

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10.5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|--------|----------------------|----------|--------|--------|----------|----------|--------|-------|--------|---------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 150 | 4,31 | 3,59 | 21,51 | 135,40 | 0,04 | 0,38 | 0,02 | 0,61 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,04 | 0,28 | 5,13 | 83,18 | 12,39 | 70,69 | 0,28 | 0,42 | 38,26 | 136,89 | 6,62 | 0,00 | 0,00 | 189 | 2008 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,14 | 2,43 | 13,16 | 87,67 | 0,04 | 0,52 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 109,75 | 16,74 | 82,49 | 0,29 | 0,40 | 52,21 | 161,52 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 395 | 2012 | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 45 | 2,48 | 12,68 | 14,85 | 183,60 | 0,05 | 0,00 | 0,11 | 0,33 | 0,23 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 0,00 | 8,70 | 10,20 | 29,55 | 0,63 | 0,24 | 133,95 | 43,05 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 1 | 2012 | |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 4,90 | 4,50 | 0,30 | 63,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,80 | 0,90 | 0,20 | 0,20 | 0,10 | 0,10 | 2,80 | 19,80 | 4,30 | 69,10 | 0,90 | 0,40 | 53,60 | 56,00 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 213 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 435 | 14,83 | 23,20 | 49,82 | 469,67 | 0,13 | 0,90 | 0,25 | 1,74 | 1,16 | 0,44 | 0,20 | 0,14 | 1,07 | 7,93 | 221,43 | 43,63 | 251,83 | 2,10 | 1,46 | 278,02 | 397,46 | 24,70 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 23 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 125 | 0,67 | 0,17 | 12,33 | 54,17 | 0,00 | 3,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,58 | 0,00 | 5,67 | 13,50 | 16,92 | 0,25 | 0,00 | 7,50 | 190,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 125 | 0,67 | 0,17 | 12,33 | 54,17 | 0,00 | 3,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,58 | 0,00 | 5,67 | 13,50 | 16,92 | 0,25 | 0,00 | 7,50 | 190,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, КУКУРУЗЫ И РЕПЧАТОГО ЛУКА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 60 | 1,27 | 2,18 | 7,10 | 53,11 | 0,05 | 3,72 | 0,00 | 1,09 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,13 | 0,48 | 5,38 | 9,72 | 11,33 | 31,31 | 0,49 | 0,29 | 63,38 | 226,18 | 1,93 | 0,01 | 0,00 | 27/1 | 2011 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 4,57 | 2,04 | 14,98 | 96,69 | 0,14 | 3,68 | 0,17 | 1,61 | 0,03 | 0,06 | 0,00 | 0,14 | 0,78 | 7,20 | 32,00 | 26,22 | 62,61 | 1,54 | 0,75 | 10,19 | 374,99 | 3,46 | 0,01 | 0,00 | 99 | 2008 | |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ | 140 | 2,71 | 2,33 | 18,30 | 75,61 | 0,09 | 8,59 | 0,56 | 0,37 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 0,28 | 1,21 | 10,36 | 40,23 | 31,64 | 77,94 | 1,21 | 0,56 | 19,42 | 640,45 | 7,75 | 0,00 | 0,00 | 125 | 2008 | |
| СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ | 80 | 15,77 | 7,46 | 6,21 | 171,47 | 0,18 | 10,57 | 4,70 | 1,84 | 0,19 | 1,21 | 44,92 | 0,47 | 5,50 | 182,44 | 58,33 | 18,51 | 240,32 | 4,55 | 4,12 | 109,84 | 305,81 | 10,41 | 0,14 | 0,02 | к/к | к/к | |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,73 | 0,30 | 17,09 | 87,70 | 0,02 | 88,00 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 0,00 | 20,11 | 5,17 | 3,37 | 0,59 | 0,00 | 4,29 | 11,81 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 441 | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 38 | 1,71 | 0,38 | 16,15 | 77,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,25 | 11,38 | 6,06 | 6,57 | 29,81 | 1,27 | 0,51 | 199,88 | 51,55 | 2,01 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Итого за прием пищи: | 718 | 26,76 | 14,69 | 79,83 | 562,10 | 0,48 | 114,56 | 5,61 | 5,67 | 0,22 | 1,45 | 44,92 | 1,02 | 8,43 | 216,76 | 166,45 | 99,44 | 445,36 | 9,65 | 6,23 | 407,00 | 1 610,79 | 25,56 | 0,16 | 0,02 | | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 28 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 200/30 | 29,87 | 20,96 | 48,55 | 508,09 | 0,09 | 1,07 | 0,73 | 2,69 | 0,16 | 0,40 | 0,20 | 0,09 | 0,99 | 9,69 | 299,46 | 49,48 | 343,37 | 1,14 | 1,22 | 115,56 | 377,93 | 5,62 | 0,07 | 0,04 | 221 | 2008 | |
| СНЕЖОК | 200 | 5,60 | 5,00 | 9,02 | 113,02 | 0,06 | 1,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 0,00 | 240,00 | 28,00 | 190,00 | 0,00 | 0,00 | 100,00 | 292,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 435 | 2008 | |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 60 | 4,98 | 3,94 | 34,47 | 193,01 | 0,06 | 0,00 | 0,02 | 0,99 | 0,06 | 0,04 | 0,01 | 0,01 | 0,52 | 17,67 | 11,51 | 7,33 | 41,25 | 0,49 | 0,34 | 4,27 | 62,89 | 1,03 | 0,01 | 0,01 | 464 | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,57 | 0,26 | 29,51 | 130,61 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,99 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,09 | 0,93 | 8,70 | 8,40 | 16,20 | 40,50 | 1,20 | 0,41 | 112,20 | 55,50 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | TK №003 | | |
| Итого за прием пищи: | 520 | 43,02 | 30,16 | 121,55 | 944,73 | 0,28 | 2,47 | 0,80 | 4,67 | 0,22 | 0,80 | 0,21 | 0,19 | 2,72 | 36,06 | 559,37 | 101,01 | 615,12 | 2,83 | 1,97 | 332,03 | 788,32 | 8,33 | 0,08 | 0,05 | | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 46 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 85,28 | 68,22 | 263,53 | 2 030,67 | 0,89 | 120,93 | 6,74 | 12,08 | 1,60 | 2,77 | 45,33 | 1,35 | 12,80 | 260,75 | 952,92 | 257,58 | 1 329,23 | 14,83 | 9,66 | 1 024,55 | 2 986,57 | 58,59 | 0,24 | 0,07 | | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|----------------------|--------|--------|--------|--------|----------|----------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 160 | 6,48 | 3,89 | 30,91 | 185,04 | 0,11 | 0,39 | 0,02 | 0,04 | 0,03 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 95,16 | 30,17 | 146,72 | 1,65 | 0,30 | 44,79 | 199,45 | 6,69 | 0,00 | 0,03 | 184 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 2,87 | 2,43 | 11,57 | 80,19 | 0,03 | 0,53 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 107,66 | 13,32 | 74,22 | 0,31 | 0,40 | 51,25 | 153,96 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 394 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40 | 4,72 | 3,25 | 14,73 | 107,80 | 0,05 | 0,07 | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 0,05 | 0,15 | 0,01 | 0,51 | 2,35 | 94,90 | 13,70 | 76,70 | 0,70 | 0,57 | 213,90 | 49,60 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 3 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 14,07 | 9,57 | 57,21 | 373,03 | 0,19 | 0,99 | 0,07 | 0,07 | 0,03 | 0,27 | 0,15 | 0,01 | 1,11 | 2,35 | 297,72 | 57,19 | 297,64 | 2,66 | 1,27 | 309,94 | 403,01 | 16,77 | 0,00 | 0,03 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 125 | 0,50 | 0,50 | 12,38 | 55,25 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 0,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,13 | 0,25 | 2,50 | 18,00 | 9,00 | 12,38 | 2,50 | 0,25 | 32,50 | 347,50 | 2,50 | 0,00 | 0,00 | TK №010 | |
| Итого за прием пищи: | 125 | 0,50 | 0,50 | 12,38 | 55,25 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 0,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,13 | 0,25 | 2,50 | 18,00 | 9,00 | 12,38 | 2,50 | 0,25 | 32,50 | 347,50 | 2,50 | 0,00 | 0,00 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 60 | 0,97 | 2,08 | 5,25 | 43,61 | 0,04 | 3,08 | 0,19 | 1,06 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 0,40 | 4,55 | 11,70 | 11,28 | 26,15 | 0,46 | 0,22 | 36,46 | 181,95 | 1,94 | 0,01 | 0,00 | | 2012 |
| ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 186 | 1,36 | 2,60 | 5,30 | 51,28 | 0,03 | 6,33 | 0,16 | 0,13 | 0,03 | 0,04 | 0,00 | 0,07 | 0,38 | 2,92 | 33,70 | 14,33 | 30,51 | 0,52 | 0,32 | 341,23 | 250,66 | 3,16 | 0,01 | 0,00 | 88 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 130 | 5,13 | 2,20 | 32,84 | 171,88 | 0,06 | 0,00 | 0,01 | 1,05 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,08 | 0,46 | 9,60 | 10,40 | 7,03 | 38,29 | 0,88 | 0,34 | 1,81 | 59,39 | 0,72 | 0,01 | 0,01 | 331 | 2008 |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 80 | 12,18 | 11,66 | 2,90 | 165,18 | 0,03 | 0,88 | 0,17 | 0,50 | 0,03 | 0,08 | 1,68 | 0,28 | 2,55 | 7,90 | 12,38 | 16,46 | 107,76 | 1,59 | 2,22 | 44,61 | 262,22 | 5,49 | 0,03 | 0,00 | 277 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,64 | 0,11 | 17,94 | 75,43 | 0,02 | 0,14 | 0,02 | 0,36 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,44 | 0,30 | 0,00 | 28,77 | 15,18 | 18,41 | 0,41 | 0,00 | 9,44 | 199,54 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 402 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 38 | 2,58 | 0,30 | 16,11 | 77,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 11,43 | 6,10 | 6,60 | 29,96 | 1,28 | 0,50 | 200,79 | 51,79 | 2,04 | 0,00 | 0,00 | TK №003 | |
| Итого за прием пищи: | 694 | 22,86 | 18,95 | 80,34 | 584,90 | 0,18 | 10,43 | 0,55 | 3,86 | 0,09 | 0,19 | 1,68 | 0,96 | 4,35 | 36,40 | 103,05 | 70,88 | 251,08 | 5,14 | 3,60 | 634,34 | 1 005,55 | 13,36 | 0,06 | 0,01 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 35 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 140 | 2,99 | 4,67 | 19,90 | 137,35 | 0,11 | 9,67 | 0,00 | 0,21 | 0,11 | 0,11 | 0,00 | 0,33 | 1,19 | 9,57 | 34,81 | 27,19 | 78,87 | 1,07 | 0,54 | 17,30 | 709,60 | 7,95 | 0,00 | 0,00 | 335 | 2008 |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) | 80 | 12,65 | 7,17 | 13,80 | 170,53 | 0,08 | 0,15 | 0,05 | 0,85 | 0,12 | 0,09 | 0,00 | 0,11 | 1,13 | 7,81 | 31,74 | 43,77 | 178,56 | 1,07 | 1,03 | 84,16 | 338,69 | 111,81 | 0,47 | 0,01 | 240 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,17 | 0,00 | 7,15 | 29,25 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 11,69 | 5,24 | 6,68 | 0,67 | 0,00 | 2,49 | 23,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,57 | 0,26 | 29,51 | 130,61 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,99 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,09 | 0,93 | 8,70 | 8,40 | 16,20 | 40,50 | 1,20 | 0,41 | 112,20 | 55,50 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | TK №003 | |
| ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА | 60 | 3,89 | 3,69 | 39,45 | 183,46 | 0,06 | 0,05 | 0,03 | 0,53 | 0,03 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,02 | 0,43 | 12,94 | 7,53 | 41,19 | 0,76 | 0,02 | 1,90 | 34,50 | 0,26 | 0,00 | 0,00 | 453 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 510 | 22,27 | 15,79 | 109,81 | 651,20 | 0,32 | 9,91 | 0,08 | 2,58 | 0,26 | 0,24 | 0,01 | 0,53 | 3,33 | 26,51 | 99,58 | 99,93 | 345,80 | 4,77 | 2,00 | 218,05 | 1 161,38 | 121,70 | 0,47 | 0,01 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 59,70 | 44,81 | 259,74 | 1 664,38 | 0,69 | 26,33 | 0,70 | 7,26 | 0,38 | 0,70 | 1,84 | 1,63 | 9,04 | 67,76 | 518,35 | 237,00 | 906,90 | 15,07 | 7,12 | 1 194,83 | 2 917,44 | 154,33 | 0,53 | 0,05 | | |

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 | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 155 | 4,87 | 4,83 | 19,90 | 142,93 | 0,10 | 0,40 | 0,02 | 0,76 | 0,03 | 0,10 | 0,00 | 0,05 | 0,24 | 5,18 | 93,51 | 35,35 | 122,64 | 0,89 | 1,01 | 43,92 | 187,42 | 8,29 | 0,01 | 0,00 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 0,05 | 0,01 | 8,88 | 36,81 | 0,00 | 0,96 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,54 | 7,14 | 1,72 | 1,19 | 0,05 | 0,01 | 1,82 | 10,41 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 431 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 45 | 2,01 | 3,95 | 22,71 | 134,60 | 0,04 | 0,08 | 0,03 | 0,10 | 0,07 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 8,37 | 9,32 | 23,71 | 0,66 | 0,19 | 106,81 | 54,61 | 0,86 | 0,00 | 0,00 | 2 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 6,93 | 8,79 | 51,49 | 314,34 | 0,14 | 1,44 | 0,05 | 0,86 | 0,10 | 0,11 | 0,00 | 0,05 | 0,64 | 5,72 | 109,02 | 46,39 | 147,54 | 1,60 | 1,21 | 152,55 | 252,44 | 9,15 | 0,01 | 0,00 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 23 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 125 | 0,67 | 0,17 | 12,33 | 54,17 | 0,00 | 3,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,58 | 0,00 | 5,67 | 13,50 | 16,92 | 0,25 | 0,00 | 7,50 | 190,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 125 | 0,67 | 0,17 | 12,33 | 54,17 | 0,00 | 3,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,58 | 0,00 | 5,67 | 13,50 | 16,92 | 0,25 | 0,00 | 7,50 | 190,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ | 60 | 2,76 | 4,71 | 3,90 | 69,37 | 0,01 | 1,88 | 0,03 | 0,93 | 0,00 | 0,05 | 0,14 | 0,04 | 0,09 | 7,97 | 96,76 | 12,25 | 63,11 | 0,68 | 0,51 | 93,86 | 138,09 | 3,15 | 0,01 | 0,00 | 48 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200 | 7,78 | 2,58 | 13,43 | 108,44 | 0,10 | 6,91 | 0,16 | 1,06 | 0,04 | 0,09 | 0,01 | 0,30 | 1,25 | 10,18 | 42,69 | 40,53 | 135,74 | 1,25 | 0,88 | 25,37 | 626,51 | 61,30 | 0,25 | 0,01 | 84 | 2012 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 200/50 | 18,37 | 15,56 | 30,70 | 337,82 | 0,10 | 22,25 | 0,03 | 0,89 | 0,16 | 0,15 | 1,85 | 0,51 | 3,74 | 25,24 | 78,84 | 47,19 | 206,72 | 3,19 | 3,37 | 73,44 | 516,28 | 10,74 | 0,05 | 0,00 | 298 | 2012 |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 180 | 5,54 | 2,03 | 3,51 | 0,00 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,60 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,50 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK№022 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 38 | 2,58 | 0,30 | 16,11 | 77,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 11,43 | 6,10 | 6,60 | 29,96 | 1,28 | 0,50 | 200,79 | 51,79 | 2,04 | 0,00 | 0,00 | TK №003 | |
| Итого за прием пищи: | 728 | 37,03 | 25,18 | 67,65 | 593,15 | 0,21 | 34,04 | 0,22 | 3,64 | 0,20 | 0,29 | 2,00 | 0,85 | 5,34 | 54,82 | 230,99 | 107,97 | 435,53 | 6,40 | 5,26 | 394,96 | ¹ 333,17 | 77,23 | 0,31 | 0,01 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 43 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУФЛЕ ИЗ МОРКОВИ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ | 200 | 10,41 | 6,91 | 17,54 | 176,27 | 0,09 | 2,49 | 2,19 | 1,20 | 0,35 | 0,18 | 0,07 | 0,17 | 1,07 | 12,24 | 127,82 | 47,97 | 156,66 | 1,51 | 0,85 | 67,47 | 323,11 | 10,10 | 0,07 | 0,01 | 161 | 2008 |
| ЙОГУРТ | 200 | 5,60 | 5,00 | 9,02 | 113,02 | 0,06 | 1,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 0,00 | 240,00 | 28,00 | 190,00 | 0,00 | 0,00 | 100,00 | 292,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 435 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,57 | 0,26 | 29,51 | 130,61 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,99 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,09 | 0,93 | 8,70 | 8,40 | 16,20 | 40,50 | 1,20 | 0,41 | 112,20 | 55,50 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | TK №003 | |
| Итого за прием пищи: | 430 | 18,58 | 12,17 | 56,07 | 419,90 | 0,22 | 3,89 | 2,24 | 2,19 | 0,35 | 0,54 | 0,07 | 0,26 | 2,28 | 20,94 | 376,22 | 92,17 | 387,16 | 2,71 | 1,26 | 279,67 | 670,61 | 11,78 | 0,11 | 0,01 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 63,21 | 46,31 | 187,54 | 1 381,56 | 0,57 | 42,37 | 2,59 | 6,69 | 0,65 | 1,02 | 2,07 | 1,16 | 8,84 | 81,48 | 721,90 | 260,03 | 987,15 | 10,96 | 7,73 | 834,68 | ² 446,22 | 98,16 | 0,43 | 0,02 | | |

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 | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА" | 160 | 4,82 | 4,80 | 21,46 | 149,11 | 0,06 | 0,62 | 0,03 | 0,29 | 0,03 | 0,13 | 0,00 | 0,05 | 0,30 | 4,72 | 126,97 | 23,25 | 114,49 | 0,40 | 0,72 | 62,24 | 200,61 | 11,27 | 0,00 | 0,00 | 190 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,40 | 2,80 | 11,69 | 86,48 | 0,03 | 0,52 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 1,13 | 109,47 | 21,76 | 86,74 | 0,58 | 0,58 | 51,39 | 184,27 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 433 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 45 | 5,12 | 3,30 | 17,19 | 119,70 | 0,06 | 0,07 | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 0,05 | 0,15 | 0,01 | 0,59 | 2,35 | 96,05 | 15,40 | 81,15 | 0,80 | 0,61 | 236,05 | 56,40 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | 3 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 405 | 13,34 | 10,90 | 50,34 | 355,29 | 0,15 | 1,21 | 0,08 | 0,32 | 0,03 | 0,30 | 0,15 | 0,06 | 1,01 | 8,20 | 332,49 | 60,41 | 282,38 | 1,78 | 1,91 | 349,68 | 441,28 | 21,53 | 0,00 | 0,00 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БАНАН | 125 | 1,88 | 0,63 | 26,25 | 120,00 | 0,05 | 12,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,75 | 0,00 | 10,00 | 52,50 | 35,00 | 0,75 | 0,00 | 38,75 | 435,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 125 | 1,88 | 0,63 | 26,25 | 120,00 | 0,05 | 12,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,75 | 0,00 | 10,00 | 52,50 | 35,00 | 0,75 | 0,00 | 38,75 | 435,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 70 | 1,68 | 3,18 | 1,44 | 40,95 | 0,03 | 5,46 | 0,03 | 1,09 | 0,22 | 0,05 | 0,05 | 0,03 | 0,13 | 2,88 | 17,26 | 8,61 | 38,43 | 0,75 | 0,23 | 17,85 | 91,08 | 3,65 | 0,02 | 0,00 | 19 | 2008 |
| СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 180 | 1,97 | 2,42 | 8,33 | 63,37 | 0,05 | 4,57 | 0,24 | 0,15 | 0,03 | 0,06 | 0,00 | 0,09 | 0,42 | 5,37 | 55,58 | 15,33 | 45,96 | 0,55 | 0,36 | 21,21 | 200,41 | 4,54 | 0,01 | 0,00 | 115 | 2008 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 210 | 22,53 | 24,49 | 35,58 | 452,72 | 0,10 | 1,91 | 0,28 | 2,64 | 0,00 | 0,14 | 0,59 | 0,68 | 7,36 | 16,08 | 26,35 | 42,70 | 217,33 | 2,05 | 3,03 | 83,80 | 318,62 | 8,19 | 0,14 | 0,03 | 311 | 2008 |
| НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ | 200 | 0,19 | 0,04 | 8,51 | 36,27 | 0,01 | 5,28 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | 0,03 | 1,10 | 15,53 | 4,50 | 4,55 | 0,06 | 0,04 | 4,86 | 44,19 | 0,44 | 0,00 | 0,00 | 436 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 38 | 2,58 | 0,30 | 16,11 | 77,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 11,43 | 6,10 | 6,60 | 29,96 | 1,28 | 0,50 | 200,79 | 51,79 | 2,04 | 0,00 | 0,00 | TK №003 | |
| Итого за прием пищи: | 698 | 28,95 | 30,43 | 69,97 | 670,83 | 0,19 | 17,22 | 0,55 | 4,69 | 0,25 | 0,26 | 0,64 | 0,81 | 8,20 | 36,86 | 120,82 | 77,74 | 336,23 | 4,69 | 4,16 | 328,51 | 706,09 | 18,86 | 0,17 | 0,03 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 35 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 220 | 21,21 | 35,01 | 4,00 | 416,17 | 0,12 | 0,00 | 0,40 | 7,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 168,07 | 28,01 | 364,15 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 214 | 2008 |
| КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ | 35 | 0,53 | 2,52 | 28,63 | 139,65 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 6,30 | 9,45 | 14,35 | 0,56 | 0,00 | 9,10 | 35,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | Б т/к | б/к |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,63 | 4,85 | 9,31 | 104,76 | 0,05 | 1,04 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 0,00 | 0,00 | 0,16 | 0,00 | 204,00 | 22,40 | 144,00 | 0,16 | 0,80 | 100,00 | 292,00 | 18,00 | 0,00 | 0,00 | 434 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,57 | 0,26 | 29,51 | 130,61 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,99 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,09 | 0,93 | 8,70 | 8,40 | 16,20 | 40,50 | 1,20 | 0,41 | 112,20 | 55,50 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | TK №003 | |
| Итого за прием пищи: | 485 | 29,94 | 42,64 | 71,45 | 791,19 | 0,24 | 1,04 | 0,43 | 8,19 | 0,00 | 0,24 | 0,00 | 0,09 | 1,16 | 8,70 | 386,77 | 76,06 | 563,00 | 5,92 | 1,21 | 221,30 | 382,50 | 19,68 | 0,00 | 0,00 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 41 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 74,11 | 84,60 | 218,01 | 1 937,31 | 0,63 | 31,97 | 1,09 | 13,20 | 0,28 | 0,86 | 0,79 | 0,96 | 11,12 | 53,76 | 850,08 | 266,71 | 1 216,61 | 13,14 | 7,28 | 938,24 | 1 964,87 | 60,07 | 0,17 | 0,03 | | |

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 | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ | 180 | 5,03 | 4,30 | 33,16 | 191,97 | 0,04 | 0,45 | 0,02 | 0,22 | 0,03 | 0,11 | 0,00 | 0,07 | 0,56 | 7,28 | 95,92 | 27,55 | 114,52 | 0,44 | 0,88 | 48,59 | 164,36 | 8,27 | 0,02 | 0,01 | 184 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 200 | 2,97 | 3,11 | 22,07 | 128,46 | 0,02 | 0,15 | 0,01 | 0,09 | 0,02 | 0,10 | 0,19 | 0,05 | 0,18 | 0,00 | 109,50 | 16,54 | 76,71 | 0,27 | 0,38 | 52,00 | 153,52 | 2,65 | 0,01 | 0,00 | 396 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 45 | 2,48 | 12,68 | 14,85 | 183,60 | 0,05 | 0,00 | 0,11 | 0,33 | 0,23 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 0,00 | 8,70 | 10,20 | 29,55 | 0,63 | 0,24 | 133,95 | 43,05 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 1 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 425 | 10,48 | 20,09 | 70,08 | 504,03 | 0,11 | 0,60 | 0,14 | 0,64 | 0,28 | 0,25 | 0,19 | 0,12 | 1,23 | 7,28 | 214,12 | 54,29 | 220,78 | 1,34 | 1,50 | 234,54 | 360,93 | 12,00 | 0,03 | 0,01 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 32 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 125 | 0,63 | 0,13 | 12,38 | 53,75 | 0,01 | 2,50 | 0,00 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,75 | 5,00 | 8,75 | 1,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 125 | 0,63 | 0,13 | 12,38 | 53,75 | 0,01 | 2,50 | 0,00 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,75 | 5,00 | 8,75 | 1,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ | 60 | 2,74 | 3,16 | 5,55 | 61,70 | 0,03 | 3,38 | 0,01 | 0,98 | 0,00 | 0,04 | 0,72 | 0,13 | 0,59 | 4,34 | 14,72 | 12,34 | 51,08 | 0,47 | 0,13 | 577,94 | 228,08 | 1,74 | 0,06 | 0,00 | 45 | 2008 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 186 | 1,47 | 2,65 | 8,00 | 62,17 | 0,04 | 6,14 | 0,16 | 0,22 | 0,03 | 0,06 | 0,00 | 0,15 | 0,58 | 6,32 | 34,22 | 16,11 | 38,23 | 0,68 | 0,34 | 30,79 | 271,34 | 3,35 | 0,01 | 0,00 | 95 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ | 130 | 2,56 | 2,38 | 16,95 | 99,84 | 0,11 | 7,92 | 0,51 | 0,29 | 0,03 | 0,08 | 0,00 | 0,31 | 1,17 | 9,59 | 36,06 | 29,32 | 71,98 | 1,08 | 0,49 | 17,88 | 594,79 | 7,26 | 0,04 | 0,00 | 125 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 80/30 | 11,65 | 5,10 | 2,31 | 115,71 | 0,13 | 8,81 | 4,03 | 0,94 | 0,03 | 0,98 | 38,40 | 0,39 | 4,64 | 154,10 | 12,65 | 11,32 | 168,88 | 3,67 | 3,22 | 67,00 | 195,08 | 4,21 | 0,12 | 0,02 | 256 | 2008 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА | 200 | 0,11 | 0,00 | 26,31 | 105,68 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,77 | 3,33 | 9,56 | 0,22 | 0,00 | 2,65 | 33,26 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 410 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 38 | 2,58 | 0,30 | 16,11 | 77,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 11,43 | 6,10 | 6,60 | 29,96 | 1,28 | 0,50 | 200,79 | 51,79 | 2,04 | 0,00 | 0,00 | TK №003 | |
| Итого за прием пищи: | 724 | 21,11 | 13,59 | 75,23 | 522,62 | 0,31 | 26,30 | 4,71 | 3,19 | 0,09 | 1,16 | 39,12 | 0,98 | 7,24 | 185,78 | 118,52 | 79,02 | 369,69 | 7,40 | 4,68 | 897,05 | 1 374,34 | 18,60 | 0,23 | 0,02 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 33 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3,84 | 6,24 | 107,98 | 115,18 | 0,05 | 26,40 | 0,08 | 2,88 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 86,38 | 28,79 | 57,59 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 131 | 2008 |
| ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ | 50 | 7,96 | 8,88 | 4,12 | 128,13 | 0,02 | 0,49 | 0,01 | 1,32 | 0,00 | 0,04 | 1,08 | 0,17 | 1,70 | 4,34 | 5,99 | 10,95 | 74,05 | 1,17 | 1,40 | 41,04 | 166,35 | 3,28 | 0,02 | 0,00 | 264 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,57 | 0,26 | 29,51 | 130,61 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,99 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,09 | 0,93 | 8,70 | 8,40 | 16,20 | 40,50 | 1,20 | 0,41 | 112,20 | 55,50 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | TK №003 | |
| СНЕЖОК | 200 | 5,60 | 5,00 | 9,02 | 113,02 | 0,06 | 1,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 0,00 | 240,00 | 28,00 | 190,00 | 0,00 | 0,00 | 100,00 | 292,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 435 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 430 | 19,97 | 20,38 | 150,63 | 486,94 | 0,20 | 28,29 | 0,14 | 5,19 | 0,00 | 0,40 | 1,08 | 0,26 | 2,91 | 13,04 | 340,77 | 83,94 | 362,14 | 3,57 | 1,81 | 253,24 | 513,85 | 4,96 | 0,02 | 0,00 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 32 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 52,19 | 54,19 | 308,32 | 1 567,34 | 0,63 | 57,69 | 4,99 | 9,15 | 0,37 | 1,81 | 40,39 | 1,36 | 11,38 | 206,10 | 682,16 | 222,25 | 961,36 | 14,06 | 7,99 | 1 384,83 | 2 249,12 | 35,56 | 0,28 | 0,03 | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|----------------------|--------|--------|--------|--------|----------|----------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 5,32 | 3,75 | 25,34 | 156,78 | 0,09 | 0,38 | 0,02 | 0,04 | 0,03 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 89,61 | 24,44 | 121,75 | 1,23 | 0,29 | 42,52 | 174,60 | 6,62 | 0,00 | 0,02 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/16/8 | 0,32 | 0,11 | 16,45 | 67,09 | 0,00 | 3,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,66 | 5,41 | 10,82 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 431 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 45 | 2,85 | 8,60 | 17,27 | 158,10 | 0,06 | 0,00 | 0,07 | 0,22 | 0,15 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | 0,00 | 9,25 | 11,90 | 33,05 | 0,72 | 0,28 | 155,75 | 49,10 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | 1 | 2008 |
| ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 0,10 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 5,00 | 77,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 213 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 459 | 13,59 | 17,06 | 59,36 | 444,97 | 0,18 | 3,63 | 0,19 | 0,46 | 0,18 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 0,96 | 0,00 | 129,52 | 46,75 | 242,62 | 4,03 | 0,57 | 198,27 | 223,70 | 7,88 | 0,00 | 0,02 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 27 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 125 | 0,63 | 0,13 | 12,38 | 53,75 | 0,01 | 2,50 | 0,00 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,75 | 5,00 | 8,75 | 1,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 125 | 0,63 | 0,13 | 12,38 | 53,75 | 0,01 | 2,50 | 0,00 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,75 | 5,00 | 8,75 | 1,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 60 | 0,97 | 2,08 | 5,25 | 43,61 | 0,04 | 3,08 | 0,19 | 1,06 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 0,40 | 4,55 | 11,70 | 11,28 | 26,15 | 0,46 | 0,22 | 36,46 | 181,95 | 1,94 | 0,01 | 0,00 | | 2012 |
| БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ | 186 | 1,60 | 2,66 | 11,32 | 75,90 | 0,04 | 4,93 | 0,17 | 0,20 | 0,03 | 0,06 | 0,00 | 0,16 | 0,54 | 8,66 | 38,81 | 19,94 | 44,36 | 0,96 | 0,39 | 22,40 | 345,25 | 5,23 | 0,02 | 0,00 | 77 | 2008 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3,53 | 3,11 | 15,46 | 106,13 | 0,05 | 31,74 | 0,09 | 1,43 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,27 | 1,14 | 19,51 | 80,42 | 29,04 | 56,73 | 1,72 | 0,80 | 24,35 | 368,77 | 5,85 | 0,02 | 0,00 | 131 | 2008 |
| БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ | 70 | 10,40 | 9,75 | 12,04 | 177,25 | 0,04 | 0,00 | 0,01 | 0,76 | 0,03 | 0,07 | 1,35 | 0,23 | 2,25 | 8,00 | 7,96 | 15,38 | 93,51 | 1,57 | 1,85 | 81,07 | 192,53 | 4,44 | 0,02 | 0,00 | 288 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,64 | 0,11 | 17,94 | 75,43 | 0,02 | 0,14 | 0,02 | 0,36 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,44 | 0,30 | 0,00 | 28,77 | 15,18 | 18,41 | 0,41 | 0,00 | 9,44 | 199,54 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 402 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 38 | 2,58 | 0,30 | 16,11 | 77,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 11,43 | 6,10 | 6,60 | 29,96 | 1,28 | 0,50 | 200,79 | 51,79 | 2,04 | 0,00 | 0,00 | TK №003 | |
| Итого за прием пищи: | 704 | 19,72 | 18,01 | 78,12 | 555,84 | 0,19 | 39,89 | 0,48 | 4,57 | 0,06 | 0,25 | 1,35 | 1,19 | 4,89 | 52,15 | 173,76 | 97,42 | 269,12 | 6,40 | 3,76 | 374,51 | 1 339,83 | 19,51 | 0,07 | 0,00 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 33 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| АЗУ | 190 | 11,37 | 15,52 | 17,28 | 254,91 | 0,11 | 8,48 | 0,01 | 3,62 | 0,00 | 0,11 | 1,30 | 0,49 | 2,92 | 13,72 | 18,38 | 32,05 | 134,50 | 2,13 | 2,09 | 164,64 | 742,99 | 8,77 | 0,05 | 0,00 | 260 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,57 | 0,26 | 29,51 | 130,61 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,99 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,09 | 0,93 | 8,70 | 8,40 | 16,20 | 40,50 | 1,20 | 0,41 | 112,20 | 55,50 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | TK №003 | |
| ЙОГУРТ | 200 | 5,60 | 5,00 | 9,02 | 113,02 | 0,06 | 1,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 0,00 | 240,00 | 28,00 | 190,00 | 0,00 | 0,00 | 100,00 | 292,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 435 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ | 30 | 2,22 | 2,82 | 21,93 | 122,10 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,43 | 0,00 | 7,80 | 9,00 | 25,20 | 0,42 | 0,00 | 105,00 | 37,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 450 | 21,76 | 23,60 | 77,74 | 620,64 | 0,28 | 9,88 | 0,06 | 4,61 | 0,00 | 0,49 | 1,30 | 0,58 | 4,56 | 22,42 | 274,58 | 85,25 | 390,20 | 3,75 | 2,50 | 481,84 | 1 128,29 | 10,45 | 0,09 | 0,00 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 37 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 55,70 | 58,80 | 227,60 | 1 675,20 | 0,66 | 55,90 | 0,73 | 9,77 | 0,24 | 0,88 | 2,65 | 1,77 | 10,41 | 74,57 | 586,61 | 234,42 | 910,69 | 15,93 | 6,83 | 1 054,62 | 2 691,82 | 37,84 | 0,16 | 0,02 | | |

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 | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 160 | 6,89 | 4,65 | 26,65 | 176,36 | 0,15 | 0,39 | 0,02 | 2,65 | 0,03 | 0,15 | 0,00 | 0,16 | 1,37 | 12,54 | 87,74 | 79,49 | 159,48 | 2,55 | 1,10 | 39,25 | 258,01 | 7,98 | 0,01 | 0,00 | 184 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,17 | 0,00 | 7,15 | 29,25 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 11,69 | 5,24 | 6,68 | 0,67 | 0,00 | 2,49 | 23,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40 | 4,72 | 3,25 | 14,73 | 107,80 | 0,05 | 0,07 | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 0,05 | 0,15 | 0,01 | 0,51 | 2,35 | 94,90 | 13,70 | 76,70 | 0,70 | 0,57 | 213,90 | 49,60 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 3 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 11,78 | 7,90 | 48,53 | 313,41 | 0,20 | 0,50 | 0,05 | 2,68 | 0,03 | 0,21 | 0,15 | 0,17 | 1,94 | 14,89 | 194,33 | 98,43 | 242,86 | 3,92 | 1,67 | 255,64 | 330,70 | 9,06 | 0,01 | 0,00 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 125 | 0,50 | 0,50 | 12,38 | 55,25 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 0,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,13 | 0,25 | 2,50 | 18,00 | 9,00 | 12,38 | 2,50 | 0,25 | 32,50 | 347,50 | 2,50 | 0,00 | 0,00 | TK №010 | |
| Итого за прием пищи: | 125 | 0,50 | 0,50 | 12,38 | 55,25 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 0,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,13 | 0,25 | 2,50 | 18,00 | 9,00 | 12,38 | 2,50 | 0,25 | 32,50 | 347,50 | 2,50 | 0,00 | 0,00 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 60 | 0,72 | 2,09 | 3,64 | 36,74 | 0,02 | 5,24 | 0,13 | 0,92 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,06 | 0,26 | 3,08 | 15,27 | 9,50 | 18,54 | 0,41 | 0,16 | 189,92 | 154,36 | 1,83 | 0,00 | 0,00 | 51 | 2008 |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ | 200 | 1,56 | 2,15 | 11,17 | 70,64 | 0,04 | 6,40 | 0,16 | 0,98 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,12 | 0,53 | 6,96 | 35,72 | 17,12 | 38,15 | 0,69 | 0,38 | 9,82 | 196,80 | 2,47 | 0,01 | 0,00 | 94 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,72 | 2,52 | 18,50 | 107,90 | 0,11 | 8,98 | 0,02 | 0,15 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,33 | 1,17 | 8,88 | 32,25 | 25,32 | 72,98 | 1,03 | 0,48 | 15,88 | 660,03 | 7,35 | 0,03 | 0,00 | 335 | 2008 |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) | 90 | 14,01 | 2,46 | 15,47 | 140,19 | 0,10 | 0,16 | 0,02 | 0,78 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,13 | 1,26 | 8,72 | 34,54 | 48,63 | 197,10 | 1,18 | 1,14 | 93,69 | 374,72 | 123,91 | 0,51 | 0,01 | 240 | 2008 |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 200 | 0,20 | 0,00 | 25,70 | 105,00 | 0,01 | 13,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 3,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 436 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 38 | 2,58 | 0,30 | 16,11 | 77,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 11,43 | 6,10 | 6,60 | 29,96 | 1,28 | 0,50 | 200,79 | 51,79 | 2,04 | 0,00 | 0,00 | TK №003 | |
| Итого за прием пищи: | 718 | 21,79 | 9,52 | 90,59 | 537,99 | 0,28 | 33,78 | 0,33 | 3,69 | 0,06 | 0,22 | 0,00 | 0,64 | 3,48 | 39,07 | 131,88 | 110,17 | 361,73 | 4,59 | 2,66 | 510,10 | 1 437,70 | 137,60 | 0,55 | 0,01 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 35 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ | 220/50 | 27,53 | 17,45 | 37,31 | 423,12 | 0,07 | 2,55 | 0,11 | 0,82 | 0,47 | 0,34 | 0,10 | 0,07 | 0,94 | 2,45 | 216,42 | 38,79 | 303,34 | 2,52 | 0,85 | 140,05 | 367,58 | 5,14 | 0,04 | 0,04 | 240 | 2012 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 2,87 | 2,43 | 11,57 | 80,19 | 0,03 | 0,53 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 107,67 | 13,32 | 74,22 | 0,31 | 0,40 | 51,25 | 153,96 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 394 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,57 | 0,26 | 29,51 | 130,61 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,99 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,09 | 0,93 | 8,70 | 8,40 | 16,20 | 40,50 | 1,20 | 0,41 | 112,20 | 55,50 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | TK №003 | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 32,97 | 20,14 | 78,39 | 633,92 | 0,17 | 3,08 | 0,13 | 1,81 | 0,47 | 0,47 | 0,10 | 0,16 | 1,97 | 11,15 | 332,49 | 68,31 | 418,06 | 4,03 | 1,66 | 303,50 | 577,04 | 15,82 | 0,04 | 0,04 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 41 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 67,04 | 38,06 | 229,89 | 1 540,57 | 0,65 | 42,36 | 0,51 | 8,93 | 0,56 | 0,90 | 0,25 | 1,10 | 7,64 | 67,61 | 676,70 | 285,91 | 1 035,03 | 15,04 | 6,24 | 1 101,74 | 2 692,94 | 164,98 | 0,60 | 0,05 | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|---------------------|--------|-------|--------|---------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 180 | 4,10 | 3,53 | 15,62 | 111,55 | 0,06 | 0,72 | 0,01 | 0,22 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 107,23 | 13,67 | 89,24 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 112 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,40 | 2,80 | 11,69 | 86,48 | 0,03 | 0,52 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 1,13 | 109,47 | 21,76 | 86,74 | 0,58 | 0,58 | 51,39 | 184,27 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 433 | 2008 | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 45 | 2,85 | 8,60 | 17,27 | 158,10 | 0,06 | 0,00 | 0,07 | 0,22 | 0,15 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | 0,00 | 9,25 | 11,90 | 33,05 | 0,72 | 0,28 | 155,75 | 49,10 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | 1 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 425 | 10,35 | 14,93 | 44,58 | 356,13 | 0,15 | 1,24 | 0,10 | 0,44 | 0,15 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 1,13 | 225,95 | 47,33 | 209,03 | 2,38 | 0,86 | 207,14 | 233,37 | 10,26 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 125 | 0,63 | 0,13 | 12,38 | 53,75 | 0,01 | 2,50 | 0,00 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,75 | 5,00 | 8,75 | 1,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 125 | 0,63 | 0,13 | 12,38 | 53,75 | 0,01 | 2,50 | 0,00 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,75 | 5,00 | 8,75 | 1,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 60 | 0,64 | 2,11 | 2,61 | 33,16 | 0,04 | 11,86 | 0,07 | 1,03 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,05 | 0,23 | 5,78 | 9,71 | 10,21 | 18,14 | 0,55 | 0,19 | 1,76 | 144,72 | 1,21 | 0,00 | 0,00 | 22 | 2008 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 186 | 5,71 | 6,24 | 13,14 | 131,77 | 0,08 | 6,59 | 0,16 | 1,05 | 0,03 | 0,09 | 0,54 | 0,33 | 1,62 | 9,47 | 34,24 | 25,16 | 84,58 | 1,38 | 1,08 | 25,10 | 530,58 | 6,65 | 0,03 | 0,00 | 83 | 2012 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 130 | 5,13 | 2,20 | 32,84 | 171,88 | 0,06 | 0,00 | 0,01 | 1,05 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,08 | 0,46 | 9,60 | 10,40 | 7,03 | 38,29 | 0,88 | 0,34 | 1,81 | 59,39 | 0,72 | 0,01 | 0,01 | 331 | 2008 | |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 70 | 9,86 | 9,56 | 2,58 | 135,69 | 0,02 | 0,77 | 0,15 | 0,41 | 0,03 | 0,06 | 1,35 | 0,22 | 2,07 | 6,55 | 10,53 | 13,64 | 87,69 | 1,30 | 1,79 | 36,15 | 215,19 | 4,48 | 0,02 | 0,00 | 277 | 2012 | |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 180 | 5,54 | 2,03 | 3,51 | 0,00 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,60 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,50 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK№022 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 38 | 2,58 | 0,30 | 16,11 | 77,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 11,43 | 6,10 | 6,60 | 29,96 | 1,28 | 0,50 | 200,79 | 51,79 | 2,04 | 0,00 | 0,00 | TK №003 | | |
| Итого за прием пищи: | 664 | 29,46 | 22,44 | 70,79 | 550,02 | 0,20 | 22,22 | 0,39 | 4,30 | 0,09 | 0,19 | 1,89 | 0,68 | 4,64 | 42,83 | 77,58 | 64,04 | 258,66 | 5,39 | 3,90 | 267,11 | 1 002,17 | 15,10 | 0,06 | 0,01 | | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 32 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 160/40 | 7,68 | 7,57 | 51,74 | 307,70 | 0,13 | 3,77 | 3,41 | 1,71 | 0,16 | 0,28 | 0,22 | 0,31 | 1,76 | 19,00 | 211,20 | 78,35 | 204,56 | 2,13 | 1,22 | 117,52 | 527,17 | 12,40 | 0,09 | 0,00 | 153 | 2012 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,57 | 0,26 | 29,51 | 130,61 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,99 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,09 | 0,93 | 8,70 | 8,40 | 16,20 | 40,50 | 1,20 | 0,41 | 112,20 | 55,50 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | TK №003 | | |
| СНЕЖОК | 200 | 5,60 | 5,00 | 9,02 | 113,02 | 0,06 | 1,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 0,00 | 240,00 | 28,00 | 190,00 | 0,00 | 0,00 | 100,00 | 292,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 435 | 2008 | |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 60 | 4,96 | 3,94 | 34,47 | 192,93 | 0,06 | 0,00 | 0,02 | 0,99 | 0,06 | 0,04 | 0,01 | 0,01 | 0,51 | 17,12 | 11,49 | 7,28 | 40,89 | 0,49 | 0,34 | 4,25 | 62,30 | 1,03 | 0,01 | 0,01 | 464 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 490 | 20,81 | 16,77 | 124,74 | 744,26 | 0,32 | 5,17 | 3,48 | 3,69 | 0,22 | 0,68 | 0,23 | 0,41 | 3,48 | 44,82 | 471,09 | 129,83 | 475,95 | 3,82 | 1,97 | 333,97 | 936,97 | 15,11 | 0,10 | 0,01 | | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 44 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 61,25 | 54,27 | 252,49 | 1 704,16 | 0,68 | 31,13 | 3,97 | 8,56 | 0,46 | 1,02 | 2,12 | 1,09 | 8,81 | 88,78 | 783,37 | 246,20 | 952,39 | 13,34 | 6,73 | 808,22 | ² 172,51 | 40,47 | 0,16 | 0,02 | | | |

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 | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | 160 | 5,68 | 4,31 | 27,85 | 173,48 | 0,12 | 0,41 | 0,02 | 0,85 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,16 | 0,44 | 12,40 | 91,93 | 32,54 | 122,24 | 0,92 | 0,83 | 43,21 | 180,61 | 8,47 | 0,01 | 0,00 | 189 | 2008 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,14 | 2,43 | 13,16 | 87,67 | 0,04 | 0,52 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 109,75 | 16,74 | 82,49 | 0,29 | 0,40 | 52,21 | 161,52 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 395 | 2012 | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40 | 4,72 | 3,25 | 14,73 | 107,80 | 0,05 | 0,07 | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 0,05 | 0,15 | 0,01 | 0,51 | 2,35 | 94,90 | 13,70 | 76,70 | 0,70 | 0,57 | 213,90 | 49,60 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 3 | 2012 | | |
| Итого за прием пищи: | 400 | 13,54 | 9,99 | 55,74 | 368,95 | 0,21 | 1,00 | 0,07 | 0,88 | 0,03 | 0,25 | 0,15 | 0,17 | 1,15 | 14,75 | 296,58 | 62,98 | 281,43 | 1,91 | 1,80 | 309,32 | 391,73 | 18,55 | 0,01 | 0,00 | | | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БАНАН | 125 | 1,88 | 0,63 | 26,25 | 120,00 | 0,05 | 12,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,75 | 0,00 | 10,00 | 52,50 | 35,00 | 0,75 | 0,00 | 38,75 | 435,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | | |
| Итого за прием пищи: | 125 | 1,88 | 0,63 | 26,25 | 120,00 | 0,05 | 12,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,75 | 0,00 | 10,00 | 52,50 | 35,00 | 0,75 | 0,00 | 38,75 | 435,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ | 60 | 0,64 | 1,56 | 6,66 | 43,53 | 0,01 | 2,23 | 0,00 | 0,79 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,04 | 0,10 | 5,54 | 15,67 | 9,09 | 17,14 | 0,81 | 0,19 | 22,57 | 159,20 | 3,12 | 0,01 | 0,00 | 35 | 2012 | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 186 | 1,42 | 2,77 | 6,37 | 56,58 | 0,03 | 8,65 | 0,16 | 0,14 | 0,03 | 0,05 | 0,00 | 0,13 | 0,52 | 6,63 | 43,89 | 15,37 | 34,33 | 0,73 | 0,33 | 12,61 | 224,92 | 3,37 | 0,01 | 0,00 | 84 | 2008 | | |
| КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ | 130 | 2,87 | 3,63 | 21,48 | 130,47 | 0,12 | 9,81 | 0,12 | 1,07 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,38 | 1,29 | 10,45 | 21,85 | 28,35 | 74,04 | 1,21 | 0,49 | 7,32 | 694,80 | 6,37 | 0,04 | 0,00 | 134 | 2008 | | |
| КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ) | 75 | 17,23 | 19,73 | 4,53 | 264,37 | 0,07 | 0,71 | 0,09 | 0,44 | 0,26 | 0,14 | 0,52 | 0,45 | 5,36 | 4,29 | 39,96 | 17,67 | 146,77 | 1,47 | 1,99 | 114,95 | 215,58 | 8,89 | 0,10 | 0,02 | 319 | 2008 | | |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 0,10 | 0,10 | 9,16 | 38,49 | 0,01 | 1,00 | 0,00 | 0,16 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,02 | 0,06 | 0,50 | 12,15 | 3,67 | 2,48 | 0,50 | 0,04 | 8,44 | 70,33 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 438 | 2008 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 38 | 2,58 | 0,30 | 16,11 | 77,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 11,43 | 6,10 | 6,60 | 29,96 | 1,28 | 0,50 | 200,79 | 51,79 | 2,04 | 0,00 | 0,00 | TK №003 | | | |
| Итого за прием пищи: | 689 | 24,84 | 28,09 | 64,31 | 610,96 | 0,24 | 22,40 | 0,37 | 3,36 | 0,29 | 0,29 | 0,52 | 1,02 | 7,59 | 38,84 | 139,62 | 80,75 | 304,72 | 6,00 | 3,54 | 366,68 | ¹ 416,62 | 24,29 | 0,16 | 0,02 | | | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 34 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ | 210 | 22,17 | 21,11 | 12,77 | 331,01 | 0,11 | 16,49 | 0,87 | 2,80 | 0,00 | 0,18 | 2,82 | 0,61 | 4,96 | 24,96 | 75,01 | 51,03 | 229,82 | 3,84 | 4,37 | 91,69 | 661,08 | 13,63 | 0,10 | 0,00 | 262 | 2008 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,57 | 0,26 | 29,51 | 130,61 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,99 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,09 | 0,93 | 8,70 | 8,40 | 16,20 | 40,50 | 1,20 | 0,41 | 112,20 | 55,50 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | TK №003 | | | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 6,10 | 5,30 | 10,10 | 113,00 | 0,08 | 3,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 252,00 | 29,00 | 189,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 434 | 2008 | | |
| ПРЯНИКИ | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,50 | 109,80 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,18 | 0,00 | 3,30 | 2,70 | 15,00 | 0,24 | 0,00 | 0,60 | 21,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 | | | |
| Итого за прием пищи: | 470 | 32,61 | 28,08 | 74,88 | 684,42 | 0,28 | 19,49 | 0,89 | 3,79 | 0,00 | 0,21 | 2,82 | 0,70 | 6,07 | 33,66 | 338,71 | 98,93 | 474,32 | 7,28 | 4,78 | 204,49 | 737,88 | 15,31 | 0,10 | 0,00 | | | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 38 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 72,87 | 66,79 | 221,18 | 1 784,33 | 0,78 | 55,39 | 1,36 | 8,03 | 0,32 | 0,81 | 3,49 | 1,89 | 15,56 | 87,25 | 784,91 | 295,16 | ¹ 095,47 | 15,94 | 10,12 | 919,24 | ² 981,23 | 58,15 | 0,27 | 0,02 | | | | |

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 | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 155 | 5,30 | 3,81 | 25,85 | 159,27 | 0,09 | 0,38 | 0,02 | 0,04 | 0,03 | 0,11 | 0,00 | 0,18 | 0,78 | 10,56 | 104,11 | 23,74 | 155,99 | 0,67 | 0,66 | 42,86 | 176,26 | 6,66 | 0,03 | 0,01 | 184 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,60 | 1,22 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,29 | 0,62 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 45 | 2,85 | 8,60 | 17,27 | 158,10 | 0,06 | 0,00 | 0,07 | 0,22 | 0,15 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | 0,00 | 9,25 | 11,90 | 33,05 | 0,72 | 0,28 | 155,75 | 49,10 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | 1 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 8,15 | 12,41 | 49,90 | 344,46 | 0,15 | 0,38 | 0,09 | 0,26 | 0,18 | 0,14 | 0,00 | 0,18 | 1,35 | 10,56 | 118,96 | 36,86 | 189,04 | 1,39 | 0,94 | 199,90 | 225,98 | 7,92 | 0,03 | 0,01 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 125 | 0,63 | 0,13 | 12,38 | 53,75 | 0,01 | 2,50 | 0,00 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,75 | 5,00 | 8,75 | 1,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 125 | 0,63 | 0,13 | 12,38 | 53,75 | 0,01 | 2,50 | 0,00 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,75 | 5,00 | 8,75 | 1,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 60 | 0,50 | 3,04 | 4,57 | 48,73 | 0,03 | 1,67 | 0,63 | 1,62 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,06 | 0,32 | 3,38 | 18,32 | 12,72 | 18,35 | 0,80 | 0,17 | 13,39 | 135,32 | 2,11 | 0,02 | 0,00 | 40 | 2012 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 180 | 1,53 | 1,88 | 12,09 | 71,71 | 0,05 | 4,82 | 0,15 | 0,17 | 0,03 | 0,04 | 0,00 | 0,18 | 0,69 | 5,97 | 27,34 | 18,90 | 43,15 | 0,76 | 0,30 | 127,30 | 347,23 | 3,22 | 0,02 | 0,00 | 91 | 2008 |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ | 240 | 15,61 | 7,78 | 34,41 | 284,33 | 0,32 | 23,29 | 3,96 | 1,17 | 0,06 | 1,08 | 37,62 | 0,94 | 6,57 | 166,14 | 36,28 | 53,06 | 279,73 | 5,58 | 3,90 | 94,65 | 1 237,56 | 13,40 | 0,16 | 0,02 | 291 | 2012 |
| КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ | 200 | 1,12 | 0,07 | 25,47 | 107,87 | 0,02 | 0,35 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,53 | 0,00 | 44,43 | 22,86 | 36,05 | 0,63 | 0,00 | 6,41 | 380,16 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 380 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 38 | 2,58 | 0,30 | 16,11 | 77,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 11,43 | 6,10 | 6,60 | 29,96 | 1,28 | 0,50 | 200,79 | 51,79 | 2,04 | 0,00 | 0,00 | TK №003 | |
| Итого за прием пищи: | 718 | 21,34 | 13,07 | 92,65 | 590,16 | 0,42 | 30,13 | 4,87 | 3,72 | 0,09 | 1,18 | 37,62 | 1,18 | 8,37 | 186,92 | 132,47 | 114,14 | 407,24 | 9,05 | 4,87 | 442,54 | 2 152,06 | 20,77 | 0,21 | 0,02 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 36 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 110/45 | 2,50 | 1,99 | 11,08 | 73,71 | 0,06 | 8,31 | 1,35 | 0,69 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,15 | 0,83 | 11,16 | 59,92 | 32,49 | 60,61 | 1,07 | 0,49 | 63,52 | 213,94 | 4,46 | 0,04 | 0,00 | 129 | 2008 |
| ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ | 100 | 15,84 | 9,02 | 9,10 | 181,32 | 0,12 | 1,14 | 0,02 | 3,72 | 0,09 | 0,12 | 0,02 | 0,13 | 1,50 | 6,73 | 45,58 | 57,81 | 246,19 | 1,79 | 1,22 | 106,70 | 454,76 | 132,78 | 0,56 | 0,01 | 242 | 2008 |
| ЙОГУРТ | 200 | 5,60 | 5,00 | 9,02 | 113,02 | 0,06 | 1,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 0,00 | 240,00 | 28,00 | 190,00 | 0,00 | 0,00 | 100,00 | 292,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 435 | 2008 |
| БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" | 60 | 5,31 | 2,94 | 20,74 | 130,90 | 0,04 | 0,06 | 0,03 | 0,28 | 0,11 | 0,06 | 0,02 | 0,02 | 0,38 | 12,50 | 28,83 | 7,19 | 53,36 | 0,39 | 0,30 | 14,80 | 64,28 | 1,90 | 0,01 | 0,01 | 479 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,57 | 0,26 | 29,51 | 130,61 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,99 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,09 | 0,93 | 8,70 | 8,40 | 16,20 | 40,50 | 1,20 | 0,41 | 112,20 | 55,50 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | TK №003 | |
| Итого за прием пищи: | 545 | 31,82 | 19,21 | 79,45 | 629,56 | 0,35 | 10,91 | 1,45 | 5,68 | 0,20 | 0,60 | 0,04 | 0,39 | 3,92 | 39,09 | 382,73 | 141,69 | 590,66 | 4,45 | 2,42 | 397,22 | 1 080,48 | 140,82 | 0,65 | 0,02 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 61,94 | 44,82 | 234,38 | 1 617,93 | 0,93 | 43,92 | 6,41 | 9,79 | 0,47 | 1,92 | 37,66 | 1,75 | 13,64 | 236,57 | 642,91 | 297,69 | 1 195,69 | 16,64 | 8,23 | 1 039,66 | 3 458,52 | 169,51 | 0,89 | 0,05 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|----------------------|----------|-----------|--------|--------|-----------|-----------|--------|-------|--------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| Итого за весь период | 653,29 | 560,87 | 2 402,68 | 16 903,45 | 7,11 | 507,99 | 29,09 | 93,46 | 5,33 | 12,69 | 136,59 | 14,06 | 109,24 | 1 224,63 | 7 199,91 | 2 602,95 | 10 590,52 | 144,95 | 77,93 | 10 300,61 | 26 561,24 | 877,66 | 3,73 | 0,36 |
| Среднее значение за период | 65,33 | 56,09 | 240,27 | 1 690,35 | 0,71 | 50,80 | 2,91 | 9,35 | 0,53 | 1,27 | 13,66 | 1,41 | 10,92 | 122,46 | 719,99 | 260,30 | 1 059,05 | 14,50 | 7,79 | 1 030,06 | 2 656,12 | 87,77 | 0,37 | 0,04 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 15.5 | 29.9 | 54.6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Ужин |
|---------------|---------|------------|------|------|
| Сад 10 часов | 415 | 125 | 706 | 483 |