



МЕНЮ Сад 12 часов

| 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
|----------------------------------|--|------------------------------------|--|---------------------------------|--------------------------------------|--|---|---------------------------------------|-------------------------------------|
| Завтрак | | | | | | | | | |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 205 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200 | КАША МАННАЯ 205 | каша кукурузная молочная 200 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ 200 | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ 200 | КАША "ШОКОЛАДКА" 200 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200 | КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ 200 | КАША "ЯНТАРНАЯ" 200 |
| Чай с сахаром 180/10 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180 | КАКАО С МОЛОКОМ 180 | Чай с сахаром 180/10 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180 | Чай с молоком 180/10 | Чай с сахаром 180/10 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 24/12 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180 | Чай с сахаром 180/10 |
| БАТОН 30 | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 45 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 24/12 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35 | БАТОН 30 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35 | Какао из консерв 180 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35 |
| джем 12 | | | | | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5 | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150 | Кисель из концентрата 150 | КЕФИР 150 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150 | Кисель из концентрата 150 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180 | виноград 100 | КЕФИР 150 | Кисель из концентрата 150 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150 |
| Обед | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60 | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 60 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ) 60 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 60 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 60 | САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 60 | томаты в собственном соку 60 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 60 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 60 | САЛАТ ШКОЛЬНЫЙ 60 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 250 | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ 250 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 250 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250 | СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ 250 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 250 | Свекольник с мясом и сметаной 250/10/6 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ 250/15 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 250 |
| ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ КРАСНОМ 70/70 | ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 60/60 | КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ 200 | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 100 | АЗУ 200 | ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 80 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 200 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 70/50 | ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ 80 | плов 200 |
| КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 180 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 180 | КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 180 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 180 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ 180 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 | НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ 180 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ 180 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 180 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50 | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| ВАФЛИ 40 | КЕФИР 150 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150 | Кисель из концентрата 150 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150 | КЕФИР 150 | КЕФИР 150 | КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ 80 | КЕФИР 150 | МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ 200 |
| МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ 200 | ПРЯНИКИ 40 | ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 75 | ВАФЛИ 30 | ПЕЧЕНЬЕ 20 | ПРЯНИКИ 40 | ПЕЧЕНЬЕ 20 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150 | ЗЕФИР 20 | ВАФЛИ 40 |
| Ужин | | | | | | | | | |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ 100 | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 60 | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 60 | ЧУДУ С ТВОРОГОМ 175 | СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ 100 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ 100 | ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С СУХОФРУКТАМИ 120 | РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 70/30 | СУФЛЕ ИЗ ТВОРОГА 130 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60 |
| Чай с сахаром 180/10 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 120 | Чай с сахаром 180/10 | ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180 | Чай с сахаром 180/10 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 30 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 120 | Чай полусладкий 180/6 | ОМЛЕТ С СЫРОМ 150 |
| АПЕЛЬСИН 100 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/10/7 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/10/7 | ГРУША 100 | МАРМЕЛАД 25 | БАНАН 100 | Чай полусладкий 150/6 | Чай с лимоном 180/10/5 | БАНАН 100 | Чай с лимоном 180/10/5 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 | | | | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 |

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 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 рецептур | | |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ | 205 | 6.7 | 8.0 | 28.8 | 214.4 | 0.20 | 0.20 | 0.00 | 1.50 | 0.10 | 0.10 | 80.00 | 58.10 | 168.80 | 1.60 | 223.80 | 7.30 | 0.00 | 0.00 | 413 | 2012 |
| Чай с сахаром | 180/10 | 0.1 | 0.0 | 10.8 | 43.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10.20 | 4.00 | 4.40 | 0.50 | 15.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2 | 2012 |
| БАТОН | 30 | 2.4 | 0.3 | 14.7 | 71.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 10.20 | 26.70 | 0.60 | 40.80 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| джем | 12 | 0.1 | 0.0 | 8.4 | 33.1 | 0.00 | 1.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2.30 | 1.50 | 1.70 | 0.10 | 16.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 437 | 9.3 | 8.3 | 62.7 | 362.2 | 0.20 | 2.10 | 0.00 | 1.50 | 0.10 | 0.10 | 99.40 | 73.80 | 201.60 | 2.80 | 297.10 | 8.40 | 0.00 | 0.00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0.8 | 0.2 | 14.9 | 64.5 | 0.02 | 3.00 | 0.00 | 0.15 | 0.00 | 0.00 | 10.50 | 6.00 | 10.50 | 2.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0.8 | 0.2 | 14.9 | 64.5 | 0.02 | 3.00 | 0.00 | 0.15 | 0.00 | 0.00 | 10.50 | 6.00 | 10.50 | 2.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.0 | 7.8 | 0.00 | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 13.80 | 8.40 | 14.40 | 0.40 | 84.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ | 250 | 1.9 | 5.0 | 6.6 | 79.5 | 0.00 | 13.50 | 0.20 | 2.30 | 0.00 | 0.00 | 46.50 | 17.70 | 32.70 | 0.80 | 183.80 | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 66 | 2012 |
| ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ КРАСНОМ | 70/70 | 9.2 | 14.5 | 13.3 | 219.9 | 0.00 | 3.20 | 0.20 | 3.40 | 0.00 | 0.10 | 32.40 | 20.40 | 99.70 | 1.50 | 253.60 | 5.60 | 0.00 | 0.00 | | |
| КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 3.9 | 4.5 | 27.6 | 166.0 | 0.04 | 0.00 | 0.03 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 20.00 | 17.00 | 134.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 181 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 180 | 0.0 | 0.0 | 19.4 | 77.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.70 | 1.40 | 0.00 | 0.00 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 375 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3.7 | 0.3 | 24.3 | 114.8 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 10.40 | 14.90 | 37.80 | 0.90 | 64.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 99.0 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14.50 | 23.50 | 75.00 | 2.00 | 117.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 860 | 22.5 | 25.0 | 112.0 | 764.4 | 0.24 | 19.70 | 0.43 | 7.20 | 0.00 | 0.10 | 144.30 | 103.30 | 393.60 | 6.60 | 705.10 | 8.60 | 0.00 | 0.00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВАФЛИ | 40 | 1.1 | 1.3 | 30.9 | 141.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.40 | 4.00 | 14.40 | 0.60 | 56.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ | 200 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 240 | 1.1 | 1.3 | 30.9 | 141.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.40 | 4.00 | 14.40 | 0.60 | 56.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ | 100 | 5.1 | 2.5 | 30.0 | 163.0 | 0.07 | 4.00 | 0.01 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 14.00 | 10.00 | 46.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 451 | 2008 |
| Чай с сахаром | 180/10 | 0.1 | 0.0 | 10.8 | 43.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10.20 | 4.00 | 4.40 | 0.50 | 15.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2 | 2012 |
| АПЕЛЬСИН | 100 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 43.0 | 0.00 | 60.00 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 34.00 | 13.00 | 23.00 | 0.30 | 197.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 390 | 6.1 | 2.7 | 48.9 | 249.3 | 0.07 | 64.00 | 0.01 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 58.20 | 27.00 | 73.40 | 1.80 | 212.70 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 39.8 | 37.5 | 269.4 | 1 582.0 | 0.53 | 88.80 | 0.44 | 10.05 | 0.10 | 0.20 | 318.80 | 214.10 | 693.50 | 13.90 | 1 270.90 | 19.00 | 0.00 | 0.00 | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|----------|--------|----------|--------|-------|-------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 6.5 | 5.7 | 20.8 | 161.7 | 0.20 | 0.70 | 0.00 | 0.60 | 0.10 | 0.20 | 152.80 | 19.60 | 125.00 | 0.40 | 235.10 | 13.90 | 0.00 | 0.00 | 93 | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2.8 | 2.2 | 15.5 | 93.3 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 98.90 | 15.20 | 74.30 | 0.30 | 145.60 | 8.10 | 0.00 | 0.00 | 10 | 2012 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 45 | 4.7 | 7.4 | 14.7 | 145.2 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.10 | 0.10 | 0.00 | 95.50 | 13.70 | 77.70 | 0.70 | 50.40 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 425 | 14.0 | 15.3 | 51.0 | 400.2 | 0.20 | 1.30 | 0.00 | 0.70 | 0.20 | 0.30 | 347.20 | 48.50 | 277.00 | 1.40 | 431.10 | 23.10 | 0.00 | 0.00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисель из концентрата | 150 | 0.0 | 0.0 | 19.7 | 78.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.70 | 1.50 | 3.20 | 0.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 37 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0.0 | 0.0 | 19.7 | 78.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.70 | 1.50 | 3.20 | 0.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 60 | 0.5 | 3.0 | 1.7 | 36.7 | 0.00 | 1.50 | 0.00 | 1.30 | 0.00 | 0.00 | 13.70 | 8.00 | 16.60 | 0.40 | 91.90 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | | 2012 |
| БОРЩ С ФАСОЛЬЮ | 250 | 4.4 | 4.2 | 11.1 | 99.0 | 0.06 | 8.00 | 0.12 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 53.00 | 27.00 | 83.00 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 78 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 60/60 | 14.7 | 10.5 | 6.0 | 195.3 | 0.11 | 10.30 | 4.91 | 3.52 | 0.00 | 1.20 | 20.89 | 14.20 | 211.99 | 4.49 | 220.30 | 4.90 | 0.20 | 0.00 | 261 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3.2 | 5.3 | 21.4 | 145.7 | 0.20 | 10.40 | 0.00 | 0.20 | 0.10 | 0.10 | 35.00 | 29.20 | 84.00 | 1.20 | 762.20 | 8.40 | 0.00 | 0.00 | 321 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ | 180 | 0.3 | 0.0 | 22.6 | 91.2 | 0.00 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.50 | 3.40 | 8.70 | 0.00 | 99.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.2 | 0.2 | 14.6 | 68.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 6.20 | 8.90 | 22.70 | 0.50 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 99.0 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14.50 | 23.50 | 75.00 | 2.00 | 117.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 840 | 28.6 | 23.8 | 97.2 | 735.8 | 0.47 | 31.10 | 5.03 | 5.82 | 0.10 | 1.30 | 151.79 | 114.20 | 501.99 | 10.09 | 1 330.00 | 13.60 | 0.20 | 0.00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КЕФИР | 150 | 4.3 | 3.7 | 5.8 | 77.1 | 0.10 | 0.40 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.20 | 153.00 | 16.80 | 114.00 | 0.20 | 219.00 | 13.50 | 0.00 | 0.00 | 13 | 2012 |
| ПРЯНИКИ | 40 | 2.4 | 1.9 | 30.0 | 146.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.40 | 3.60 | 20.00 | 0.30 | 28.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 190 | 6.7 | 5.6 | 35.8 | 223.5 | 0.10 | 0.40 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.20 | 157.40 | 20.40 | 134.00 | 0.50 | 247.40 | 13.50 | 0.00 | 0.00 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 60 | 1.7 | 3.0 | 3.6 | 48.6 | 0.10 | 2.70 | 0.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 11.70 | 11.30 | 32.40 | 0.40 | 61.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2012 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 200 | 19.1 | 34.1 | 3.7 | 397.0 | 0.10 | 0.30 | 0.60 | 3.30 | 3.40 | 0.60 | 127.10 | 21.30 | 286.00 | 3.30 | 279.80 | 33.10 | 0.10 | 0.00 | 2/2 | 2012 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0.2 | 0.0 | 10.0 | 41.7 | 0.00 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.60 | 3.60 | 3.70 | 0.30 | 19.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 393 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 9.7 | 46.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 4.10 | 5.90 | 15.10 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 477 | 22.5 | 37.2 | 27.0 | 533.3 | 0.20 | 4.10 | 0.60 | 5.70 | 3.40 | 0.60 | 154.50 | 42.10 | 337.20 | 4.40 | 386.50 | 33.10 | 0.10 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 71.8 | 81.9 | 230.7 | 1 971.6 | 0.97 | 36.90 | 5.63 | 12.32 | 3.70 | 2.40 | 819.59 | 226.70 | 1 253.39 | 16.39 | 2 395.60 | 83.30 | 0.30 | 0.00 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ | 205 | 5.9 | 5.8 | 32.6 | 204.6 | 0.10 | 0.20 | 0.00 | 1.20 | 0.10 | 0.10 | 67.30 | 14.10 | 72.60 | 0.40 | 135.80 | 4.70 | 0.00 | 0.00 | 416 | 2012 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3.6 | 3.0 | 15.0 | 101.9 | 0.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 117.90 | 20.70 | 91.00 | 0.50 | 191.30 | 9.90 | 0.00 | 0.00 | 7 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 | 2.4 | 4.4 | 14.7 | 108.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.10 | 0.00 | 7.50 | 10.20 | 27.70 | 0.60 | 41.60 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 420 | 11.9 | 13.2 | 62.3 | 415.3 | 0.10 | 0.80 | 0.00 | 1.30 | 0.20 | 0.20 | 192.70 | 45.00 | 191.30 | 1.50 | 368.70 | 15.70 | 0.00 | 0.00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КЕФИР | 150 | 4.3 | 3.7 | 5.8 | 77.1 | 0.10 | 0.40 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.20 | 153.00 | 16.80 | 114.00 | 0.20 | 219.00 | 13.50 | 0.00 | 0.00 | 13 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 4.3 | 3.7 | 5.8 | 77.1 | 0.10 | 0.40 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.20 | 153.00 | 16.80 | 114.00 | 0.20 | 219.00 | 13.50 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ) | 60 | 0.9 | 9.1 | 5.1 | 105.6 | 0.03 | 28.20 | 0.17 | 4.14 | 0.00 | 0.00 | 20.40 | 9.00 | 18.60 | 0.54 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 42 | 2008 |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ | 250 | 3.3 | 5.0 | 12.4 | 107.0 | 0.06 | 10.00 | 0.18 | 2.40 | 0.00 | 0.00 | 34.00 | 20.00 | 68.00 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 94 | 2008 |
| КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ | 200 | 23.1 | 25.7 | 13.9 | 377.8 | 0.10 | 28.60 | 0.20 | 1.10 | 0.20 | 0.20 | 84.30 | 46.10 | 219.60 | 3.90 | 697.80 | 13.20 | 0.10 | 0.00 | 54-10м-2020 | 2021 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 180 | 0.2 | 0.1 | 20.9 | 85.9 | 0.00 | 16.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 13.20 | 7.00 | 5.90 | 0.30 | 71.10 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 375 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.2 | 0.2 | 14.6 | 68.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 6.20 | 8.90 | 22.70 | 0.50 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 99.0 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14.50 | 23.50 | 75.00 | 2.00 | 117.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 770 | 33.0 | 40.7 | 86.7 | 844.2 | 0.29 | 82.80 | 0.55 | 8.34 | 0.20 | 0.20 | 172.60 | 114.50 | 409.80 | 8.14 | 925.10 | 13.40 | 0.10 | 0.00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0.8 | 0.2 | 14.9 | 64.5 | 0.02 | 3.00 | 0.00 | 0.15 | 0.00 | 0.00 | 10.50 | 6.00 | 10.50 | 2.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 |
| ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА | 75 | 4.0 | 1.5 | 46.4 | 214.0 | 0.07 | 12.00 | 0.01 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 15.00 | 9.00 | 37.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 453 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 225 | 4.8 | 1.7 | 61.3 | 278.5 | 0.09 | 15.00 | 0.01 | 0.75 | 0.00 | 0.00 | 25.50 | 15.00 | 47.50 | 2.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 60 | 9.5 | 9.1 | 9.0 | 156.0 | 0.10 | 0.00 | 0.05 | 2.64 | 0.00 | 0.00 | 30.00 | 19.20 | 105.60 | 0.96 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 239 | 2008 |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 120 | 2.9 | 3.8 | 30.7 | 168.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.30 | 0.10 | 0.00 | 7.10 | 20.10 | 58.50 | 0.40 | 43.70 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 316 | 2012 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0.2 | 0.0 | 10.0 | 41.7 | 0.00 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.60 | 3.60 | 3.70 | 0.30 | 19.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 393 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 9.7 | 46.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 4.10 | 5.90 | 15.10 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| ЯБЛОКО | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 0.00 | 10.00 | 0.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 16.00 | 8.00 | 11.00 | 2.20 | 278.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 497 | 14.5 | 13.4 | 69.2 | 459.6 | 0.10 | 11.10 | 0.05 | 3.94 | 0.10 | 0.00 | 68.80 | 56.80 | 193.90 | 4.26 | 367.20 | 2.60 | 0.00 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 68.4 | 72.7 | 285.3 | 2 074.7 | 0.68 | 110.10 | 0.61 | 14.43 | 0.50 | 0.60 | 612.60 | 248.10 | 956.50 | 16.20 | 1 880.00 | 45.20 | 0.10 | 0.00 | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|-------------|------------------|--|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| каша кукурузная молочная | 200 | 4.3 | 5.8 | 12.1 | 119.1 | 0.10 | 0.80 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.10 | 154.10 | 16.90 | 108.90 | 0.20 | 220.60 | 13.60 | 0.00 | 0.00 | | | | |
| Чай с сахаром | 180/10 | 0.1 | 0.0 | 10.8 | 43.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10.20 | 4.00 | 4.40 | 0.50 | 15.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2 | 2012 | | |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 24/12 | 2.5 | 0.3 | 23.4 | 105.5 | 0.00 | 4.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 9.50 | 11.90 | 28.60 | 0.70 | 57.60 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | 2 | 2008 | | |
| Итого за прием пищи: | 426 | 6.9 | 6.1 | 46.3 | 267.9 | 0.10 | 5.60 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.10 | 173.80 | 32.80 | 141.90 | 1.40 | 293.90 | 14.70 | 0.00 | 0.00 | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0.8 | 0.2 | 14.9 | 64.5 | 0.02 | 3.00 | 0.00 | 0.15 | 0.00 | 0.00 | 10.50 | 6.00 | 10.50 | 2.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 | | |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0.8 | 0.2 | 14.9 | 64.5 | 0.02 | 3.00 | 0.00 | 0.15 | 0.00 | 0.00 | 10.50 | 6.00 | 10.50 | 2.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 60 | 0.8 | 6.1 | 4.0 | 73.8 | 0.02 | 9.00 | 0.15 | 2.76 | 0.00 | 0.00 | 22.80 | 11.40 | 21.60 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 54-16з-2020 | 2021 | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 3.9 | 2.8 | 20.0 | 121.0 | 0.11 | 8.00 | 0.20 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 23.00 | 25.00 | 64.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 100 | 2008 | | |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВДЯИНЫ | 100 | 15.8 | 17.5 | 2.6 | 240.9 | 0.00 | 1.10 | 0.20 | 0.50 | 0.00 | 0.10 | 37.10 | 21.10 | 142.60 | 2.00 | 326.60 | 8.60 | 0.00 | 0.00 | 54-1м-2020 | 2021 | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 7.4 | 6.0 | 33.6 | 218.0 | 0.18 | 0.00 | 0.03 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 16.00 | 118.00 | 176.00 | 4.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 181 | 2008 | | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0.4 | 0.1 | 25.3 | 105.2 | 0.00 | 7.20 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 28.60 | 13.10 | 12.70 | 1.20 | 101.50 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | 23 | 2012 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3.7 | 0.3 | 24.3 | 114.8 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 10.40 | 14.90 | 37.80 | 0.90 | 64.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 99.0 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14.50 | 23.50 | 75.00 | 2.00 | 117.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 | | |
| Итого за прием пищи: | 820 | 35.3 | 33.4 | 129.6 | 972.7 | 0.51 | 25.30 | 0.58 | 5.26 | 0.00 | 0.10 | 152.40 | 227.00 | 529.70 | 11.70 | 610.10 | 9.30 | 0.00 | 0.00 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисель из концентрата | 150 | 0.0 | 0.0 | 19.7 | 78.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.70 | 1.50 | 3.20 | 0.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 37 | 2012 | | |
| ВАФЛИ | 30 | 0.8 | 1.0 | 23.2 | 106.2 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.80 | 3.00 | 10.80 | 0.50 | 42.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 | | |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0.8 | 1.0 | 42.9 | 185.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 13.50 | 4.50 | 14.00 | 0.50 | 42.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЧУДУ С ТВОРОГОМ | 175 | 21.3 | 16.7 | 45.0 | 419.6 | 0.20 | 2.60 | 0.10 | 2.80 | 0.50 | 0.50 | 141.80 | 27.50 | 210.60 | 1.30 | 233.40 | 3.90 | 0.00 | 0.00 | 1284 | 1998 | | |
| Чай с сахаром | 180/10 | 0.1 | 0.0 | 10.8 | 43.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10.20 | 4.00 | 4.40 | 0.50 | 15.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2 | 2012 | | |
| ГРУША | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47.0 | 0.00 | 5.00 | 0.00 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 19.00 | 12.00 | 16.00 | 2.00 | 155.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 | | |
| Итого за прием пищи: | 465 | 21.8 | 17.0 | 66.1 | 509.9 | 0.20 | 7.60 | 0.10 | 3.20 | 0.50 | 0.50 | 171.00 | 43.50 | 231.00 | 3.80 | 404.10 | 4.90 | 0.00 | 0.00 | | | | |
| Всего за день: | | 65.6 | 57.6 | 299.7 | 2 000.0 | 0.83 | 41.50 | 0.68 | 8.71 | 0.50 | 0.70 | 521.20 | 313.80 | 927.10 | 19.50 | 1 350.70 | 28.90 | 0.00 | 0.00 | | | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------------|------------------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ | 200 | 5.5 | 5.4 | 14.8 | 130.0 | 0.20 | 0.70 | 0.00 | 0.80 | 0.00 | 0.10 | 147.60 | 37.80 | 133.30 | 0.80 | 250.50 | 13.00 | 0.00 | 0.00 | 94 | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2.8 | 2.2 | 15.5 | 93.3 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 98.90 | 15.20 | 74.30 | 0.30 | 145.60 | 8.10 | 0.00 | 0.00 | 10 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 35 | 4.7 | 7.3 | 14.7 | 144.5 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.10 | 0.10 | 0.00 | 93.90 | 13.60 | 76.80 | 0.70 | 50.20 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | 3 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 415 | 13.0 | 14.9 | 45.0 | 367.8 | 0.20 | 1.30 | 0.00 | 0.90 | 0.10 | 0.20 | 340.40 | 66.60 | 284.40 | 1.80 | 446.30 | 22.20 | 0.00 | 0.00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисель из концентрата | 150 | 0.0 | 0.0 | 19.7 | 78.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.70 | 1.50 | 3.20 | 0.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 37 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0.0 | 0.0 | 19.7 | 78.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.70 | 1.50 | 3.20 | 0.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 60 | 1.0 | 3.1 | 4.6 | 49.8 | 0.02 | 16.20 | 0.02 | 1.38 | 0.00 | 0.00 | 29.40 | 9.00 | 16.80 | 0.42 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 40 | 2008 |
| СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ | 250 | 9.2 | 4.6 | 12.1 | 127.0 | 0.03 | 1.00 | 0.02 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 15.00 | 17.00 | 85.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| АЗУ | 200 | 17.8 | 20.0 | 17.7 | 322.0 | 0.12 | 7.00 | 0.01 | 4.10 | 0.00 | 0.00 | 26.00 | 42.00 | 205.00 | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 260 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0.4 | 0.1 | 25.3 | 105.2 | 0.00 | 7.20 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 28.60 | 13.10 | 12.70 | 1.20 | 101.50 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | 23 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3.7 | 0.3 | 24.3 | 114.8 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 10.40 | 14.90 | 37.80 | 0.90 | 64.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 99.0 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14.50 | 23.50 | 75.00 | 2.00 | 117.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 790 | 35.4 | 28.7 | 103.8 | 817.8 | 0.37 | 31.40 | 0.05 | 6.88 | 0.00 | 0.00 | 123.90 | 119.50 | 432.30 | 8.72 | 283.50 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0.5 | 0.2 | 18.3 | 77.3 | 0.01 | 150.00 | 0.12 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 9.75 | 2.25 | 2.25 | 0.75 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 441 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1.5 | 2.0 | 14.9 | 83.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.80 | 4.00 | 18.00 | 0.40 | 22.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 170 | 2.0 | 2.2 | 33.2 | 160.7 | 0.01 | 150.00 | 0.12 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 15.55 | 6.25 | 20.25 | 1.15 | 22.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ | 100 | 9.9 | 14.3 | 31.0 | 291.4 | 0.17 | 0.00 | 0.01 | 0.95 | 0.10 | 0.10 | 27.04 | 16.38 | 115.40 | 1.44 | 116.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 701 | 1996 |
| ЧАЙ без сахара | 180 | 0.1 | 0.0 | 0.2 | 1.2 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 9.80 | 3.60 | 3.70 | 0.40 | 13.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2012 |
| МАРМЕЛАД | 25 | 0.4 | 2.2 | 15.6 | 84.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3.00 | 8.80 | 9.50 | 0.60 | 28.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 305 | 10.4 | 16.5 | 46.8 | 377.3 | 0.17 | 0.00 | 0.01 | 0.95 | 0.10 | 0.10 | 39.84 | 28.78 | 128.60 | 2.44 | 157.80 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 60.7 | 62.3 | 248.5 | 1 802.4 | 0.75 | 182.70 | 0.18 | 8.73 | 0.20 | 0.30 | 528.39 | 222.63 | 868.75 | 14.11 | 910.20 | 23.50 | 0.00 | 0.00 | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|-------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ | 200 | 8.6 | 11.3 | 40.5 | 297.7 | 0.10 | 0.60 | 0.10 | 0.20 | 0.20 | 0.10 | 132.50 | 39.20 | 194.80 | 2.10 | 270.60 | 9.50 | 0.00 | 0.00 | 54-13к-2020 | 2021 |
| Чай с молоко | 180/10 | 1.6 | 1.3 | 13.1 | 69.7 | 0.00 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 59.60 | 9.20 | 40.70 | 0.60 | 89.10 | 4.50 | 0.00 | 0.00 | 5 | 2012 |
| БАТОН | 30 | 2.4 | 0.3 | 14.7 | 71.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 10.20 | 26.70 | 0.60 | 40.80 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0.1 | 4.2 | 0.1 | 37.5 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 425 | 12.7 | 17.1 | 68.4 | 476.3 | 0.10 | 0.90 | 0.14 | 0.25 | 0.20 | 0.20 | 199.50 | 58.60 | 263.20 | 3.30 | 400.50 | 15.10 | 0.00 | 0.00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0.6 | 0.3 | 22.0 | 92.7 | 0.01 | 180.00 | 0.14 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.70 | 2.70 | 2.70 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 441 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0.6 | 0.3 | 22.0 | 92.7 | 0.01 | 180.00 | 0.14 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.70 | 2.70 | 2.70 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 60 | 2.2 | 6.1 | 4.7 | 82.2 | 0.03 | 4.80 | 0.27 | 2.76 | 0.00 | 0.00 | 12.00 | 12.00 | 27.60 | 0.54 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 30 | 2008 |
| ЩИ ИЗ СВЫЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ | 250 | 2.1 | 6.8 | 6.8 | 103.9 | 0.00 | 13.70 | 0.20 | 2.30 | 0.00 | 0.00 | 58.20 | 18.60 | 39.00 | 0.80 | 194.10 | 4.10 | 0.00 | 0.00 | 54-1с-2020 | 2021 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ | 80 | 12.1 | 12.8 | 6.1 | 187.7 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 0.40 | 0.10 | 0.10 | 9.60 | 15.20 | 104.60 | 1.60 | 224.60 | 5.00 | 0.00 | 0.00 | 288 | 2012 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5.4 | 8.9 | 34.9 | 241.6 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.30 | 0.20 | 0.00 | 9.70 | 7.40 | 41.60 | 0.90 | 64.30 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 317 | 2012 |
| НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ | 180 | 0.1 | 0.0 | 21.9 | 89.9 | 0.00 | 1.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10.80 | 4.80 | 2.30 | 0.10 | 28.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 437 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3.7 | 0.3 | 24.3 | 114.8 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 10.40 | 14.90 | 37.80 | 0.90 | 64.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 99.0 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14.50 | 23.50 | 75.00 | 2.00 | 117.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 820 | 28.9 | 35.5 | 118.5 | 919.1 | 0.33 | 20.10 | 0.47 | 7.76 | 0.30 | 0.10 | 125.20 | 96.40 | 327.90 | 6.84 | 693.80 | 9.90 | 0.00 | 0.00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КЕФИР | 150 | 4.3 | 3.7 | 5.8 | 77.1 | 0.10 | 0.40 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.20 | 153.00 | 16.80 | 114.00 | 0.20 | 219.00 | 13.50 | 0.00 | 0.00 | 13 | 2012 |
| ПРЯНИКИ | 40 | 2.4 | 1.9 | 30.0 | 146.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.40 | 3.60 | 20.00 | 0.30 | 28.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 190 | 6.7 | 5.6 | 35.8 | 223.5 | 0.10 | 0.40 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.20 | 157.40 | 20.40 | 134.00 | 0.50 | 247.40 | 13.50 | 0.00 | 0.00 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ | 100 | 4.6 | 4.0 | 26.8 | 162.0 | 0.08 | 5.00 | 0.02 | 1.30 | 0.00 | 0.00 | 24.00 | 9.00 | 44.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 451 | 2008 |
| Чай с сахаром | 180/10 | 0.1 | 0.0 | 10.8 | 43.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10.20 | 4.00 | 4.40 | 0.50 | 15.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2 | 2012 |
| БАНАН | 100 | 1.5 | 0.5 | 21.0 | 96.0 | 0.00 | 10.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 8.00 | 42.00 | 28.00 | 0.60 | 348.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 390 | 6.2 | 4.5 | 58.6 | 301.3 | 0.08 | 15.00 | 0.02 | 1.30 | 0.00 | 0.10 | 42.20 | 55.00 | 76.40 | 2.10 | 363.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 55.0 | 62.9 | 303.2 | 2 012.9 | 0.62 | 216.40 | 0.77 | 9.41 | 0.50 | 0.60 | 536.00 | 233.10 | 804.20 | 13.64 | 1 705.40 | 38.50 | 0.00 | 0.00 | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | |
|------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|-------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША "ШОКОЛАДКА" | 200 | 7.4 | 9.1 | 28.1 | 224.3 | 0.10 | 0.90 | 0.00 | 0.60 | 0.10 | 0.20 | 191.70 | 28.00 | 153.70 | 0.60 | 308.20 | 16.20 | 0.00 | 0.00 | 40 | 2004 |
| Чай с сахаром | 180/10 | 0.1 | 0.0 | 10.8 | 43.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10.20 | 4.00 | 4.40 | 0.50 | 15.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 35 | 4.5 | 8.7 | 7.4 | 131.0 | 0.02 | 0.00 | 0.08 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 135.00 | 7.00 | 86.00 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 425 | 12.0 | 17.8 | 46.3 | 398.6 | 0.12 | 0.90 | 0.08 | 1.00 | 0.10 | 0.20 | 336.90 | 39.00 | 244.10 | 1.40 | 323.90 | 16.20 | 0.00 | 0.00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| виноград | 100 | 0.6 | 0.6 | 14.9 | 69.8 | 0.10 | 2.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 27.00 | 15.30 | 19.80 | 0.90 | 255.00 | 8.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0.6 | 0.6 | 14.9 | 69.8 | 0.10 | 2.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 27.00 | 15.30 | 19.80 | 0.90 | 255.00 | 8.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| томаты в собственном соку | 60 | 0.0 | 0.0 | 2.3 | 9.3 | 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 | | |
| Свекольник с мясом и сметаной | 250/10/6 | 5.4 | 7.1 | 15.8 | 150.9 | 0.10 | 6.90 | 0.20 | 0.40 | 0.10 | 0.00 | 44.10 | 31.60 | 90.00 | 1.70 | 547.50 | 9.60 | 0.00 | 0.00 | | |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 200 | 12.6 | 27.6 | 22.2 | 390.4 | 0.10 | 13.80 | 1.00 | 4.30 | 0.20 | 0.10 | 58.50 | 50.70 | 162.00 | 2.80 | 839.50 | 11.20 | 0.00 | 0.00 | 137 | 2012 |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 180 | 0.2 | 0.0 | 23.1 | 94.5 | 0.01 | 11.70 | 0.00 | 0.09 | 0.00 | 0.00 | 7.20 | 2.70 | 4.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 436 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.2 | 0.2 | 14.6 | 68.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 6.20 | 8.90 | 22.70 | 0.50 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 99.0 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14.50 | 23.50 | 75.00 | 2.00 | 117.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 786 | 23.7 | 35.5 | 97.8 | 813.0 | 0.31 | 32.40 | 1.20 | 5.39 | 0.30 | 0.10 | 130.50 | 117.40 | 354.20 | 7.00 | 1543.20 | 20.80 | 0.00 | 0.00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КЕФИР | 150 | 4.3 | 3.7 | 5.8 | 77.1 | 0.10 | 0.40 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.20 | 153.00 | 16.80 | 114.00 | 0.20 | 219.00 | 13.50 | 0.00 | 0.00 | 13 | 2012 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1.5 | 2.0 | 14.9 | 83.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.80 | 4.00 | 18.00 | 0.40 | 22.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 170 | 5.8 | 5.7 | 20.7 | 160.5 | 0.10 | 0.40 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.20 | 158.80 | 20.80 | 132.00 | 0.60 | 241.00 | 13.50 | 0.00 | 0.00 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С СУХОФРУКТАМИ | 120 | 15.7 | 11.2 | 13.8 | 224.3 | 0.00 | 0.30 | 0.10 | 0.40 | 0.10 | 0.10 | 134.40 | 18.40 | 166.10 | 0.40 | 133.30 | 2.80 | 0.00 | 0.00 | 10 | 2004 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 30 | 0.5 | 1.6 | 4.0 | 31.8 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 16.40 | 2.10 | 12.10 | 0.00 | 23.90 | 1.40 | 0.00 | 0.00 | 351 | 2012 |
| Чай полусладкий | 150/6 | 0.1 | 0.0 | 5.1 | 20.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.50 | 3.40 | 3.70 | 0.40 | 13.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 306 | 16.3 | 12.8 | 22.9 | 276.7 | 0.00 | 0.40 | 0.10 | 0.40 | 0.10 | 0.10 | 159.30 | 23.90 | 181.90 | 0.80 | 170.20 | 4.20 | 0.00 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 58.4 | 72.4 | 202.6 | 1 718.6 | 0.63 | 36.50 | 1.38 | 6.89 | 0.50 | 0.60 | 812.50 | 216.40 | 932.00 | 10.70 | 2 533.30 | 62.70 | 0.00 | 0.00 | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|----------|--------|----------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 4.6 | 3.9 | 17.4 | 124.0 | 0.06 | 0.80 | 0.02 | 0.24 | 0.00 | 0.00 | 119.20 | 15.20 | 99.20 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 112 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 24/12 | 2.5 | 0.3 | 23.4 | 105.5 | 0.00 | 4.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 9.50 | 11.90 | 28.60 | 0.70 | 57.60 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | 2 | 2008 |
| Какао из консерв | 180 | 2.2 | 1.9 | 3.8 | 42.4 | 0.00 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 85.80 | 9.70 | 58.30 | 0.10 | 118.50 | 7.30 | 0.00 | 0.00 | 9 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 416 | 9.3 | 6.1 | 44.6 | 271.9 | 0.06 | 6.00 | 0.02 | 0.24 | 0.00 | 0.10 | 214.50 | 36.80 | 186.10 | 2.00 | 176.10 | 8.40 | 0.00 | 0.00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КЕФИР | 150 | 4.3 | 3.7 | 5.8 | 77.1 | 0.10 | 0.40 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.20 | 153.00 | 16.80 | 114.00 | 0.20 | 219.00 | 13.50 | 0.00 | 0.00 | 13 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 4.3 | 3.7 | 5.8 | 77.1 | 0.10 | 0.40 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.20 | 153.00 | 16.80 | 114.00 | 0.20 | 219.00 | 13.50 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 60 | 1.0 | 5.9 | 5.6 | 79.5 | 0.00 | 9.20 | 0.10 | 2.50 | 0.00 | 0.00 | 25.20 | 9.20 | 17.10 | 0.60 | 104.60 | 1.80 | 0.00 | 0.00 | 9 | 2021 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ | 250/15 | 6.4 | 4.5 | 18.6 | 141.0 | 0.16 | 6.00 | 0.21 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 50.00 | 38.00 | 139.00 | 1.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 99 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 70/50 | 16.9 | 11.3 | 3.7 | 204.2 | 0.21 | 12.60 | 5.91 | 1.51 | 0.10 | 1.40 | 20.16 | 16.57 | 245.78 | 5.37 | 279.20 | 6.00 | 0.20 | 0.00 | 256 | 2008 |
| КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 4.5 | 5.2 | 31.7 | 190.9 | 0.05 | 0.00 | 0.03 | 0.58 | 0.00 | 0.00 | 23.00 | 19.55 | 154.10 | 1.15 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 181 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ | 180 | 0.3 | 0.0 | 29.5 | 120.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.18 | 0.00 | 0.00 | 15.30 | 4.50 | 10.80 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 401 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.2 | 0.2 | 14.6 | 68.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 6.20 | 8.90 | 22.70 | 0.50 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 99.0 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14.50 | 23.50 | 75.00 | 2.00 | 117.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 855 | 34.6 | 27.7 | 123.6 | 904.1 | 0.52 | 27.80 | 6.25 | 5.67 | 0.10 | 1.40 | 154.36 | 120.22 | 664.48 | 12.42 | 540.00 | 7.80 | 0.20 | 0.00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ | 80 | 5.3 | 8.9 | 52.4 | 312.4 | 0.20 | 0.00 | 0.10 | 1.40 | 0.20 | 0.20 | 18.60 | 7.80 | 47.40 | 0.50 | 73.30 | 1.90 | 0.00 | 0.00 | 496 | 2012 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0.8 | 0.2 | 14.9 | 64.5 | 0.02 | 3.00 | 0.00 | 0.15 | 0.00 | 0.00 | 10.50 | 6.00 | 10.50 | 2.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 230 | 6.1 | 9.1 | 67.3 | 376.9 | 0.22 | 3.00 | 0.10 | 1.55 | 0.20 | 0.20 | 29.10 | 13.80 | 57.90 | 2.60 | 73.30 | 1.90 | 0.00 | 0.00 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 70/30 | 11.2 | 3.6 | 0.0 | 76.0 | 0.08 | 0.00 | 0.01 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 8.00 | 12.00 | 82.00 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 238 | 2008 |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 120 | 2.9 | 3.8 | 30.7 | 168.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.30 | 0.10 | 0.00 | 7.10 | 20.10 | 58.50 | 0.40 | 43.70 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 316 | 2012 |
| Чай с лимоном | 180/10/5 | 0.1 | 0.0 | 10.9 | 44.9 | 0.00 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.90 | 4.50 | 5.40 | 0.50 | 23.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 9.7 | 46.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 4.10 | 5.90 | 15.10 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 435 | 15.7 | 7.5 | 51.3 | 335.8 | 0.08 | 0.80 | 0.01 | 0.90 | 0.10 | 0.00 | 31.10 | 42.50 | 161.00 | 1.60 | 93.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 69.9 | 54.0 | 292.5 | 1 965.8 | 0.98 | 38.00 | 6.38 | 8.46 | 0.40 | 1.90 | 582.06 | 230.12 | 1 183.48 | 18.82 | 1 101.40 | 32.20 | 0.20 | 0.00 | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
|------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|----------|--------|----------|--------|-------------|------------------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ | 200 | 5.8 | 7.9 | 52.1 | 304.8 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | 0.30 | 0.10 | 0.10 | 121.60 | 37.40 | 149.60 | 1.10 | 383.40 | 9.20 | 0.00 | 0.00 | 176 | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2.8 | 2.2 | 15.5 | 93.3 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 98.90 | 15.20 | 74.30 | 0.30 | 145.60 | 8.10 | 0.00 | 0.00 | 10 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 35 | 4.7 | 7.4 | 14.7 | 145.2 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.10 | 0.10 | 0.00 | 95.50 | 13.70 | 77.70 | 0.70 | 50.40 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | 3 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 415 | 13.3 | 17.5 | 82.3 | 543.3 | 0.00 | 1.10 | 0.00 | 0.40 | 0.20 | 0.20 | 316.00 | 66.30 | 301.60 | 2.10 | 579.40 | 18.40 | 0.00 | 0.00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисель из концентрата | 150 | 0.0 | 0.0 | 19.7 | 78.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.70 | 1.50 | 3.20 | 0.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 37 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0.0 | 0.0 | 19.7 | 78.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.70 | 1.50 | 3.20 | 0.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ | 60 | 2.8 | 11.7 | 4.2 | 134.4 | 0.01 | 3.60 | 0.03 | 4.02 | 0.00 | 0.00 | 100.80 | 14.40 | 66.60 | 1.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 48 | 2008 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 2.7 | 4.3 | 16.8 | 117.0 | 0.09 | 8.00 | 0.20 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 25.00 | 26.00 | 73.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 91 | 2008 |
| ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ | 80 | 13.1 | 14.0 | 7.4 | 205.6 | 0.03 | 0.80 | 0.01 | 2.16 | 0.00 | 0.00 | 20.00 | 27.20 | 132.80 | 2.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 263 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3.1 | 5.4 | 20.3 | 141.0 | 0.14 | 5.00 | 0.04 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 47.00 | 29.00 | 85.00 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 335 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 180 | 0.0 | 0.0 | 19.4 | 77.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.70 | 1.40 | 0.00 | 0.00 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 375 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3.7 | 0.3 | 24.3 | 114.8 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 10.40 | 14.90 | 37.80 | 0.90 | 64.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 99.0 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14.50 | 23.50 | 75.00 | 2.00 | 117.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 820 | 28.7 | 36.3 | 112.2 | 889.2 | 0.47 | 17.40 | 0.28 | 7.58 | 0.00 | 0.00 | 224.40 | 136.40 | 470.20 | 8.42 | 183.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КЕФИР | 150 | 4.5 | 0.2 | 6.0 | 46.5 | 0.06 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 189.00 | 22.50 | 147.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 435 | 2008 |
| ЗЕФИР | 20 | 0.2 | 0.0 | 15.5 | 63.2 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.50 | 1.10 | 2.20 | 0.30 | 9.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 170 | 4.7 | 0.2 | 21.5 | 109.7 | 0.06 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 193.50 | 23.60 | 149.20 | 0.30 | 9.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУФЛЕ ИЗ ТВОРОГА | 130 | 14.9 | 9.3 | 15.3 | 205.1 | 0.00 | 0.30 | 0.00 | 0.40 | 0.20 | 0.10 | 122.80 | 17.10 | 159.90 | 0.60 | 127.60 | 3.50 | 0.00 | 0.00 | 9 | 2004 |
| Чай полусладкий | 180/6 | 0.1 | 0.0 | 6.0 | 24.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 9.80 | 3.90 | 4.00 | 0.40 | 14.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3 | 2012 |
| БАНАН | 100 | 1.5 | 0.5 | 21.0 | 96.0 | 0.00 | 10.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 8.00 | 42.00 | 28.00 | 0.60 | 348.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 416 | 16.5 | 9.8 | 42.3 | 325.6 | 0.00 | 10.30 | 0.00 | 0.40 | 0.20 | 0.20 | 140.60 | 63.00 | 191.90 | 1.60 | 489.70 | 3.50 | 0.00 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 63.2 | 63.8 | 278.0 | 1 946.6 | 0.53 | 30.30 | 0.28 | 8.38 | 0.40 | 0.40 | 883.20 | 290.80 | 1 116.10 | 12.42 | 1 262.00 | 21.90 | 0.00 | 0.00 | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|----------|--------|--------|--------|-------------|------------------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША "ЯНТАРНАЯ" | 200 | 6.7 | 9.7 | 37.4 | 264.9 | 0.16 | 1.60 | 0.07 | 0.48 | 0.00 | 0.00 | 102.14 | 44.69 | 161.20 | 3.19 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 187 | 2008 |
| Чай с сахаром | 180/10 | 0.1 | 0.0 | 10.8 | 43.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10.20 | 4.00 | 4.40 | 0.50 | 15.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 | 2.3 | 4.3 | 15.1 | 108.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.70 | 0.10 | 0.00 | 7.50 | 9.90 | 26.20 | 0.60 | 39.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 425 | 9.1 | 14.0 | 63.3 | 416.6 | 0.16 | 1.60 | 0.07 | 1.18 | 0.10 | 0.00 | 119.84 | 58.59 | 191.80 | 4.29 | 55.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0.8 | 0.2 | 14.9 | 64.5 | 0.02 | 3.00 | 0.00 | 0.15 | 0.00 | 0.00 | 10.50 | 6.00 | 10.50 | 2.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0.8 | 0.2 | 14.9 | 64.5 | 0.02 | 3.00 | 0.00 | 0.15 | 0.00 | 0.00 | 10.50 | 6.00 | 10.50 | 2.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ШКОЛЬНЫЙ | 60 | 0.6 | 4.5 | 7.4 | 72.9 | 0.00 | 1.90 | 0.40 | 2.10 | 0.00 | 0.00 | 17.20 | 11.20 | 18.00 | 0.90 | 140.40 | 2.60 | 0.00 | 0.00 | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | 250 | 3.7 | 2.8 | 19.6 | 119.0 | 0.10 | 8.00 | 0.20 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 25.00 | 27.00 | 88.00 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 98 | 2008 |
| ПЛОВ | 200 | 22.9 | 22.7 | 33.5 | 430.9 | 0.08 | 1.33 | 0.20 | 4.26 | 0.00 | 0.00 | 22.61 | 49.21 | 262.01 | 3.99 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 265 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 180 | 0.0 | 0.0 | 19.4 | 77.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.70 | 1.40 | 0.00 | 0.00 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 375 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.2 | 0.2 | 14.6 | 68.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 6.20 | 8.90 | 22.70 | 0.50 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 99.0 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14.50 | 23.50 | 75.00 | 2.00 | 117.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 770 | 32.7 | 30.8 | 114.3 | 868.1 | 0.28 | 11.23 | 0.80 | 7.26 | 0.00 | 0.00 | 92.21 | 121.21 | 465.71 | 8.49 | 297.70 | 2.60 | 0.00 | 0.00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ | 200 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| ВАФЛИ | 40 | 1.1 | 1.3 | 30.9 | 141.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.40 | 4.00 | 14.40 | 0.60 | 56.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 240 | 1.1 | 1.3 | 30.9 | 141.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.40 | 4.00 | 14.40 | 0.60 | 56.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 1.1 | 5.3 | 4.6 | 71.4 | 0.00 | 4.20 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 24.60 | 9.00 | 22.20 | 0.40 | 189.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| ОМЛЕТ С СЫРОМ | 150 | 17.4 | 27.0 | 2.5 | 323.8 | 0.09 | 0.00 | 0.38 | 4.50 | 0.00 | 0.00 | 270.00 | 23.75 | 321.25 | 3.75 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| Чай с лимоном | 180/10/5 | 0.1 | 0.0 | 10.9 | 44.9 | 0.00 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.90 | 4.50 | 5.40 | 0.50 | 23.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 9.7 | 46.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 4.10 | 5.90 | 15.10 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 425 | 20.1 | 32.4 | 27.7 | 486.1 | 0.09 | 5.00 | 0.48 | 4.90 | 0.00 | 0.00 | 310.60 | 43.15 | 363.95 | 5.05 | 238.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 63.7 | 78.7 | 251.0 | 1 976.9 | 0.55 | 20.83 | 1.35 | 13.49 | 0.10 | 0.00 | 539.55 | 232.95 | 1 046.36 | 20.53 | 647.20 | 2.60 | 0.00 | 0.00 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|-------|--------|--------|--------|----------------------|----------|----------|--------|-----------|--------|-------|--------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг |
| Итого за весь период | 616,6 | 643,7 | 2660,9 | 19051,5 | 7.07 | 802.03 | 17.70 | 100.87 | 6.90 | 7.70 | 6 153.89 | 2 428.70 | 9 781.38 | 156.21 | 15 056.70 | 357.80 | 0.60 | 0.00 |
| Среднее значение за период | 61.7 | 64.4 | 266.1 | 1 905.2 | 0.71 | 80.20 | 1.77 | 10.09 | 0.70 | 0.80 | 615.39 | 242.87 | 978.14 | 15.62 | 1 505.70 | 35.80 | 0.10 | 0.00 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 12.9 | 30.4 | 56.7 | | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник | Ужин |
|---------------|---------|------------|------|---------|------|
| Сад 12 часов | 423 | 148 | 813 | 201 | 411 |