

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 | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 4,10 | 3,90 | 9,00 | 88,20 | 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 | 3 | 2014 |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 4,37 | 4,37 | 22,01 | 144,63 | 0,04 | 0,39 | 0,03 | 0,04 | 0,09 | 84,86 | 12,60 | 72,27 | 0,28 | 140,23 | 6,81 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 189 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,77 | 2,18 | 11,73 | 78,26 | 0,03 | 0,47 | 0,01 | 0,00 | 0,10 | 98,30 | 14,29 | 72,42 | 0,22 | 142,79 | 8,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 395 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 360 | 11,24 | 10,45 | 42,74 | 311,09 | 0,07 | 0,86 | 0,04 | 0,04 | 0,19 | 183,16 | 26,89 | 144,69 | 0,50 | 283,02 | 14,91 | 0,00 | 0,00 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЙОГУРТ | 125 | 3,50 | 3,13 | 5,64 | 70,64 | 0,04 | 0,88 | 0,03 | 0,00 | 0,21 | 150,00 | 17,50 | 118,75 | 0,00 | 182,50 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 125 | 3,50 | 3,13 | 5,64 | 70,64 | 0,04 | 0,88 | 0,03 | 0,00 | 0,21 | 150,00 | 17,50 | 118,75 | 0,00 | 182,50 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 30 | 0,42 | 3,04 | 1,98 | 37,32 | 0,01 | 3,93 | 0,08 | 0,00 | 0,01 | 12,07 | 5,65 | 10,64 | 0,25 | 89,47 | 0,92 | 0,01 | 0,00 | 51 | 2008 | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/5 | 4,82 | 5,28 | 5,35 | 90,90 | 0,04 | 8,37 | 0,15 | 0,03 | 0,05 | 34,69 | 17,00 | 58,06 | 1,03 | 259,50 | 4,22 | 0,02 | 0,00 | 84 | 2008 | |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ | 60 | 6,95 | 3,44 | 5,38 | 80,18 | 0,04 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 13,40 | 12,24 | 81,81 | 0,29 | 145,02 | 53,60 | 0,25 | 0,01 | 271 | 2016 | |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ | 110 | 2,29 | 2,54 | 17,32 | 101,93 | 0,10 | 8,80 | 0,23 | 0,00 | 0,07 | 20,11 | 26,62 | 64,83 | 1,14 | 603,23 | 5,95 | 0,04 | 0,00 | 133 | 2008 | |
| КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ | 150 | 0,77 | 0,04 | 23,44 | 97,85 | 0,01 | 0,24 | 0,09 | 0,00 | 0,03 | 31,69 | 15,74 | 25,95 | 0,43 | 259,68 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 406 | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 3,60 | 3,80 | 17,40 | 0,80 | 27,20 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| БАТОН | 20 | 1,50 | 0,60 | 10,30 | 52,40 | 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 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 555 | 18,07 | 15,12 | 72,25 | 501,37 | 0,24 | 21,50 | 0,55 | 0,03 | 0,21 | 115,56 | 81,05 | 258,69 | 3,94 | 1 384,10 | 65,81 | 0,33 | 0,01 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 110 | 11,38 | 11,71 | 16,11 | 215,67 | 0,06 | 1,02 | 0,15 | 0,00 | 0,08 | 12,86 | 22,00 | 112,36 | 0,95 | 181,73 | 3,04 | 0,08 | 0,00 | 304 | 2012 | |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ | 50 | 3,73 | 5,39 | 17,36 | 133,04 | 0,04 | 5,04 | 0,03 | 0,19 | 0,05 | 22,05 | 8,49 | 40,34 | 0,64 | 93,37 | 2,62 | 0,01 | 0,01 | 451 | 2008 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,12 | 0,00 | 7,02 | 28,54 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 2,80 | 2,38 | 4,45 | 0,44 | 15,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | к/к | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 0,98 | 0,15 | 6,37 | 30,53 | 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 | | 2008 | |
| АПЕЛЬСИН | 70 | 0,60 | 0,10 | 5,70 | 30,10 | 0,00 | 42,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 395 | 16,81 | 17,35 | 52,56 | 437,88 | 0,10 | 48,08 | 0,18 | 0,19 | 0,14 | 37,71 | 32,87 | 157,15 | 2,03 | 290,19 | 5,66 | 0,09 | 0,01 | | | |
| Всего за день: | | 49,62 | 46,05 | 173,19 | 1 320,98 | 0,45 | 71,32 | 0,80 | 0,26 | 0,75 | 486,43 | 158,31 | 679,28 | 6,47 | 2 139,81 | 86,38 | 0,45 | 0,02 | | | |

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 | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО | 30 | 0,90 | 1,50 | 1,80 | 24,30 | 0,00 | 1,28 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10 | 2012 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 120 | 12,42 | 16,63 | 2,23 | 208,45 | 0,06 | 0,18 | 0,25 | 2,05 | 0,38 | 81,77 | 13,93 | 185,67 | 2,12 | 180,41 | 21,69 | 0,05 | 0,03 | 214 | 2008 | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,51 | 2,06 | 8,56 | 63,38 | 0,02 | 0,47 | 0,01 | 0,00 | 0,09 | 93,30 | 12,75 | 65,65 | 0,51 | 139,40 | 7,65 | 0,00 | 0,00 | 267 | 2014 | |
| БАТОН | 20 | 1,65 | 0,64 | 11,31 | 57,64 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 4,18 | 2,86 | 14,30 | 0,22 | 20,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 350 | 17,48 | 20,83 | 23,90 | 353,77 | 0,10 | 1,93 | 0,26 | 2,05 | 0,48 | 179,25 | 29,54 | 265,62 | 2,85 | 340,05 | 29,34 | 0,05 | 0,03 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КЕФИР | 130 | 3,77 | 3,25 | 5,20 | 68,90 | 0,05 | 0,91 | 0,04 | 0,00 | 0,22 | 156,00 | 18,20 | 123,50 | 0,13 | 189,80 | 11,70 | 0,03 | 0,00 | 435 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 130 | 3,77 | 3,25 | 5,20 | 68,90 | 0,05 | 0,91 | 0,04 | 0,00 | 0,22 | 156,00 | 18,20 | 123,50 | 0,13 | 189,80 | 11,70 | 0,03 | 0,00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 30 | 0,41 | 1,58 | 2,43 | 25,56 | 0,00 | 1,14 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 10,15 | 5,68 | 11,19 | 0,36 | 82,10 | 2,00 | 0,01 | 0,00 | 33 | 2012 | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/1 | 4,03 | 4,80 | 8,38 | 97,72 | 0,06 | 6,70 | 0,16 | 0,02 | 0,06 | 32,13 | 18,60 | 58,53 | 0,81 | 324,55 | 4,27 | 0,04 | 0,00 | 95 | 2008 | |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 50/50 | 15,17 | 14,20 | 3,49 | 202,44 | 0,05 | 0,67 | 0,34 | 0,03 | 0,10 | 19,11 | 21,70 | 136,56 | 2,00 | 314,81 | 6,94 | 0,05 | 0,00 | 277 | 2012 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 5,24 | 2,97 | 23,70 | 142,29 | 0,14 | 0,00 | 0,01 | 0,03 | 0,07 | 14,97 | 77,97 | 115,76 | 2,73 | 163,18 | 1,41 | 0,01 | 0,00 | 323 | 2008 | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ | 150 | 0,12 | 0,09 | 10,35 | 43,09 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 10,50 | 4,40 | 4,32 | 0,54 | 47,12 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 394 | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 3,60 | 3,80 | 17,40 | 0,80 | 27,20 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 571 | 26,29 | 23,82 | 56,83 | 551,89 | 0,29 | 9,11 | 0,51 | 0,08 | 0,27 | 90,46 | 132,15 | 343,76 | 7,24 | 958,96 | 16,04 | 0,11 | 0,00 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,20 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 6,90 | 4,20 | 12,60 | 0,30 | 42,30 | 0,90 | 0,01 | 0,00 | | 2008 | |
| ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ | 50 | 7,27 | 3,76 | 4,30 | 80,13 | 0,04 | 0,23 | 0,03 | 0,12 | 0,06 | 28,57 | 13,24 | 93,43 | 0,33 | 163,47 | 53,37 | 0,00 | 0,00 | 269 | 2012 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 100 | 2,10 | 2,86 | 14,22 | 91,31 | 0,08 | 6,90 | 0,02 | 0,04 | 0,07 | 25,21 | 19,47 | 56,29 | 0,80 | 507,29 | 5,64 | 0,02 | 0,00 | 335 | 2008 | |
| НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ | 150 | 0,00 | 0,00 | 4,07 | 16,26 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,75 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 439 | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 0,98 | 0,15 | 6,38 | 30,60 | 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 | | 2008 | |
| ПРЯНИКИ | 20 | 1,18 | 0,94 | 15,00 | 73,20 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,20 | 1,80 | 10,00 | 0,16 | 14,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| БАНАН | 60 | 0,90 | 0,30 | 12,60 | 57,60 | 0,02 | 6,00 | 0,02 | 0,00 | 0,03 | 4,80 | 25,20 | 16,80 | 0,36 | 208,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 425 | 12,67 | 8,04 | 57,32 | 353,30 | 0,17 | 16,13 | 0,07 | 0,16 | 0,17 | 73,43 | 65,17 | 189,12 | 1,95 | 936,61 | 59,91 | 0,03 | 0,00 | | | |
| Всего за день: | | 60,21 | 55,94 | 143,25 | 1 327,86 | 0,61 | 28,08 | 0,88 | 2,29 | 1,14 | 499,14 | 245,06 | 922,00 | 12,17 | 2 425,42 | 116,99 | 0,22 | 0,03 | | | |

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 | | В1, мг | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 20 | 2,48 | 2,24 | 0,14 | 30,65 | 0,01 | 0,00 | 0,05 | 0,44 | 0,08 | 9,96 | 2,17 | 34,78 | 0,45 | 28,18 | 4,03 | 0,01 | 0,01 | 213 | 2008 |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 150 | 4,98 | 5,70 | 20,39 | 153,29 | 0,10 | 0,41 | 0,03 | 0,05 | 0,10 | 95,84 | 36,15 | 125,64 | 0,91 | 191,99 | 8,49 | 0,01 | 0,00 | 189 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 170 | 2,74 | 2,18 | 11,88 | 78,64 | 0,03 | 0,47 | 0,01 | 0,00 | 0,10 | 97,55 | 13,87 | 71,41 | 0,21 | 141,21 | 8,07 | 0,00 | 0,00 | 028 | |
| БАТОН | 20 | 1,50 | 0,60 | 10,30 | 52,40 | 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 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 360 | 11,70 | 10,72 | 42,71 | 314,98 | 0,14 | 0,88 | 0,09 | 0,49 | 0,28 | 203,35 | 52,19 | 231,83 | 1,57 | 361,38 | 20,59 | 0,02 | 0,01 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЙОГУРТ | 125 | 3,50 | 3,13 | 5,64 | 70,64 | 0,04 | 0,88 | 0,03 | 0,00 | 0,21 | 150,00 | 17,50 | 118,75 | 0,00 | 182,50 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 125 | 3,50 | 3,13 | 5,64 | 70,64 | 0,04 | 0,88 | 0,03 | 0,00 | 0,21 | 150,00 | 17,50 | 118,75 | 0,00 | 182,50 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 40 | 0,32 | 0,04 | 0,68 | 5,20 | 0,01 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 9,20 | 5,60 | 9,60 | 0,24 | 56,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 150/10/5 | 5,12 | 6,99 | 10,07 | 126,33 | 0,05 | 4,09 | 0,13 | 0,00 | 0,04 | 21,06 | 15,79 | 42,17 | 0,63 | 301,04 | 3,09 | 0,02 | 0,00 | 76 | 2012 |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ | 50 | 10,85 | 3,15 | 1,41 | 77,23 | 0,05 | 0,26 | 0,05 | 0,30 | 0,09 | 25,74 | 17,86 | 136,47 | 0,57 | 224,19 | 81,27 | 0,37 | 0,02 | 249 | 2012 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ | 130 | 2,56 | 3,56 | 16,95 | 110,72 | 0,10 | 7,93 | 0,52 | 0,05 | 0,09 | 36,21 | 29,32 | 72,20 | 1,07 | 595,02 | 7,26 | 0,04 | 0,00 | 125 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА | 150 | 0,42 | 0,13 | 17,26 | 73,78 | 0,00 | 0,23 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 20,74 | 18,83 | 14,04 | 0,51 | 163,17 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 401 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 3,60 | 3,80 | 17,40 | 0,80 | 27,20 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| БАТОН | 20 | 1,13 | 0,44 | 7,71 | 39,30 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,85 | 1,95 | 9,75 | 0,15 | 13,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 575 | 21,72 | 14,49 | 62,56 | 473,35 | 0,27 | 14,51 | 0,70 | 0,35 | 0,27 | 119,40 | 93,15 | 301,63 | 3,97 | ¹ 380,82 | 92,74 | 0,43 | 0,02 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ | 120/13 | 21,73 | 13,99 | 26,69 | 325,50 | 0,05 | 2,32 | 0,06 | 0,05 | 0,24 | 171,86 | 28,95 | 230,54 | 0,91 | 182,29 | 1,11 | 0,03 | 0,03 | 224 | 2008 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,43 | 3,82 | 7,33 | 82,50 | 0,04 | 0,82 | 0,03 | 0,00 | 0,17 | 160,65 | 17,64 | 113,40 | 0,13 | 229,95 | 14,18 | 0,00 | 0,00 | 434 | 2008 |
| ЯБЛОКО | 70 | 0,30 | 0,30 | 6,90 | 32,90 | 0,00 | 7,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 353 | 26,46 | 18,11 | 40,92 | 440,90 | 0,09 | 10,14 | 0,09 | 0,05 | 0,41 | 332,51 | 46,59 | 343,94 | 1,04 | 412,24 | 15,29 | 0,03 | 0,03 | | |
| Всего за день: | | 63,38 | 46,45 | 151,83 | 1 299,87 | 0,54 | 26,41 | 0,91 | 0,89 | 1,17 | 805,26 | 209,43 | 996,15 | 6,58 | ² 336,94 | 128,62 | 0,51 | 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 | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 1,80 | 4,70 | 12,50 | 99,80 | 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 | 1 | 2014 |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ | 130 | 4,62 | 5,22 | 22,02 | 153,94 | 0,07 | 0,33 | 0,03 | 0,06 | 0,09 | 77,87 | 21,22 | 106,03 | 1,07 | 151,84 | 5,73 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 189 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 3,09 | 2,54 | 12,05 | 84,41 | 0,03 | 0,48 | 0,01 | 0,00 | 0,10 | 99,09 | 19,11 | 78,91 | 0,50 | 167,19 | 8,28 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 397 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 310 | 9,51 | 12,46 | 46,57 | 338,15 | 0,10 | 0,81 | 0,04 | 0,06 | 0,19 | 176,96 | 40,33 | 184,94 | 1,57 | 319,03 | 14,01 | 0,00 | 0,02 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЯЖЕНКА | 130 | 3,66 | 3,15 | 5,30 | 68,09 | 0,02 | 0,16 | 0,02 | 0,00 | 0,12 | 137,02 | 14,56 | 95,68 | 0,10 | 189,80 | 11,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 435 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 130 | 3,66 | 3,15 | 5,30 | 68,09 | 0,02 | 0,16 | 0,02 | 0,00 | 0,12 | 137,02 | 14,56 | 95,68 | 0,10 | 189,80 | 11,70 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 9,60 | 0,02 | 10,00 | 0,07 | 0,00 | 0,02 | 5,60 | 8,00 | 10,40 | 0,40 | 116,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/1 | 4,19 | 3,13 | 12,18 | 93,90 | 0,06 | 4,67 | 0,14 | 0,01 | 0,05 | 21,45 | 17,32 | 55,66 | 0,83 | 326,33 | 3,37 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 100 | 2008 |
| ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ | 60 | 13,48 | 7,64 | 2,08 | 145,58 | 0,15 | 9,75 | 4,41 | 0,34 | 1,09 | 18,82 | 15,79 | 200,90 | 4,23 | 264,39 | 7,53 | 0,14 | 0,02 | 0,00 | 34 | 2012 |
| ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ | 110 | 2,50 | 3,59 | 12,48 | 93,06 | 0,07 | 8,83 | 0,62 | 0,06 | 0,07 | 41,83 | 26,63 | 59,69 | 1,00 | 379,86 | 5,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 330 | 2012 |
| СОК РАННЕГО ВОЗРАСТА АБРИКОС | 150 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,34 | 0,20 | 8,51 | 41,00 | 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 | 0,00 | | 2008 |
| БАТОН | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 3,80 | 2,60 | 13,00 | 0,20 | 18,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 561 | 23,45 | 15,22 | 47,05 | 435,54 | 0,32 | 33,25 | 5,24 | 0,41 | 1,24 | 91,50 | 70,34 | 339,65 | 6,66 | 1 104,98 | 16,84 | 0,21 | 0,02 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 120 | 10,60 | 11,08 | 7,74 | 173,78 | 0,04 | 14,52 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 44,07 | 23,50 | 107,87 | 1,92 | 328,32 | 6,26 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 306 | 2008 |
| БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" | 50 | 4,74 | 2,56 | 18,03 | 114,41 | 0,04 | 0,05 | 0,02 | 0,09 | 0,05 | 26,07 | 6,45 | 48,25 | 0,34 | 56,59 | 1,60 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 479 | 2008 |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 150 | 0,10 | 0,01 | 11,97 | 50,40 | 0,00 | 1,92 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,04 | 2,74 | 2,38 | 0,11 | 20,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 436 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,30 | 0,20 | 8,50 | 40,80 | 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 | | 2008 |
| ГРУША | 60 | 0,20 | 0,20 | 6,20 | 28,20 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 16,94 | 14,05 | 52,44 | 407,59 | 0,08 | 19,49 | 0,02 | 0,09 | 0,13 | 81,18 | 32,69 | 158,50 | 2,37 | 405,31 | 7,86 | 0,05 | 0,01 | | | |
| Всего за день: | | 53,56 | 44,88 | 151,36 | 1 249,37 | 0,52 | 53,71 | 5,32 | 0,56 | 1,68 | 486,66 | 157,92 | 778,77 | 10,70 | 2 019,12 | 50,41 | 0,26 | 0,05 | | | |

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 | | В1, мг | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 4,10 | 3,90 | 9,00 | 88,20 | 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 | 3 | 2014 |
| КАША "ДРУЖБА" | 150 | 4,48 | 5,79 | 18,20 | 143,58 | 0,06 | 0,59 | 0,03 | 0,05 | 0,13 | 119,55 | 21,50 | 106,68 | 0,37 | 187,50 | 10,56 | 0,00 | 0,00 | 190 | 2008 | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 170 | 2,49 | 2,06 | 11,91 | 76,69 | 0,02 | 0,46 | 0,01 | 0,00 | 0,09 | 92,03 | 12,16 | 64,91 | 0,44 | 136,96 | 7,65 | 0,00 | 0,00 | к/к | к/к | |
| Итого за прием пищи: | 350 | 11,07 | 11,75 | 39,11 | 308,47 | 0,08 | 1,05 | 0,04 | 0,05 | 0,22 | 211,58 | 33,66 | 171,59 | 0,81 | 324,46 | 18,21 | 0,00 | 0,00 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КЕФИР | 130 | 3,77 | 3,25 | 5,20 | 68,90 | 0,05 | 0,91 | 0,04 | 0,00 | 0,22 | 156,00 | 18,20 | 123,50 | 0,13 | 189,80 | 11,70 | 0,03 | 0,00 | 435 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 130 | 3,77 | 3,25 | 5,20 | 68,90 | 0,05 | 0,91 | 0,04 | 0,00 | 0,22 | 156,00 | 18,20 | 123,50 | 0,13 | 189,80 | 11,70 | 0,03 | 0,00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 40 | 0,32 | 0,04 | 1,00 | 5,60 | 0,01 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 9,20 | 5,60 | 16,80 | 0,40 | 56,40 | 1,20 | 0,01 | 0,00 | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/10 | 4,73 | 4,43 | 7,48 | 88,77 | 0,04 | 3,20 | 0,13 | 0,02 | 0,05 | 17,05 | 14,44 | 55,33 | 0,86 | 259,51 | 3,51 | 0,02 | 0,00 | 85/120 | 2012 | |
| СУФЛЕ КУРИНОЕ | 60 | 8,64 | 10,52 | 2,20 | 137,94 | 0,03 | 0,32 | 0,08 | 0,35 | 0,11 | 26,37 | 9,10 | 88,71 | 0,87 | 110,53 | 6,13 | 0,05 | 0,01 | 310 | 2012 | |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ) | 130 | 2,29 | 4,58 | 11,55 | 97,54 | 0,06 | 9,21 | 0,60 | 0,03 | 0,05 | 28,82 | 23,04 | 52,23 | 0,91 | 353,14 | 3,92 | 0,03 | 0,00 | 349 | 2008 | |
| СОК РАННЕГО ВОЗРАСТА ПЕРСИК | 150 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 3,60 | 3,80 | 17,40 | 0,80 | 27,20 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| БАТОН | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 0,02 | 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: | 590 | 18,80 | 20,33 | 40,99 | 423,04 | 0,20 | 16,73 | 0,81 | 0,40 | 0,26 | 88,84 | 58,58 | 243,47 | 4,04 | 825,18 | 15,88 | 0,11 | 0,01 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 9,60 | 0,02 | 10,00 | 0,07 | 0,00 | 0,02 | 5,60 | 8,00 | 10,40 | 0,40 | 116,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ | 120 | 6,52 | 8,98 | 23,31 | 200,35 | 0,06 | 0,10 | 0,08 | 0,53 | 0,11 | 41,83 | 9,38 | 76,27 | 1,11 | 97,46 | 6,26 | 0,02 | 0,01 | 208 | 2012 | |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 150 | 0,30 | 0,07 | 18,30 | 75,50 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 16,98 | 6,68 | 15,67 | 0,36 | 112,87 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 401 | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 3,60 | 3,80 | 17,40 | 0,80 | 27,20 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| БАТОН | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 0,02 | 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 | |
| БАНАН | 70 | 1,10 | 0,40 | 14,70 | 67,20 | 0,00 | 7,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 420 | 11,18 | 10,29 | 76,59 | 445,84 | 0,16 | 17,10 | 0,15 | 0,53 | 0,17 | 71,81 | 30,46 | 132,74 | 2,87 | 371,93 | 8,18 | 0,02 | 0,01 | | | |
| Всего за день: | | 44,82 | 45,62 | 161,89 | 1 246,25 | 0,49 | 35,79 | 1,04 | 0,98 | 0,87 | 528,23 | 140,90 | 671,30 | 7,85 | 1 711,37 | 53,97 | 0,16 | 0,02 | | | |

6 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 | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 1,80 | 4,70 | 12,50 | 99,80 | 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 | 1 | 2014 |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 4,35 | 4,52 | 19,88 | 138,12 | 0,08 | 0,39 | 0,02 | 0,04 | 0,09 | 86,39 | 23,83 | 96,91 | 0,62 | 153,14 | 7,71 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,74 | 2,23 | 11,10 | 76,05 | 0,02 | 0,51 | 0,01 | 0,00 | 0,10 | 101,37 | 14,33 | 72,17 | 0,66 | 154,65 | 8,28 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 267 | 2014 |
| Итого за прием пищи: | 360 | 8,89 | 11,45 | 43,48 | 313,97 | 0,10 | 0,90 | 0,03 | 0,04 | 0,19 | 187,76 | 38,16 | 169,08 | 1,28 | 307,79 | 15,99 | 0,00 | 0,00 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЙОГУРТ | 125 | 3,50 | 3,13 | 5,64 | 70,64 | 0,04 | 0,88 | 0,03 | 0,00 | 0,21 | 150,00 | 17,50 | 118,75 | 0,00 | 182,50 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 125 | 3,50 | 3,13 | 5,64 | 70,64 | 0,04 | 0,88 | 0,03 | 0,00 | 0,21 | 150,00 | 17,50 | 118,75 | 0,00 | 182,50 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 30 | 0,50 | 2,32 | 3,67 | 37,65 | 0,02 | 2,40 | 0,02 | 0,00 | 0,02 | 7,34 | 5,48 | 12,98 | 0,25 | 139,58 | 1,11 | 0,01 | 0,00 | 43 | | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 150/10 | 4,59 | 2,21 | 19,21 | 115,36 | 0,12 | 2,76 | 0,13 | 0,03 | 0,04 | 25,69 | 21,47 | 56,14 | 1,29 | 295,98 | 2,59 | 0,02 | 0,00 | 99 | | 2008 |
| РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ | 50 | 8,17 | 8,65 | 5,60 | 132,99 | 0,03 | 1,57 | 0,04 | 0,19 | 0,08 | 24,94 | 12,91 | 88,85 | 1,25 | 183,94 | 5,38 | 0,03 | 0,00 | 280 | | 2008 |
| ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ | 110 | 1,68 | 2,67 | 10,35 | 72,07 | 0,02 | 4,57 | 0,02 | 0,05 | 0,04 | 40,35 | 22,73 | 45,09 | 1,46 | 329,45 | 7,99 | 0,02 | 0,00 | 324 | | 2012 |
| СОК РАННЕГО ВОЗРАСТА АБРИКОС | 150 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 3,60 | 3,80 | 17,40 | 0,80 | 27,20 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 520 | 16,26 | 16,03 | 47,31 | 398,86 | 0,23 | 11,30 | 0,21 | 0,27 | 0,20 | 101,92 | 66,39 | 220,46 | 5,05 | 976,15 | 18,19 | 0,08 | 0,00 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 40 | 0,32 | 0,04 | 0,68 | 5,20 | 0,01 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 9,20 | 5,60 | 9,60 | 0,24 | 56,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | 2008 |
| РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ | 40 | 8,04 | 4,27 | 1,20 | 75,30 | 0,06 | 0,52 | 0,01 | 0,00 | 0,07 | 21,35 | 12,67 | 81,60 | 0,29 | 159,49 | 20,42 | 0,15 | 0,02 | 230 | | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ | 100 | 1,95 | 2,10 | 12,79 | 78,40 | 0,07 | 5,92 | 0,48 | 0,03 | 0,07 | 30,70 | 23,34 | 56,02 | 0,84 | 447,35 | 5,63 | 0,03 | 0,00 | 125 | | 2008 |
| БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ | 50 | 5,20 | 4,22 | 30,01 | 178,84 | 0,06 | 0,16 | 0,02 | 0,09 | 0,06 | 38,55 | 9,31 | 58,22 | 0,45 | 97,32 | 3,92 | 0,01 | 0,01 | к/к | | к/к |
| КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА | 150 | 0,42 | 0,13 | 15,33 | 66,04 | 0,00 | 0,23 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 20,71 | 18,83 | 14,04 | 0,51 | 163,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 401 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 10 | 0,66 | 0,09 | 4,24 | 20,40 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 1,80 | 1,90 | 8,70 | 0,40 | 13,60 | 0,56 | 0,00 | 0,00 | | | 2008 |
| ЯБЛОКО | 70 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 32,90 | 0,02 | 7,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 11,20 | 5,60 | 7,70 | 1,54 | 194,60 | 1,40 | 0,01 | 0,00 | | | |
| Итого за прием пищи: | 460 | 16,87 | 11,13 | 71,11 | 457,08 | 0,24 | 15,83 | 0,51 | 0,12 | 0,25 | 133,51 | 77,25 | 235,88 | 4,27 | 1 131,87 | 31,93 | 0,20 | 0,03 | | | |
| Всего за день: | | 45,52 | 41,74 | 167,54 | 1 240,55 | 0,61 | 28,91 | 0,78 | 0,43 | 0,85 | 573,19 | 199,30 | 744,17 | 10,60 | 2 598,31 | 66,11 | 0,31 | 0,03 | | | |

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 | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 35 | 1,59 | 0,60 | 21,22 | 95,00 | 0,02 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 7,10 | 4,70 | 15,40 | 0,28 | 39,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2 | 2008 |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 4,32 | 5,84 | 21,34 | 154,94 | 0,04 | 0,38 | 0,03 | 0,07 | 0,09 | 83,47 | 12,40 | 71,11 | 0,28 | 137,30 | 6,62 | 0,00 | 0,00 | 189 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 170 | 2,62 | 2,06 | 11,54 | 75,78 | 0,03 | 0,44 | 0,01 | 0,00 | 0,09 | 92,87 | 13,54 | 68,51 | 0,21 | 135,02 | 7,65 | 0,00 | 0,00 | 395 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 355 | 8,53 | 8,50 | 54,10 | 325,72 | 0,09 | 6,82 | 0,04 | 0,07 | 0,19 | 183,44 | 30,64 | 155,02 | 0,77 | 311,72 | 14,27 | 0,00 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЯЖЕНКА | 130 | 3,66 | 3,15 | 5,30 | 68,09 | 0,02 | 0,16 | 0,02 | 0,00 | 0,12 | 137,02 | 14,56 | 95,68 | 0,10 | 189,80 | 11,70 | 0,00 | 0,00 | 435 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 130 | 3,66 | 3,15 | 5,30 | 68,09 | 0,02 | 0,16 | 0,02 | 0,00 | 0,12 | 137,02 | 14,56 | 95,68 | 0,10 | 189,80 | 11,70 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 30 | 0,45 | 1,73 | 2,40 | 27,38 | 0,00 | 1,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 33 | 2012 |
| ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 150/15/5 | 3,74 | 4,69 | 4,56 | 78,77 | 0,03 | 5,76 | 0,14 | 0,03 | 0,04 | 32,87 | 15,21 | 48,22 | 0,77 | 267,54 | 3,78 | 0,02 | 0,00 | 88 | 2008 |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 130 | 10,65 | 11,14 | 21,74 | 230,01 | 0,14 | 10,32 | 0,03 | 0,07 | 0,13 | 20,06 | 36,63 | 142,82 | 2,31 | 872,15 | 9,61 | 0,06 | 0,00 | 291 | 2012 |
| СОК РАННЕГО ВОЗРАСТА ЯБЛОКО | 150 | 1,20 | 0,30 | 22,80 | 96,75 | 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 | 442 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,34 | 0,20 | 8,51 | 41,00 | 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 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 17,38 | 18,06 | 60,01 | 473,91 | 0,17 | 17,21 | 0,17 | 0,10 | 0,17 | 52,93 | 51,84 | 191,04 | 3,08 | ¹ 139,69 | 13,39 | 0,08 | 0,00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 120 | 10,60 | 11,56 | 7,74 | 178,14 | 0,04 | 14,52 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 44,07 | 23,50 | 107,87 | 1,92 | 328,32 | 6,26 | 0,04 | 0,00 | 306 | 2008 |
| НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ | 150 | 0,00 | 0,00 | 4,84 | 19,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,53 | 1,43 | 0,00 | 0,00 | 0,63 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 439 | 2008 |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 60 | 7,41 | 4,70 | 25,82 | 175,84 | 0,05 | 0,04 | 0,03 | 0,16 | 0,07 | 36,65 | 9,13 | 70,42 | 0,50 | 71,93 | 1,63 | 0,01 | 0,02 | 249 | 2014 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,30 | 0,20 | 8,49 | 40,70 | 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 | | 2008 |
| ГРУША | 70 | 0,28 | 0,21 | 7,21 | 32,90 | 0,01 | 3,50 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 13,30 | 8,40 | 11,20 | 1,40 | 108,50 | 0,70 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 420 | 19,59 | 16,67 | 54,10 | 446,93 | 0,10 | 18,06 | 0,03 | 0,16 | 0,17 | 100,55 | 42,46 | 189,49 | 3,82 | 509,38 | 8,59 | 0,06 | 0,02 | | |
| Всего за день: | | 49,16 | 46,38 | 173,51 | 1 314,65 | 0,38 | 42,25 | 0,26 | 0,33 | 0,65 | 473,94 | 139,50 | 631,23 | 7,77 | ² 150,59 | 47,95 | 0,14 | 0,02 | | |

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 | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | | | Se, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 4,10 | 3,90 | 9,00 | 88,20 | 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 | 3 | 2014 |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ | 130 | 3,20 | 5,16 | 19,39 | 137,22 | 0,03 | 0,34 | 0,03 | 0,06 | 0,08 | 72,95 | 16,61 | 74,77 | 0,25 | 116,98 | 6,24 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 189 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 4,30 | 3,59 | 14,53 | 108,86 | 0,04 | 0,70 | 0,02 | 0,00 | 0,15 | 140,33 | 23,34 | 109,87 | 0,53 | 229,79 | 12,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 310 | 11,60 | 12,65 | 42,92 | 334,28 | 0,07 | 1,04 | 0,05 | 0,06 | 0,23 | 213,28 | 39,95 | 184,64 | 0,78 | 346,77 | 18,39 | 0,01 | 0,00 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КЕФИР | 130 | 3,77 | 3,25 | 5,20 | 68,90 | 0,05 | 0,91 | 0,04 | 0,00 | 0,22 | 156,00 | 18,20 | 123,50 | 0,13 | 189,80 | 11,70 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 435 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 130 | 3,77 | 3,25 | 5,20 | 68,90 | 0,05 | 0,91 | 0,04 | 0,00 | 0,22 | 156,00 | 18,20 | 123,50 | 0,13 | 189,80 | 11,70 | 0,03 | 0,00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,20 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 6,90 | 4,20 | 12,60 | 0,30 | 42,30 | 0,90 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ | 150/10/10 | 4,00 | 5,00 | 9,49 | 103,95 | 0,06 | 3,77 | 0,17 | 0,02 | 0,06 | 26,50 | 17,63 | 62,08 | 0,75 | 308,86 | 3,90 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 91 | 2008 |
| РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ | 50 | 9,83 | 0,37 | 0,29 | 43,64 | 0,04 | 0,37 | 0,05 | 0,00 | 0,04 | 15,65 | 17,95 | 121,10 | 0,32 | 221,70 | 85,21 | 0,40 | 0,01 | 0,00 | 228 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 110 | 2,14 | 3,79 | 17,31 | 112,11 | 0,10 | 8,74 | 0,02 | 0,06 | 0,07 | 13,25 | 22,80 | 58,30 | 1,01 | 621,54 | 5,47 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 123 | 2008 |
| СОУС ПОЛЬСКИЙ | 15 | 1,53 | 7,35 | 0,16 | 72,95 | 0,01 | 0,18 | 0,07 | 0,38 | 0,05 | 8,07 | 1,57 | 22,40 | 0,29 | 20,45 | 2,42 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 378 | 2008 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК | 150 | 0,10 | 0,09 | 16,33 | 67,03 | 0,01 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,43 | 3,03 | 8,12 | 0,45 | 64,51 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 405 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,33 | 0,20 | 8,45 | 40,70 | 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 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 545 | 19,17 | 16,83 | 52,78 | 444,58 | 0,23 | 16,96 | 0,31 | 0,46 | 0,23 | 82,80 | 67,18 | 284,60 | 3,12 | 1 279,36 | 98,35 | 0,48 | 0,01 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ | 120/13 | 22,15 | 14,44 | 25,71 | 326,89 | 0,05 | 2,31 | 0,07 | 0,13 | 0,25 | 173,23 | 29,29 | 236,39 | 0,99 | 186,25 | 1,75 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | 224 | 2008 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5,32 | 4,58 | 8,80 | 99,00 | 0,05 | 0,98 | 0,03 | 0,00 | 0,20 | 192,78 | 21,17 | 136,08 | 0,15 | 275,94 | 17,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 434 | 2008 |
| ЯБЛОКО | 70 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 32,90 | 0,02 | 7,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 11,20 | 5,60 | 7,70 | 1,54 | 194,60 | 1,40 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 383 | 27,75 | 19,30 | 41,37 | 458,79 | 0,12 | 10,29 | 0,10 | 0,13 | 0,46 | 377,21 | 56,06 | 380,17 | 2,68 | 656,79 | 20,16 | 0,05 | 0,03 | | | |
| Всего за день: | | 62,29 | 52,03 | 142,27 | 1 306,55 | 0,47 | 29,20 | 0,50 | 0,65 | 1,14 | 829,29 | 181,39 | 972,91 | 6,71 | 2 472,72 | 148,60 | 0,57 | 0,04 | | | |

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 | | В1, мг | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 30 | 0,89 | 1,56 | 1,88 | 25,03 | 0,03 | 3,30 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 6,44 | 6,24 | 17,99 | 0,21 | 30,62 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10 | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 110 | 9,54 | 11,87 | 1,91 | 152,73 | 0,04 | 0,16 | 0,21 | 1,61 | 0,30 | 69,20 | 11,17 | 144,62 | 1,64 | 143,12 | 16,79 | 0,03 | 0,02 | 214 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 2,31 | 1,82 | 11,31 | 71,34 | 0,02 | 0,39 | 0,01 | 0,00 | 0,08 | 81,95 | 11,91 | 60,35 | 0,19 | 119,04 | 6,75 | 0,00 | 0,00 | 395 | 2012 |
| БАТОН | 20 | 1,50 | 0,60 | 10,30 | 52,40 | 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 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 310 | 14,24 | 15,85 | 25,40 | 301,50 | 0,09 | 3,85 | 0,22 | 1,61 | 0,39 | 157,59 | 29,32 | 222,96 | 2,04 | 292,78 | 23,54 | 0,03 | 0,02 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЯЖЕНКА | 130 | 3,90 | 1,30 | 5,45 | 51,99 | 0,00 | 0,65 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 435 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 130 | 3,90 | 1,30 | 5,45 | 51,99 | 0,00 | 0,65 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 30 | 0,26 | 0,03 | 2,36 | 24,75 | 0,00 | 0,83 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 9,15 | 6,45 | 9,15 | 0,45 | 68,48 | 1,13 | 0,00 | 0,00 | 40 | 2012 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 150/15 | 5,04 | 4,93 | 10,02 | 104,77 | 0,07 | 4,98 | 0,12 | 0,02 | 0,06 | 18,63 | 19,55 | 69,13 | 1,11 | 416,34 | 5,02 | 0,03 | 0,00 | 83 | 2012 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 50/30 | 13,43 | 5,68 | 2,32 | 134,14 | 0,15 | 10,14 | 4,65 | 0,03 | 1,15 | 15,77 | 12,78 | 193,95 | 4,24 | 235,65 | 5,69 | 0,14 | 0,02 | 256 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 110 | 3,80 | 2,85 | 24,30 | 138,16 | 0,05 | 0,00 | 0,01 | 0,05 | 0,01 | 6,38 | 5,11 | 28,25 | 0,64 | 44,12 | 0,53 | 0,01 | 0,01 | 331 | 2008 |
| СОК РАННЕГО ВОЗРАСТА ЯБЛОКО | 150 | 1,20 | 0,30 | 22,80 | 96,75 | 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 | 442 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,30 | 0,20 | 8,50 | 40,80 | 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 | | 2008 |
| БАТОН | 20 | 1,50 | 0,60 | 10,30 | 52,40 | 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 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 575 | 26,53 | 14,59 | 80,60 | 591,77 | 0,27 | 15,95 | 5,08 | 0,10 | 1,22 | 49,93 | 43,89 | 300,48 | 6,44 | 764,59 | 12,37 | 0,18 | 0,03 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,19 | 0,01 | 2,99 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 6,88 | 4,19 | 12,56 | 0,30 | 42,16 | 0,90 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 50 | 7,71 | 4,98 | 2,14 | 84,11 | 0,04 | 0,23 | 0,03 | 0,19 | 0,07 | 26,61 | 13,43 | 99,47 | 0,37 | 168,34 | 57,09 | 0,26 | 0,01 | 268 | 2012 |
| ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 100 | 2,07 | 2,17 | 8,66 | 63,06 | 0,05 | 6,80 | 0,48 | 0,03 | 0,06 | 44,56 | 19,68 | 47,95 | 0,71 | 236,99 | 4,36 | 0,02 | 0,00 | 338 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,12 | 0,00 | 5,08 | 20,79 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 8,90 | 3,74 | 4,45 | 0,44 | 15,48 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 392 | 2012 |
| БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" | 50 | 4,64 | 2,47 | 17,83 | 112,41 | 0,04 | 0,05 | 0,02 | 0,07 | 0,05 | 25,66 | 6,36 | 46,86 | 0,33 | 55,45 | 1,44 | 0,01 | 0,01 | 479 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 3,60 | 3,80 | 17,40 | 0,80 | 27,20 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| БАНАН | 70 | 1,06 | 0,35 | 14,78 | 67,58 | 0,00 | 7,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 470 | 17,16 | 10,18 | 57,72 | 392,93 | 0,18 | 17,13 | 0,53 | 0,29 | 0,22 | 116,21 | 51,20 | 228,69 | 2,95 | 545,62 | 64,91 | 0,30 | 0,02 | | |
| Всего за день: | | 61,83 | 41,92 | 169,17 | 1 338,19 | 0,54 | 37,58 | 5,83 | 2,00 | 1,83 | 323,73 | 124,41 | 752,13 | 11,43 | 1 602,99 | 100,82 | 0,51 | 0,07 | | |

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 | | В1, мг | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 20 | 2,48 | 2,24 | 0,14 | 30,65 | 0,01 | 0,00 | 0,05 | 0,44 | 0,08 | 9,96 | 2,17 | 34,78 | 0,45 | 28,18 | 4,03 | 0,01 | 0,01 | 213 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 20 | 1,30 | 2,80 | 8,50 | 64,50 | 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 | 1 | 2014 |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 130 | 4,52 | 6,49 | 17,65 | 147,63 | 0,09 | 0,41 | 0,03 | 0,06 | 0,10 | 92,53 | 31,64 | 114,12 | 0,78 | 178,47 | 8,18 | 0,01 | 0,00 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150 | 2,25 | 1,82 | 13,26 | 78,90 | 0,02 | 0,42 | 0,01 | 0,00 | 0,08 | 82,41 | 11,75 | 59,19 | 0,58 | 127,35 | 6,75 | 0,00 | 0,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 320 | 10,55 | 13,35 | 39,55 | 321,68 | 0,12 | 0,83 | 0,09 | 0,50 | 0,26 | 184,90 | 45,56 | 208,09 | 1,81 | 334,00 | 18,96 | 0,02 | 0,01 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЙОГУРТ | 125 | 3,50 | 3,13 | 5,64 | 70,64 | 0,04 | 0,88 | 0,03 | 0,00 | 0,21 | 150,00 | 17,50 | 118,75 | 0,00 | 182,50 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 125 | 3,50 | 3,13 | 5,64 | 70,64 | 0,04 | 0,88 | 0,03 | 0,00 | 0,21 | 150,00 | 17,50 | 118,75 | 0,00 | 182,50 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 9,60 | 0,02 | 10,00 | 0,07 | 0,00 | 0,02 | 5,60 | 8,00 | 10,40 | 0,40 | 116,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/10 | 3,97 | 4,98 | 8,16 | 98,20 | 0,03 | 5,42 | 0,15 | 0,02 | 0,05 | 39,59 | 18,05 | 55,07 | 1,05 | 266,58 | 5,21 | 0,02 | 0,00 | 76 | 2008 |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ | 60 | 10,33 | 10,69 | 9,82 | 176,74 | 0,05 | 0,42 | 0,04 | 0,03 | 0,09 | 28,43 | 16,24 | 107,36 | 1,23 | 144,78 | 4,26 | 0,06 | 0,01 | 305 | 2012 |
| ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 120 | 1,65 | 1,70 | 7,48 | 57,34 | 0,04 | 3,67 | 0,82 | 0,00 | 0,04 | 37,27 | 19,14 | 37,22 | 0,60 | 131,49 | 3,45 | 0,03 | 0,00 | 129 | 2008 |
| СОК РАННЕГО ВОЗРАСТА ПЕРСИК | 150 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,34 | 0,20 | 8,49 | 40,90 | 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 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 560 | 17,73 | 17,65 | 35,47 | 382,78 | 0,14 | 19,51 | 1,08 | 0,05 | 0,20 | 110,89 | 61,43 | 210,05 | 3,28 | 658,85 | 13,72 | 0,11 | 0,01 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,90 | 0,01 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 6,90 | 4,20 | 7,20 | 0,18 | 42,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 120 | 12,83 | 12,50 | 11,05 | 208,01 | 0,09 | 5,73 | 0,01 | 0,00 | 0,11 | 16,43 | 26,30 | 134,34 | 2,07 | 597,64 | 8,13 | 0,05 | 0,00 | 258 | 2008 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0,49 | 0,20 | 13,80 | 68,41 | 0,01 | 60,00 | 0,12 | 0,00 | 0,04 | 14,30 | 3,65 | 2,30 | 0,41 | 8,16 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 441 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 0,98 | 0,15 | 6,38 | 30,60 | 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 | | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 8,70 | 6,00 | 27,00 | 0,63 | 33,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| МАНДАРИН | 95 | 0,76 | 0,19 | 7,13 | 36,10 | 0,06 | 36,10 | 0,01 | 0,00 | 0,03 | 33,25 | 10,45 | 16,15 | 0,10 | 147,25 | 0,00 | 0,14 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 440 | 17,55 | 16,01 | 61,19 | 472,12 | 0,19 | 103,33 | 0,14 | 0,00 | 0,21 | 79,58 | 50,60 | 186,99 | 3,39 | 828,35 | 8,13 | 0,19 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 49,33 | 50,14 | 141,85 | 1 247,22 | 0,49 | 124,55 | 1,34 | 0,55 | 0,88 | 525,37 | 175,09 | 723,88 | 8,48 | 2 003,70 | 40,81 | 0,35 | 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 | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| Итого за весь период | 539,72 | 471,15 | 1 575,86 | 12 891,49 | 5,10 | 477,80 | 17,66 | 8,94 | 10,96 | 5 531,24 | 1 731,31 | 7 871,82 | 88,76 | 21 460,97 | 840,66 | 3,48 | 0,36 |
| Среднее значение за период | 53,97 | 47,12 | 157,59 | 1 289,15 | 0,51 | 47,78 | 1,77 | 0,89 | 1,10 | 553,12 | 173,13 | 787,18 | 8,88 | 2 146,10 | 84,07 | 0,35 | 0,04 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 16.7 | 32.9 | 50.4 | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник |
|---------------|---------|------------|------|---------|
| Ясли 12 часов | 339 | 128 | 555 | 417 |