 | 16,18 | 0,02 | 0,1 | | | | | | | | |
| Итого за день | 1667 | 48 | 60 | 255 | 1615 | 0,6 | 80,3 | 165,2 | 0,6 | 1,0 | 506,4 | 245,0 | 830,2 | 17,6 | 2809,4 | 228,7 | 0,2 | 0,7 | | | | | | | | |

3 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергет и-чская | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп-туры |
|---------------------------------|--------------|------------------|-----------|--------------|-----------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----------------------|-------------|-------------|-----|--|--|--|--|--------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углево ды, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | Л, мг | F, мг | Se, мг | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная жидкая | 180 | 19 | 9 | 38 | 231 | 0,09 | 0,90 | 38,30 | 0,35 | 0,33 | 155,30 | 25,30 | 153,80 | 0,90 | 214,00 | 6,90 | 0,02 | 0 | 199 | | | | | |
| Какао с молоком | 180 | 5 | 3 | 12 | 121 | 0,8 | 0,5 | 5,1 | 0,09 | 0,08 | 52 | 11,9 | 68,2 | 0,8 | 116 | 33,5 | 0 | 0 | 416 | | | | | |
| Масло сливочное порционными | 10 | 0 | 6 | 0 | 67 | 0,06 | 0,14 | 63,1 | 0,24 | 0,08 | 183,79 | 12,26 | 112,95 | 0,06 | 28,33 | 0,00 | 0,01 | 0,0 | 6 | | | | | |
| Батон йодированный | 30 | 2 | 1 | 15 | 79 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 6,7 | 1,0 | 26,5 | 0,7 | 39,5 | 1,09 | 0 | 0 | | | | | | |
| Итого за Завтрак | 400 | 11 | 18 | 65 | 497 | 1,0 | 1,5 | 106,5 | 0,7 | 0,5 | 397,8 | 50,5 | 361,5 | 2,5 | 397,8 | 41,5 | 0,0 | 0,0 | | | | | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 88 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 14,00 | 8,00 | 14,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 418 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп куриный с вермишелью | 180 | 3 | 6 | 10 | 199 | 0,35 | 20,10 | 12,0 | 0,02 | 0,65 | 62,30 | 49,20 | 254,30 | 2,10 | 348,30 | 92,30 | 0,05 | 0,09 | 111 | | | | | |
| Печень по-строгановски | 70 | 18 | 11 | 28 | 163 | 0,19 | 19,50 | 31,00 | 0,21 | 0,18 | 44,25 | 41,60 | 179,20 | 2,20 | 656,00 | 205,00 | 0,01 | 0,02 | 255 | | | | | |
| Каша гречневая отварная | 130 | 7 | 5 | 30 | 186 | 0,35 | 0 | 2 | 0,09 | 0,65 | 20,30 | 135,60 | 210,10 | 5,3 | 265,0 | 1,30 | 0,02 | 0,02 | 330 | | | | | |
| Компот из плодов см | 180 | 0,18 | 0 | 16 | 62 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0,04 | 16 | 9 | 15 | 2,9 | 250 | 3 | 0 | 0 | 390 | | | | | |
| Хлеб ржаной | 50 | 3 | 1 | 21 | 100 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 3,8 | 3,9 | 17,5 | 0,9 | 21,5 | 1,15 | 0 | 0 | | | | | | |
| Итого за Обед | 610 | 19 | 18 | 72 | 710 | 1,0 | 39,6 | 45,0 | 0,3 | 1,6 | 146,7 | 239,3 | 676,1 | 13,4 | 1540,8 | 302,8 | 0,1 | 0,1 | | | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет натурельный | 150 | 12 | 15 | 4 | 199 | 0,05 | 0,07 | 50,2 | 5,1 | 0,00 | 175 | 27 | 53 | 0,0 | 52 | 0 | 0 | 0,00 | 229 | | | | | |
| Сыр порц | 10 | 2,3 | 3,8 | 2 | 67 | 0 | 0,1 | 10,2 | 0 | 0,01 | 5,15 | 4,4 | 8,24 | 0,02 | 25,1 | 0 | 0 | 0 | 7 | | | | | |
| Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0 | 0 | 3 | 54 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 5,15 | 4,4 | 8,24 | 0,01 | 15,1 | 0 | 0 | 0 | 411 | | | | | |
| Батон йодированный | 30 | 2 | 1 | 15 | 79 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 6,7 | 1,0 | 26,5 | 0,7 | 39,5 | 1,09 | 0 | 0 | | | | | | |
| Итого за Полдник | 370 | 16 | 17 | 27 | 399 | 0,13 | 7,02 | 19,4 | 0,12 | 0,1 | 47,0 | 33,37 | 97,1 | 6,19 | 518,13 | 4,48 | 0,02 | 0,44 | | | | | | |
| Итого за день | 1580 | 50 | 57 | 259 | 1694 | 2,1 | 48,2 | 170,9 | 1,1 | 2,2 | 390,9 | 323,1 | 1134,7 | 22,0 | 2456,8 | 462,8 | 0,1 | 0,6 | | | | | | |

4 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергет и-ческая | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецеп-туры |
|---------------------------------|--------------|------------------|-----------|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----------------------|-------------|-------------|--|--|--|--|--|--|--|--------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углево Ды, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | l, мг | F, мг | Se, мг | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная жидкая | 180 | 6 | 7 | 26 | 157 | 0,06 | 0,3 | 201 | 0 | 0,5 | 65 | 11 | 154 | 1,8 | 125,3 | 0 | 0 | 199 | | | | | | | | |
| Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0 | 0 | 3 | 54 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 5,15 | 4,4 | 8,24 | 0,01 | 15,1 | 0 | 0 | 411 | | | | | | | | |
| Сыр порц | 10 | 2,3 | 3,8 | 2 | 67 | 0 | 0,1 | 10,2 | 0 | 0,01 | 5,15 | 4,4 | 8,24 | 0,02 | 25,1 | 0 | 0 | 7 | | | | | | | | |
| Батон йодированный | 30 | 2 | 1 | 15 | 79 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 6,7 | 1,0 | 26,5 | 0,7 | 39,5 | 1,09 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | 400 | 26 | 20 | 77 | 357 | 0,16 | 13,96 | 37,76 | 0,26 | 0,29 | 242,14 | 50,84 | 198,08 | 5,17 | 641,87 | 9,76 | 0,02 | | | | | | | | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с шиповником | 180 | 0 | 0 | 15 | 65 | 0,01 | 42 | 40,8 | 0 | 0,02 | 5,1 | 2,7 | 4,4 | 0,53 | 13,6 | 0,0 | 0,01 | 0 | | | | | | | | |
| Кондитерское изделие | 17 | 1 | 3 | 11 | 57 | 0,04 | 13 | 0 | 0 | 0,03 | 12,3 | 1,7 | 12,3 | 2,00 | 2,3 | 0,2 | 0,01 | 0 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сул картофельный с яйцом | 180 | 4 | 6 | 12 | 118 | 0,06 | 3,55 | 2,0 | 0 | 0,07 | 35,60 | 27,80 | 40,10 | 0,70 | 135,60 | 4,20 | 0,06 | 83 | | | | | | | | |
| Гуляш " Болоньезе" | 70 | 7 | 17 | 3 | 194 | 13,00 | 14,56 | 0,90 | 0,00 | 0,52 | 25,3 | 24,30 | 82,30 | 1,35 | 422,10 | 69,40 | 0,06 | 0,12 | | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные | 130 | 2 | 4 | 34 | 153 | 0,18 | 26,30 | 22,30 | 0,10 | 0,23 | 50,10 | 35,40 | 99,20 | 2,33 | 799,30 | 77,50 | 0,05 | 0 | | | | | | | | |
| Напиток из яблок сушеных | 180 | 0 | 0 | 18 | 75 | 0,03 | 4 | 0 | 0 | 0,04 | 16 | 9 | 15 | 0,0 | 50 | 0 | 0 | 394 | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 50 | 3 | 1 | 21 | 100 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 3,8 | 3,9 | 17,5 | 0,9 | 21,5 | 1,15 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | 610 | 17 | 27 | 88 | 640 | 13,3 | 48,4 | 25,2 | 0,1 | 0,9 | 130,8 | 100,4 | 254,1 | 5,3 | 1428,5 | 152,3 | 0,2 | 0,1 | | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Коплета "Мяснушка" | 70 | 10 | 18 | 11 | 247 | 0,06 | 2,4 | 3 | 0,13 | 0,06 | 21,30 | 13,40 | 59,0 | 0,95 | 125,40 | 38 | 0 | 4,43 | | | | | | | | |
| Рис отварной | 130 | 3 | 5 | 37 | 207 | 0,09 | 0,02 | 17 | 0,06 | 0,23 | 21,60 | 9,33 | 60,1 | 0,02 | 0,98 | 0 | 0 | 332 | | | | | | | | |
| Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0 | 0 | 3 | 54 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 5,15 | 4,4 | 8,24 | 0,01 | 15,1 | 0 | 0 | 411 | | | | | | | | |
| Батон йодированный | 30 | 2 | 1 | 15 | 79 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 6,7 | 1,0 | 26,5 | 0,7 | 39,5 | 1,09 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Итого за Полдник | 410 | 10 | 11 | 117 | 567 | 0,00 | 26 | 21,00 | 0,08 | 0,09 | 64,52 | 34,11 | 89,1 | 7,89 | 723,81 | 105,20 | 0,02 | 4,43 | | | | | | | | |
| Итого за день | 1617 | 56 | 59 | 260 | 1705 | 13,5 | 88,4 | 84,0 | 0,4 | 1,3 | 437,5 | 185,4 | 541,3 | 18,4 | 2794,2 | 267,2 | 0,2 | 4,6 | | | | | | | | |

5 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергет и-ческая | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп-туры |
|---|--------------|------------------|-----------|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------------|-------------|--------|-------------|--|--|--|--|--------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углево Ды, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мг | F, мг | Se, мг | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с вермишелью | 180 | 6 | 8 | 29 | 203 | 0,04 | 0 | 35 | 0,28 | 0,06 | 19,30 | 3,10 | 29,10 | 0,53 | 22,30 | 121,30 | 0 | 0 | 100 | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 1 | 3 | 18 | 99 | 0,03 | 21,3 | 125,3 | 1,10 | 0,03 | 110,20 | 4 | 99,2 | 0,01 | 25,00 | 0 | 0 | 0,0027 | 414 | | | | | |
| Масло сливочное порциями | 10 | 0 | 6 | 0 | 67 | 0,06 | 0,14 | 63,1 | 0,24 | 0,08 | 183,79 | 12,26 | 112,95 | 0,06 | 28,33 | 0,00 | 0,01 | 0,0 | 6 | | | | | |
| Батон йодированный | 30 | 2 | 1 | 15 | 79 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 6,7 | 1,0 | 26,5 | 0,7 | 39,5 | 1,09 | 0 | 0 | 0 | | | | | |
| Итого за Завтрак | 400 | 9 | 17 | 63 | 447 | 0,2 | 21,4 | 223,4 | 1,6 | 0,2 | 320,0 | 20,4 | 267,8 | 1,3 | 115,1 | 122,4 | 0,0 | | | | | | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Напиток из ягод сушеных | 180 | 1 | 0 | 22 | 91 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0,04 | 16 | 9 | 15 | 2,9 | 250 | 3 | 0 | 0 | 417 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ со свежей капустой, картофелем, мясом и сметаной | 180 | 4 | 8 | 9 | 127 | 1,00 | 24,30 | 9,30 | 0,03 | 65,00 | 44,30 | 20,50 | 58,3 | 1,65 | 265,30 | 62,30 | 0,03 | 0,07 | 63 | | | | | |
| Котлета "Рыжик" | 70 | 17 | 7 | 9 | 165 | 0,06 | 1,03 | 1,35 | 0,54 | 0,11 | 18,60 | 18,64 | 140,50 | 2,07 | 265,30 | 78,30 | 0,01 | 17,45 | 322 | | | | | |
| Картофельное пюре | 130 | 2 | 4 | 12 | 125 | 0,17 | 26,40 | 28,00 | 0,10 | 0,25 | 49,30 | 34,50 | 99,20 | 1,45 | 763,20 | 76,50 | 0,05 | 0 | 339 | | | | | |
| Напиток из смеси с/ф | 180 | 0 | 0 | 21 | 82 | 0,21 | 32 | 21,30 | 0,09 | 0,15 | 42,30 | 37,20 | 95,60 | 1,72 | 956,30 | 301,2 | 0,07 | 0 | 394 | | | | | |
| Хлеб ржаной | 50 | 3 | 1 | 21 | 100 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 3,8 | 3,9 | 17,5 | 0,9 | 21,5 | 1,15 | 0 | 0 | 0 | | | | | |
| Итого за Обед | 610 | 26 | 20 | 72 | 599 | 1,5 | 83,7 | 60,0 | 0,8 | 65,5 | 158,3 | 114,7 | 411,1 | 7,8 | 2271,6 | 519,5 | 0,2 | | 17,5 | | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка рисовая с творогом и джемом | 120 | 14 | 20,1 | 28 | 302 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 16 | 9 | 15 | 2,9 | 256 | 3 | 0 | 0 | 188 | | | | | |
| Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0 | 0 | 3 | 54 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 5,15 | 4,4 | 8,24 | 0,01 | 15,1 | 0 | 0 | 0 | 411 | | | | | |
| Батон йодированный | 30 | 2 | 1 | 15 | 79 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 6,7 | 1,0 | 26,5 | 0,7 | 39,5 | 1,09 | 0 | 0 | 0 | | | | | |
| Итого за Полдник | 330 | 16 | 21 | 46 | 435 | 0,11 | 7,14 | 0 | 0,24 | 0,14 | 25,75 | 22,30 | 47,74 | 6,17 | 304,40 | 3,08 | 0,02 | | 2,9 | | | | | |
| Итого за день | 1520 | 53 | 58 | 203 | 1572 | 1,8 | 112,3 | 283,4 | 2,6 | 65,9 | 504,0 | 157,4 | 726,6 | 15,3 | 2691,1 | 644,9 | 0,2 | | 20,4 | | | | | |

1 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергет и- ческая | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп- туды |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-----------|--------------|-------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----------------------|-------------|----------|-----|--|--|--|--|---------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углево ды, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мг | F, мг | Se, мг | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша овсяная молочная | 180 | 6 | 9 | 29 | 198 | 0,20 | 0,95 | 31,20 | 0,10 | 0,15 | 112,30 | 42,40 | 154,30 | 0,22 | 45,30 | 0,0 | 0,01 | 0 | 199 | | | | | |
| Масло сливочное порциями | 10 | 0 | 6 | 0 | 67 | 0,06 | 0,14 | 63,1 | 0,24 | 0,08 | 183,79 | 12,26 | 112,95 | 0,06 | 26,33 | 0,00 | 0,01 | 0,0 | 6 | | | | | |
| Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0 | 0 | 3 | 54 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 5,15 | 4,4 | 8,24 | 0,01 | 15,1 | 0 | 0 | 0 | 411 | | | | | |
| Батончик к чаю | 30 | 2 | 1 | 15 | 79 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 0,05 | 7,8 | 10,1 | 26,2 | 0,2 | 10,2 | 0,02 | 0 | 0,001 | | | | | | |
| Итого за Завтрак | 400 | 10 | 18 | 72 | 397 | 0,25 | 13,52 | 55,68 | 0,47 | 0,25 | 137,86 | 39,2 | 157,66 | 5,16 | 656,11 | 61,19 | 0,01 | | | | | | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с шиповником | 180 | 0 | 0 | 15 | 65 | 0,01 | 42 | 40,8 | 0 | 0,02 | 5,1 | 2,7 | 4,4 | 0,53 | 13,6 | 0,0 | 0,01 | 0 | ТТК | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп полевой на мясном бульоне | 180 | 5 | 4 | 15 | 122 | 0,17 | 19,6 | 21,3 | 0,19 | 0,6 | 28,3 | 30,1 | 102,3 | 1,8 | 583,5 | 64 | 0,1 | 0,08 | 86 | | | | | |
| Бефстроганов из отварного мяса | 70 | 9 | 19 | 3 | 215 | 0,22 | 14,60 | 0,90 | 0 | 0,36 | 25,30 | 30,20 | 88,00 | 2,00 | 433,20 | 7,120 | 0,05 | 0,07 | 294 | | | | | |
| Каша гречневая отварная | 130 | 7 | 5 | 30 | 186 | 0,35 | 0 | 2 | 0,09 | 0,65 | 20,30 | 135,60 | 210,10 | 5,3 | 265,0 | 1,30 | 0,02 | 0,02 | 330 | | | | | |
| Напиток из смеси с/ф | 180 | 0 | 0 | 21 | 82 | 0,21 | 32 | 21,30 | 0,09 | 0,15 | 42,30 | 37,20 | 95,60 | 1,72 | 956,30 | 301,2 | 0,07 | 0 | 394 | | | | | |
| Хлеб ржаной | 50 | 3 | 1 | 21 | 100 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 3,8 | 3,9 | 17,5 | 0,9 | 21,5 | 1,15 | 0 | 0 | | | | | | |
| Итого за Обед | 610 | 25 | 10 | 70 | 705 | 0,2 | 3,54 | 26,78 | 0,1 | 0,21 | 52,49 | 62,79 | 249 | 5,8 | 397,71 | 137,2 | 0,01 | 0 | | | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пудинг из творога с фруктовыми джемом | 140 | 15 | 12 | 26 | 356 | 0,03 | 0 | 0 | 0,06 | 15 | 9 | 15 | 3,2 | 255 | 3 | 0 | 0 | 249 | | | | | | |
| Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0 | 0 | 3 | 54 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 5,15 | 4,4 | 8,24 | 0,01 | 15,1 | 0 | 0 | 0 | 411 | | | | | |
| Батончик к чаю | 30 | 2 | 1 | 15 | 79 | 0,07 | 0 | 0 | 0,05 | 7,8 | 10,1 | 26,2 | 0,2 | 10,2 | 0,02 | 0 | 0,001 | | | | | | | |
| Итого за Полдник | 350 | 16 | 17 | 21 | 491 | 0,10 | 7 | 0,09 | 0,00 | 0,1 | 47,32 | 51,04 | 61,9 | 4,77 | 496,30 | 5,12 | 0,01 | 0 | | | | | | |
| Итого за День | 1540 | 54 | 62 | 258 | 1658 | 0,6 | 24,1 | 82,5 | 0,6 | 0,5 | 237,7 | 153,0 | 468,6 | 15,7 | 1550,1 | 203,5 | 0,0 | 0 | | | | | | |

2 день, 2 недели

| Применение пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептур |
|--|--------------|------------------|-----------|-------------|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------------|-------------|------------|-----|--|--|--|--|--|--|------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | Л, мг | F, мг | Se, мг | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная жидкая | 180 | 6 | 8 | 20 | 189 | 0,12 | 1,2 | 27,30 | 0,26 | 0,11 | 27,30 | 29,30 | 182,30 | 1,90 | 195,30 | 363,00 | 0,2 | 0,02 | 199 | | | | | | | |
| Кефир с молоком | 180 | 5 | 3 | 12 | 121 | 0,8 | 0,5 | 5,1 | 0,09 | 0,08 | 52 | 11,9 | 68,2 | 0,8 | 116 | 33,5 | 0 | 0 | 416 | | | | | | | |
| Сыр полд | 10 | 2,3 | 3,8 | 2 | 67 | 0 | 0,1 | 10,2 | 0 | 0,01 | 5,15 | 4,4 | 8,24 | 0,02 | 25,1 | 0 | 0 | 0 | 7 | | | | | | | |
| Батон йодированный | 30 | 2 | 1 | 15 | 79 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 6,7 | 1,0 | 26,5 | 0,7 | 39,5 | 1,09 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | 400 | 16 | 16 | 49 | 456 | 1,0 | 1,8 | 42,6 | 0,4 | 0,2 | 91,2 | 46,6 | 285,2 | 3,4 | 375,9 | 397,6 | 0,2 | 0,0 | | | | | | | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Напиток кисломолочный | 180 | 4 | 4 | 6 | 75 | 0,05 | 14 | 0 | 0 | 0,05 | 21,5 | 12,0 | 12,3 | 2,65 | 325,3 | 2,7 | 0,02 | 0 | 420 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ци из свежей капусты с картошкой со сметаной | 180 | 2 | 4 | 7 | 74 | 0,16 | 14,50 | 0,96 | 0 | 0,36 | 25,60 | 29,60 | 99,30 | 1,65 | 422,10 | 70,20 | 0,06 | 0,09 | 73 | | | | | | | |
| Жаркое по-домашнему | 200 | 11 | 23 | 23 | 340 | 0,03 | 0 | 5 | 0,26 | 0,07 | 15,30 | 3,10 | 23,50 | 65,00 | 18,10 | 94,50 | 0 | 0 | 292 | | | | | | | |
| Напиток из яблок сушеных | 180 | 0 | 0 | 18 | 75 | 0,03 | 4 | 0 | 0 | 0,04 | 16 | 9 | 15 | 0,0 | 50 | 0 | 0 | 0 | 394 | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 50 | 3 | 1 | 21 | 100 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 3,8 | 3,9 | 17,5 | 0,9 | 21,5 | 1,15 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | |
| Итого за Обед | 610 | 16 | 27 | 70 | 590 | 0,3 | 18,5 | 6,0 | 0,3 | 0,5 | 60,7 | 45,6 | 155,3 | 67,6 | 511,7 | 165,9 | 0,1 | 0,1 | | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Плов рисовый с мясом | 200 | 12 | 25 | 48 | 467 | 0,16 | 18,9 | 20,20 | 0,18 | 0,40 | 27,40 | 28,70 | 99,70 | 1,60 | 573,80 | 62,00 | 0,1 | 0,06 | ТТК | | | | | | | |
| Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0 | 0 | 3 | 54 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 5,15 | 4,4 | 8,24 | 0,01 | 15,1 | 0 | 0 | 0 | 411 | | | | | | | |
| Батон йодированный | 30 | 2 | 1 | 15 | 79 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 6,7 | 1,0 | 26,5 | 0,7 | 39,5 | 1,09 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | |
| Итого за Полдник | 410 | 21 | 10 | 58 | 600 | 0,14 | 7 | | 0,11 | 0,1 | 27,20 | 27,80 | 65,0 | 6,26 | 318,60 | 4,16 | 0,02 | | | | | | | | | |
| Итого за день | 1600 | 52 | 58 | 257 | 1720 | 1,4 | 27,3 | 48,6 | 0,7 | 0,8 | 179,1 | 181,1 | 284,0 | 77,2 | 2322,4 | 567,6 | 4,7 | 0,1 | | | | | | | | |

3 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергет и-ческая | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | № рецеп-туры | |
|------------------------------------|--------------|------------------|-----------|--------------|------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|----------------------|--------------|---------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углево ды, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мг | | | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая молочная жидкая | 180 | 6 | 6 | 24 | 173 | 0,06 | 0 | 35 | 0,30 | 0,08 | 18,60 | 15,30 | 68,60 | 1,4 | 65,30 | 60,20 | 0 | 0 | 199 |
| Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0 | 0 | 3 | 54 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 5,15 | 4,4 | 8,24 | 0,01 | 15,1 | 0 | 0 | 0 | 411 |
| Масло сливочное порциями | 10 | 0 | 6 | 0 | 67 | 0,06 | 0,14 | 63,1 | 0,24 | 0,08 | 183,79 | 12,26 | 112,95 | 0,06 | 28,33 | 0,00 | 0,01 | 0,0 | 6 |
| Батон йодированный | 30 | 2 | 1 | 15 | 79 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 6,7 | 1,0 | 26,5 | 0,7 | 39,5 | 1,09 | 0 | 0 | |
| Итого за Завтрак | 400 | 8 | 20 | 43 | 372 | 0,2 | 0,2 | 98,1 | 0,5 | 0,2 | 214,2 | 33,0 | 216,3 | 2,2 | 148,2 | 61,3 | 0,0 | 0,0 | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 88 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 14,00 | 8,00 | 14,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 418 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник ленинградский с курой | 180 | 5 | 4 | 11 | 163 | 0,33 | 15,60 | 0,99 | 0 | 0,55 | 25,30 | 25,60 | 88,0 | 2,23 | 422,30 | 70,30 | 0,08 | 0,09 | 82 |
| Суфле из печени | 70 | 14 | 8 | 10 | 165 | 0,19 | 19,50 | 31,00 | 0,21 | 0,18 | 44,25 | 41,60 | 179,20 | 2,20 | 656,00 | 205,00 | 0,01 | 0,02 | 321 |
| Макаронные изделия отварные | 130 | 2 | 4 | 34 | 153 | 0,18 | 26,30 | 22,30 | 0,10 | 0,23 | 50,10 | 35,40 | 99,20 | 2,33 | 799,30 | 77,50 | 0,05 | 0 | 218 |
| Напиток из шиповника и изюма | 180 | 1 | 0 | 28 | 125 | 0 | 0,3 | 38 | 0 | 0,03 | 12,5 | 6,5 | 0 | 0,80 | 241 | 0 | 0 | 0,55 | 417 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3 | 1 | 21 | 100 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 3,8 | 3,9 | 17,5 | 0,9 | 21,5 | 1,15 | 0 | 0 | |
| Итого за Обед | 610 | 26 | 16 | 104 | 706 | 0,8 | 61,7 | 92,3 | 0,3 | 1,0 | 136,0 | 113,0 | 383,9 | 8,5 | 2140,1 | 354,0 | 0,1 | 0,7 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ленивые голубцы с соусом сметанным | 170 | 11 | 18 | 13 | 258 | 0,16 | 18,9 | 20,20 | 0,18 | 0,40 | 27,40 | 28,70 | 99,70 | 1,60 | 573,80 | 62,00 | 0,1 | 0,06 | 315/375 |
| Томатом и луком | 180 | 0 | 0 | 3 | 54 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 5,15 | 4,4 | 8,24 | 0,01 | 15,1 | 0 | 0 | 0 | 411 |
| Чай с низким содержанием сахара | 30 | 2 | 1 | 15 | 79 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 6,7 | 1,0 | 26,5 | 0,7 | 39,5 | 1,09 | 0 | 0 | |
| Батон йодированный | 380 | 13 | 19 | 31 | 391 | 0,13 | 2,68 | 1,6 | 42,00 | 0,2 | 34,6 | 50,90 | 43,5 | 2,90 | 344,30 | 99,08 | 0,02 | 15,62 | |
| Итого за Полдник | 380 | 13 | 19 | 31 | 391 | 0,13 | 2,68 | 1,6 | 42,00 | 0,2 | 34,6 | 50,90 | 43,5 | 2,90 | 344,30 | 99,08 | 0,02 | 15,62 | |
| Итого за день | 1590 | 48 | 55 | 198 | 1557 | 1,1 | 23,4 | 192,0 | 42,9 | 1,4 | 384,8 | 196,9 | 643,7 | 13,5 | 2632,6 | 514,3 | 0,2 | 16,3 | |

4 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергет и- чеккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецен- туды |
|---------------------------------------|--------------|------------------|------------|-----------------|----------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----------------------|-------------|-------------|-----|--|--|--|---------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углево ды, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мг | F, мг | Se, мг | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша "Дружба" молочная жидкая | 180 | 5 | 7 | 19 | 224 | 0,09 | 2,13 | 123,30 | 0,65 | 0,33 | 299,60 | 23,50 | 277,60 | 0,77 | 150,60 | 35,3 | 0,08 | 5,56 | 199 | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 1 | 3 | 18 | 99 | 0,03 | 21,3 | 125,3 | 1,10 | 0,03 | 110,20 | 4 | 99,2 | 0,01 | 25,00 | 0 | 0,0027 | 414 | | | | | |
| Яйцо вареное | 47 | 6 | 5 | 0 | 74 | 0,16 | 25,96 | 25,91 | 0,09 | 0,13 | 48,21 | 33,14 | 98,23 | 1,37 | 757,29 | 75,31 | 0,04 | 0 | 227 | | | | |
| Батон йодированный | 30 | 2 | 1 | 15 | 79 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 6,7 | 1,0 | 26,5 | 0,7 | 39,5 | 1,09 | 0 | 0 | | | | | |
| Итого за Завтрак | 437 | 14 | 16 | 53 | 475 | 0,3 | 49,4 | 274,5 | 1,8 | 0,5 | 464,7 | 61,6 | 501,5 | 2,8 | 972,4 | 111,7 | | | | | | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с шиповником | 180 | 0 | 0 | 15 | 65 | 0,01 | 42 | 40,8 | 0 | 0,02 | 5,1 | 2,7 | 4,4 | 0,53 | 13,6 | 0,0 | 0,01 | 0 | ТТК | | | | |
| Кондитерское изделие | 17 | 1 | 3 | 11 | 57 | 0,04 | 13 | 0 | 0 | 0,03 | 12,3 | 1,7 | 12,3 | 2,00 | 2,3 | 0,2 | 0,01 | 0 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом | 180 | 3 | 2 | 9 | 187 | 0,16 | 14,50 | 0,96 | 0 | 0,36 | 25,60 | 29,60 | 99,30 | 1,65 | 422,10 | 70,20 | 0,06 | 0,09 | 87 | | | | |
| Котлета рыбная | 70 | 14 | 11 | 12 | 198 | 0,09 | 3,32 | 2,03 | 43 | 0,43 | 29 | 43 | 20 | 3,1 | 310 | 99 | 0 | 16,2 | 271 | | | | |
| Картофельные пюре | 130 | 2 | 4 | 12 | 125 | 0,17 | 26,40 | 28,00 | 0,10 | 0,25 | 49,30 | 34,50 | 99,20 | 1,45 | 763,20 | 76,50 | 0,05 | 0 | 339 | | | | |
| Лича свекольная | 30 | 0 | 2 | 1 | 17 | 0,03 | 12 | 0 | 0 | 0,03 | 19,3 | 11,7 | 12,1 | 2,86 | 326,1 | 1,3 | 0,01 | 0 | 55 | | | | |
| Напиток из смеси с/ф | 180 | 0 | 0 | 21 | 82 | 0,21 | 32 | 21,30 | 0,09 | 0,15 | 42,30 | 37,20 | 95,60 | 1,72 | 956,30 | 301,2 | 0,07 | 0 | 394 | | | | |
| Хлеб ржаной | 50 | 3 | 1 | 21 | 100 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 3,8 | 3,9 | 17,5 | 0,9 | 21,5 | 1,15 | 0 | 0 | | | | | |
| Итого за Обед | 640 | 23 | 19 | 76 | 709 | 0,7 | 88,2 | 52,3 | 43,2 | 1,3 | 169,3 | 159,9 | 343,7 | 11,7 | 2799,2 | 549,4 | 0,2 | 16,3 | | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пудинг из творога с фруктовыми джемом | 140 | 15 | 12 | 26 | 358 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 15 | 9 | 15 | 3,2 | 255 | 3 | 0 | 0 | 249 | | | | |
| Кисель из ягод см | 180 | 0 | 0 | 19 | 107 | 0,03 | 12 | 0 | 0 | 0,03 | 19,3 | 11,7 | 12,1 | 2,86 | 326,1 | 1,3 | 0,01 | 0 | 396 | | | | |
| Батон йодированный | 30 | 2 | 1 | 15 | 79 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 6,7 | 1,0 | 26,5 | 0,7 | 39,5 | 1,09 | 0 | 0 | | | | | |
| Итого за Полдник | 350 | 17 | 10 | 24 | 544 | 0,11 | 7,14 | 63,1 | 0,24 | 0,14 | 224,39 | 37,06 | 167,35 | 6,17 | 515,33 | 14,98 | 0,02 | 2,9 | | | | | |
| Итого за день | 1624 | 55 | 48 | 179 | 1850 | 1,2 | 144,8 | 389,9 | 45,3 | 1,9 | 858,4 | 258,6 | 1012,6 | 20,7 | 4286,9 | 676,0 | 0,2 | 19,2 | | | | | |

5 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп-туры |
|---------------------------------|--------------|------------------|-----------|--------------|-------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|----------------------|------------|-----|--|--|--|--|--|--------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углево Ды, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | Л, мг | F, мг | Se, мг | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная жидкая | 180 | 5 | 6 | 13 | 166 | 0,20 | 2,0 | 28,30 | 0,30 | 0,20 | 30,00 | 32,00 | 175,00 | 2,10 | 188,00 | 36,60 | 0,2 | 0,02 | 199 | | | | | | |
| Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0 | 0 | 3 | 54 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 5,15 | 4,4 | 8,24 | 0,01 | 15,1 | 0 | 0 | 0 | 411 | | | | | | |
| Масло сливочное порциями | 10 | 0 | 6 | 0 | 67 | 0,06 | 0,14 | 63,1 | 0,24 | 0,08 | 183,79 | 12,26 | 112,95 | 0,06 | 28,33 | 0,00 | 0,01 | 0,0 | 6 | | | | | | |
| Батон йодированный | 30 | 2 | 1 | 15 | 79 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 6,7 | 1,0 | 26,5 | 0,7 | 39,5 | 1,09 | 0 | 0 | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | 400 | 7 | 12 | 31 | 365 | 0,3 | 2,2 | 91,4 | 0,5 | 0,3 | 225,6 | 49,7 | 322,7 | 2,9 | 270,9 | 37,7 | 0,2 | | | | | | | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Напиток из ягод сушеных | 180 | 1 | 0 | 22 | 91 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0,04 | 16 | 9 | 15 | 2,9 | 250 | 3 | 0 | 0 | 417 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Свекольник со сметаной | 180 | 2 | 4 | 12 | 90 | 0,33 | 15,60 | 0,99 | 0 | 0,55 | 25,30 | 25,60 | 88,0 | 2,23 | 422,30 | 70,30 | 0,08 | 0,09 | 64 | | | | | | |
| Людя-кебаб из курицы | 70 | 14 | 5 | 7 | 129 | 0,21 | 20,1 | 22,3 | 0,19 | 0,4 | 27,4 | 3,65 | 110,9 | 1,9 | 577,3 | 63 | 0,1 | 0,07 | 322 | | | | | | |
| Рис отварной | 130 | 3 | 5 | 37 | 207 | 0,09 | 0,02 | 17 | 0,06 | 0,23 | 21,60 | 9,33 | 60,1 | 0,02 | 0,98 | 0 | 0 | 0 | 332 | | | | | | |
| Напиток из яблок сушеных | 180 | 0 | 0 | 18 | 75 | 0,03 | 4 | 0 | 0 | 0,04 | 16 | 9 | 15 | 0,0 | 50 | 0 | 0 | 0 | 394 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 50 | 3 | 1 | 21 | 100 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 3,8 | 3,9 | 17,5 | 0,9 | 21,5 | 1,15 | 0 | 0 | | | | | | | |
| Итого за Обед | 610 | 22 | 14 | 95 | 601 | 0,7 | 39,7 | 40,3 | 0,3 | 1,3 | 94,1 | 51,5 | 291,5 | 5,1 | 1072,1 | 134,5 | 0,1 | 0,2 | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 150 | 12 | 15 | 4 | 199 | 0,05 | 0,07 | 50,2 | 5,1 | 0,00 | 175 | 27 | 53 | 0,0 | 52 | 0 | 0 | 0,00 | 229 | | | | | | |
| Сыр порц | 10 | 2,3 | 3,8 | 2 | 67 | 0 | 0,1 | 10,2 | 0 | 0,01 | 5,15 | 4,4 | 8,24 | 0,02 | 25,1 | 0 | 0 | 0 | 7 | | | | | | |
| Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0 | 0 | 3 | 54 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 5,15 | 4,4 | 8,24 | 0,01 | 15,1 | 0 | 0 | 0 | 411 | | | | | | |
| Батон йодированный | 30 | 2 | 1 | 15 | 79 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 6,7 | 1,0 | 26,5 | 0,7 | 39,5 | 1,09 | 0 | 0 | | | | | | | |
| Итого за Полдник | 370 | 17 | 20 | 23 | 399 | 0,11 | 7,14 | 63,1 | 0,24 | 0,14 | 72,69 | 57,05 | 167,35 | 6,17 | 853,13 | 136,00 | 0,02 | 2,9 | | | | | | | |
| Итого за день | 1560 | 59 | 62 | 268 | 1456 | 1,1 | 49,1 | 194,8 | 1,0 | 1,7 | 392,4 | 156,2 | 781,5 | 14,1 | 2196,1 | 308,2 | 0,4 | 3,1 | | | | | | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энерге-ти-ческая | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
|----------------------------|------------------|---------|--------------|------------------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|----------------------|-------|--------|--------|--|--|--|
| | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | | ккал | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мг | F, мг | Se, мг | | | |
| Итого за весь период | 523 | 574 | 2369 | 16549 | 8,1 | 447,7 | 4351,2 | 88,9 | 8,9 | 7886,1 | 1798,0 | 6811,3 | 86,4 | 5235,3 | 0,8 | 17,70 | 0,1750 | | | | |
| Среднее значение за период | 52,3 | 57,4 | 236,9 | 1654,9 | 0,81 | 44,77 | 435,12 | 8,89 | 0,89 | 788,61 | 179,80 | 681,13 | 8,64 | 523,53 | 0,08 | 1,77 | 0,02 | | | | |

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельная В.А. 2016 г.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельная В.А. 2015 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной 2004г.