



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ № 20 «Кузнечик» ЯМР

«Кузнечик» Ярославского

муниципального района

«24» _____ 2022г.

Л. А. Лобжанидзе

Примерное десятидневное меню для организации питания детей
В МДОУ № 20 «Кузнечик» ЯМР в возрасте от 5 до 7 лет
(двенадцатичасовой режим функционирования)



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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 200 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200 | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" 200 | КАША МОЛОЧНАЯ ОВсяНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 200 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 200 | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ 200 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200 | КАКАО С МОЛОКОМ 200 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200 | ЧАЙ С МОЛОКОМ 200 | ЧАЙ С МОЛОКОМ 200 | КАКАО С МОЛОКОМ 200 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200 | ЧАЙ С МОЛОКОМ 200 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200 |
| ПЕЧЕНЬЕ 30 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40 | СУШКА 30 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) 12 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) 12 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) 12 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8 | | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40 |
| | | | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8 | | | | | | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8 |
| II Завтрак | | | | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100 | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100 | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100 | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100 | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100 |
| | | ПЕЧЕНЬЕ 20 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200 | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 200 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ 200 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 200 | БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 200 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 200 | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 200 | БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ 200 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ 200 | БОРЩ С МЯСОМ 200 |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 70 | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ (КУРА) 120 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70 | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ 70 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 120 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 70 | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ (КУРА) 120 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 70 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150 | РИС ОТВАРНОЙ 150 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150 | СОУС СМЕТАННЫЙ №354 70 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 30 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150 | СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ 150 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150 |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 50 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ 30 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 200 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 30 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 50 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 200 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 200 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 50 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 200 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 35 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 150 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 35 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 35 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 35 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 200 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 35 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 35 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 35 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 35 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 35 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 35 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 35 |
| Полдник | | | | | | | | | |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 200 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 140 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ 140/20 | РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ 200 | РЯЖЕНКА 200 | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО И) 40 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ 140/30 | РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ 200 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 140 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 100 |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40 | СОУС МОЛОЧНЫЙ 30 | ЧАЙ С САХАРОМ 200/8 | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 50 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 100 | РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ 70 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150 | ЧАЙ С САХАРОМ 200/8 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 30 | РЯЖЕНКА 200 |
| ЧАЙ С САХАРОМ 200/10 | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 50 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40 | КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ 200 | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 140 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40 | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА 200 | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200 | | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40 | | ЧАЙ С САХАРОМ 200/8 | | | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40 | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40 | | | | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40 | | | | |
| | | | | | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8 | | | | |
| Дополнительное питание | | | | | | | | | |

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ 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 рецептов | |
|-----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 4,8 | 5,9 | 21,3 | 158,2 | 0,1 | 0,5 | 0 | 0,1 | 124,3 | 21,2 | 136,2 | 0,5 | 189 | 2008 | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 2,9 | 2,4 | 17,7 | 104,7 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 109,0 | 14,8 | 77,2 | 0,6 | | 2008 | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,7 | 6 | 27 | 0,6 | | 2008 | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 12 | 2,8 | 3,5 | 0 | 43,7 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 105,6 | 4,2 | 60 | 0,1 | 14 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 442 | 12,8 | 14,7 | 61,3 | 431,7 | 0,1 | 1,1 | 0 | 0,1 | 347,6 | 46,2 | 300,4 | 1,8 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,8 | 41,7 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 6,3 | 3,6 | 6,3 | 1,3 | 399 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,8 | 41,7 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 6,3 | 3,6 | 6,3 | 1,3 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 1,9 | 4,1 | 13,2 | 97,8 | 0,1 | 5,4 | 0,2 | 2,0 | 20,2 | 19,9 | 51,7 | 0,8 | 76 | 2012 | |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 70 | 8,6 | 6,1 | 9,5 | 126,6 | 0 | 0,6 | 0 | 2,8 | 16,2 | 15,9 | 102,6 | 0,5 | 245 | 2008 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,2 | 5,4 | 21,4 | 146,0 | 0,2 | 10,4 | 0 | 0,2 | 35,0 | 29,2 | 84,0 | 1,2 | 321 | 2012 | |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 50 | 0,8 | 2,55 | 3,85 | 41,5 | 0,01 | 13,5 | 0,02 | 1,15 | 24,5 | 7,5 | 14 | 0,35 | 40 | 2008 | |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 15,5 | 61,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,5 | 1,8 | 0 | 0 | 376 | 2012 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 6,3 | 6,7 | 30,5 | 1,4 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 705 | 16,8 | 18,45 | 78,25 | 545,2 | 0,41 | 29,9 | 0,22 | 6,95 | 110,7 | 81,0 | 282,8 | 4,25 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 200 | 14,5 | 14,8 | 14,5 | 250,6 | 0 | 23,3 | 0 | 2,6 | 70,1 | 36,3 | 153,7 | 2,9 | 306 | 2008 | |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 60,7 | 0 | 0 | 0,1 | 0,8 | 19,7 | 4,3 | 68,9 | 0,9 | 213 | 2012 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/10 | 0 | 0 | 15,8 | 63,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,2 | 1,4 | 0 | 0 | 430 | 2008 | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 5,2 | 26 | 0,4 | | 2008 | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0 | 10 | 0 | 0,6 | 16 | 8 | 11 | 2,2 | 368 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 590 | 22,8 | 20,9 | 61,0 | 526,2 | 0 | 33,3 | 0,1 | 4,0 | 119,6 | 55,2 | 259,6 | 6,4 | | | |
| Дополнительное питание | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КЕФИР С САХАРОМ | 150 | 4,4 | 3,8 | 14,3 | 112,6 | 0,1 | 1,1 | 0 | 0,1 | 180,2 | 21 | 142,5 | 0,2 | 435 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 150 | 4,4 | 3,8 | 14,3 | 112,6 | 0,1 | 1,1 | 0 | 0,1 | 180,2 | 21 | 142,5 | 0,2 | | | |
| Всего за день: | | 57,3 | 57,95 | 224,65 | 1657,4 | 0,61 | 66,2 | 0,32 | 11,15 | 764,4 | 207,0 | 991,6 | 13,95 | | | |

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 | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 4,9 | 8,0 | 22,2 | 181,2 | 0,1 | 0,5 | 0 | 0,6 | 110,9 | 26,6 | 114,0 | 0,6 | 189 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,1 | 2,4 | 15,1 | 95,1 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 109,4 | 16,0 | 80,6 | 0,3 | 395 | 2012 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 5,2 | 26 | 0,4 | | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 8 | 0 | 6,6 | 0,1 | 59,8 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 1 | 0 | 1,5 | 0 | 13 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 448 | 11,0 | 18,2 | 58,0 | 440,9 | 0,1 | 1,0 | 0,1 | 0,8 | 228,9 | 47,8 | 222,1 | 1,3 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0 | 10 | 0 | 0,6 | 16 | 8 | 11 | 2,2 | 368 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0 | 10 | 0 | 0,6 | 16 | 8 | 11 | 2,2 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 200 | 1,9 | 5,2 | 12,7 | 108,4 | 0 | 5,3 | 0,2 | 1,4 | 43,7 | 25,2 | 51,4 | 1,1 | 56 | 2012 |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ (КУРА) | 120 | 12,3 | 22,5 | 7,1 | 290,1 | 0 | 2,2 | 0,1 | 3,7 | 40,4 | 17,8 | 122,2 | 1,3 | 68 | 2010 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,72 | 6,33 | 32,97 | 204,02 | 0,02 | 0 | 0,05 | 0,3 | 3,02 | 19,1 | 61,31 | 0,6 | 325 | 2008 |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 30 | 0,3 | 0,1 | 1,1 | 7,2 | 0 | 7,5 | 0 | 0,1 | 4,2 | 6 | 7,8 | 0,3 | | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,2 | 0,2 | 11,6 | 49,1 | 0 | 1,6 | 0 | 0,3 | 12,9 | 4,4 | 4 | 0,8 | 394 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 6,3 | 6,7 | 30,5 | 1,4 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 735 | 20,72 | 34,63 | 80,27 | 730,22 | 0,12 | 16,6 | 0,35 | 6,6 | 110,52 | 79,2 | 277,21 | 5,5 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ | 140 | 10,8 | 4,9 | 22,0 | 186,9 | 0,3 | 17,3 | 2,9 | 0,8 | 18,7 | 35,6 | 192,6 | 3,9 | 291 | 2012 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ | 30 | 0,7 | 2,9 | 2,7 | 40,1 | 0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 17,3 | 2,4 | 13,8 | 0 | 368 | 2008 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ | 50 | 1,6 | 0,1 | 3,2 | 19,4 | 0,1 | 2 | 0 | 0,6 | 9 | 9,5 | 27,9 | 0,4 | к/к | к/к |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 442 | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 5,2 | 26 | 0,4 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 460 | 17,1 | 9,3 | 68,7 | 437,2 | 0,4 | 23,4 | 2,9 | 1,5 | 66,6 | 60,7 | 274,3 | 7,5 | | |
| Дополнительное питание | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150/6 | 0,1 | 0 | 5,9 | 23,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 2,6 | 2,3 | 0,2 | 392 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 156 | 0,1 | 0 | 5,9 | 23,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 2,6 | 2,3 | 0,2 | | |
| Всего за день: | | 49,32 | 62,53 | 222,67 | 1679,22 | 0,62 | 51,0 | 3,35 | 9,5 | 429,62 | 198,3 | 786,91 | 16,7 | | |

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 | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5,0 | 8,0 | 22,0 | 181,0 | 0,1 | 0,5 | 0 | 0,1 | 116,7 | 23,0 | 121,5 | 0,9 | 189 | 2008 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,8 | 3,0 | 14,8 | 102,4 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 111,3 | 27,5 | 95,6 | 0,9 | 433 | 2008 | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 5,2 | 26 | 0,4 | | 2008 | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 8 | 0 | 6,6 | 0,1 | 59,8 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 1 | 0 | 1,5 | 0 | 13 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 448 | 11,8 | 18,8 | 57,5 | 448,0 | 0,1 | 1,0 | 0,1 | 0,3 | 236,6 | 55,7 | 244,6 | 2,2 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,8 | 41,7 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 6,3 | 3,6 | 6,3 | 1,3 | 399 | 2012 | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,8 | 4 | 18 | 0,4 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 120 | 2,0 | 2,1 | 24,7 | 125,1 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 12,1 | 7,6 | 24,3 | 1,7 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ | 200 | 3,4 | 5,2 | 9,4 | 99,1 | 0,1 | 4,5 | 0,2 | 1,3 | 27,9 | 21,7 | 68,0 | 0,8 | 17 | 2018 | |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 70 | 10,2 | 11,9 | 6,3 | 172,1 | 0 | 0 | 0 | 1,8 | 9,2 | 10,9 | 85,9 | 1,2 | 272 | 2008 | |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3,6 | 5,3 | 15,4 | 125,4 | 0,1 | 32,2 | 0,1 | 2,3 | 79,4 | 30,5 | 59,9 | 1,8 | 336 | 2012 | |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,7 | 0,3 | 17,2 | 86,0 | 0 | 80 | 0,2 | 0 | 19,1 | 4,9 | 3,1 | 0,5 | 398 | 2012 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 6,3 | 6,7 | 30,5 | 1,4 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 655 | 20,2 | 23,0 | 63,1 | 554,0 | 0,3 | 116,7 | 0,5 | 6,2 | 141,9 | 74,7 | 247,4 | 5,7 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ | 140/20 | 22,7 | 16,3 | 45,9 | 421,1 | 0 | 11,5 | 0,1 | 1,8 | 191,6 | 29,6 | 240,4 | 0,7 | 224 | 2008 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/8 | 0,1 | 0 | 8,0 | 31,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,1 | 3,4 | 3 | 0,3 | 392 | 2012 | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 5,2 | 26 | 0,4 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 408 | 25,8 | 17,5 | 74,5 | 557,8 | 0 | 11,5 | 0,1 | 1,8 | 209,3 | 38,2 | 269,4 | 1,4 | | | |
| Дополнительное питание | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИОГУРТ | 150 | 7,5 | 4,8 | 12,8 | 130,5 | 0 | 0,9 | 0 | 0 | 178,5 | 21 | 144 | 0,2 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 150 | 7,5 | 4,8 | 12,8 | 130,5 | 0 | 0,9 | 0 | 0 | 178,5 | 21 | 144 | 0,2 | | | |
| Всего за день: | | 67,3 | 66,2 | 232,6 | 1815,4 | 0,4 | 130,9 | 0,7 | 8,3 | 778,4 | 197,2 | 929,7 | 11,2 | | | |

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 | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 4,8 | 7,9 | 22,5 | 181,0 | 0 | 0,5 | 0 | 0,6 | 113,1 | 15,4 | 89,8 | 0,3 | 189 | 2008 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,1 | 2,4 | 15,1 | 95,1 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 109,4 | 16,0 | 80,6 | 0,3 | 395 | 2012 | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 5,2 | 26 | 0,4 | | 2008 | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 12 | 2,8 | 3,5 | 0 | 43,7 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 105,6 | 4,2 | 60 | 0,1 | 14 | 2008 | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 8 | 0 | 6,6 | 0,1 | 59,8 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 1 | 0 | 1,5 | 0 | 13 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 460 | 13,7 | 21,6 | 58,3 | 484,4 | 0 | 1,1 | 0,1 | 0,8 | 336,7 | 40,8 | 257,9 | 1,1 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0 | 10 | 0 | 0,6 | 16 | 8 | 11 | 2,2 | 368 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0 | 10 | 0 | 0,6 | 16 | 8 | 11 | 2,2 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 200 | 5,3 | 5,3 | 20,1 | 149,4 | 0,2 | 6,1 | 0,2 | 2,9 | 38,2 | 34,3 | 82,1 | 1,8 | 81 | 2012 | |
| ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ | 70 | 11,8 | 5,2 | 11,5 | 139,1 | 0,1 | 0,4 | 0 | 2,0 | 34,2 | 36,1 | 158,4 | 0,8 | 242 | 2008 | |
| СОУС СМЕТАННЫЙ №354 | 70 | 1,1 | 2,6 | 4,2 | 52,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 17,9 | 2,4 | 13,0 | 0,1 | 354 | 2012 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,6 | 0,7 | 35,9 | 172,2 | 0,1 | 0 | 0 | 1,1 | 27,6 | 9,3 | 44,2 | 1,1 | 204 | 2012 | |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 150 | 0,1 | 0 | 10,1 | 42,7 | 0 | 1,9 | 0 | 0 | 11,0 | 2,7 | 2,3 | 0,1 | 436 | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 6,3 | 6,7 | 30,5 | 1,4 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 675 | 26,2 | 14,1 | 96,6 | 627,0 | 0,5 | 8,4 | 0,2 | 6,8 | 135,2 | 91,5 | 330,5 | 5,3 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ | 200 | 8,6 | 13,0 | 23,9 | 248,6 | 0,1 | 18,5 | 0,6 | 3,0 | 60,0 | 47,8 | 137,6 | 2,6 | 351 | 2008 | |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ | 50 | 1,6 | 0,1 | 3,2 | 19,4 | 0,1 | 2 | 0 | 0,6 | 9 | 9,5 | 27,9 | 0,4 | к/к | к/к | |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ | 200 | 0,2 | 0,1 | 27,7 | 113,3 | 0 | 16 | 0 | 0,1 | 17,7 | 7,4 | 12,1 | 0,3 | 378 | 2012 | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 5,2 | 26 | 0,4 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 490 | 13,4 | 14,4 | 75,4 | 486,1 | 0,2 | 36,5 | 0,6 | 3,7 | 94,3 | 69,9 | 203,6 | 3,7 | | | |
| Дополнительное питание | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 150 | 0,8 | 0,2 | 14,7 | 62,6 | 0 | 1,2 | 0 | 0 | 9,5 | 5,4 | 9,5 | 1,9 | 399 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,8 | 0,2 | 14,7 | 62,6 | 0 | 1,2 | 0 | 0 | 9,5 | 5,4 | 9,5 | 1,9 | | | |
| Всего за день: | | 54,5 | 50,7 | 254,8 | 1707,1 | 0,7 | 57,2 | 0,9 | 11,9 | 591,7 | 215,6 | 812,5 | 14,2 | | | |

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 | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" | 200 | 6,2 | 9,4 | 26,9 | 216,8 | 0,1 | 0,8 | 0 | 0,4 | 159,5 | 29,1 | 143,9 | 0,6 | 190 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 2,9 | 2,4 | 17,7 | 104,7 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 109,0 | 14,8 | 77,2 | 0,6 | к/к | к/к |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 5,2 | 26 | 0,4 | | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 8 | 0 | 6,6 | 0,1 | 59,8 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 1 | 0 | 1,5 | 0 | 13 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 448 | 12,1 | 19,6 | 65,3 | 486,1 | 0,1 | 1,3 | 0,1 | 0,6 | 277,1 | 49,1 | 248,6 | 1,6 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,8 | 41,7 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 6,3 | 3,6 | 6,3 | 1,3 | 399 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,8 | 41,7 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 6,3 | 3,6 | 6,3 | 1,3 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ | 200 | 7,1 | 8,9 | 11,8 | 156,6 | 0 | 8,9 | 0,2 | 2,0 | 41,7 | 30,3 | 92,9 | 1,9 | 62 | 2012 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 11,7 | 14,1 | 34,6 | 312,7 | 0,2 | 17,2 | 0,4 | 2,3 | 36,3 | 57,7 | 185,6 | 3,1 | 258 | 2008 |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 30 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3,9 | 0 | 1,5 | 0 | 0 | 6,9 | 4,2 | 7,2 | 0,2 | | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 7,8 | 30,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 1,8 | 0 | 0 | 376 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 6,3 | 6,7 | 30,5 | 1,4 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 665 | 21,3 | 23,3 | 69,5 | 575,5 | 0,3 | 27,6 | 0,6 | 5,1 | 99,6 | 100,7 | 316,2 | 6,6 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЯЖЕНКА | 200 | 5,99 | 2 | 8,38 | 79,8 | 0,04 | 1 | 0 | 0 | 247,38 | 27,93 | 183,54 | 0 | 435 | 2008 |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 100 | 7,2 | 4,2 | 53,2 | 282 | 0,12 | 0 | 0,02 | 1,6 | 16 | 10 | 58 | 0,8 | 464 | 2008 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | 0 | 4 | 0 | 0,6 | 14,4 | 7,2 | 9,9 | 2 | 368 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 13,59 | 6,6 | 71,08 | 407,4 | 0,16 | 5 | 0,02 | 2,2 | 277,78 | 45,13 | 251,44 | 2,8 | | |
| Дополнительное питание | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150/6 | 0,1 | 0 | 5,9 | 23,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 2,6 | 2,3 | 0,2 | 392 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 156 | 0,1 | 0 | 5,9 | 23,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 2,6 | 2,3 | 0,2 | | |
| Всего за день: | | 47,59 | 49,6 | 221,58 | 1534,6 | 0,56 | 34,7 | 0,72 | 7,9 | 668,38 | 201,13 | 824,84 | 12,5 | | |

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 | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 200 | 5,4 | 8,9 | 20,8 | 185,7 | 0,1 | 0,6 | 0 | 0,7 | 123,1 | 35,8 | 136,3 | 0,8 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 2,9 | 2,4 | 17,7 | 104,7 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 109,0 | 14,8 | 77,2 | 0,6 | к/к | к/к |
| СУШКА | 30 | 3,3 | 0,4 | 20,6 | 99,3 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9 | 13,8 | 36,3 | 0,9 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 430 | 11,6 | 11,7 | 59,1 | 389,7 | 0,2 | 1,1 | 0 | 0,7 | 241,1 | 64,4 | 249,8 | 2,3 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,8 | 41,7 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 6,3 | 3,6 | 6,3 | 1,3 | 399 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,8 | 41,7 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 6,3 | 3,6 | 6,3 | 1,3 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 200 | 1,5 | 4,0 | 7,2 | 71,6 | 0 | 9,8 | 0,2 | 1,8 | 33,3 | 17,4 | 34,2 | 0,8 | 67 | 2012 |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 120 | 18,2 | 18,2 | 4,2 | 254,7 | 0,1 | 0,8 | 0,4 | 0,8 | 21,9 | 26,0 | 163,9 | 2,4 | 277 | 2012 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 8,55 | 6,93 | 38,81 | 251,79 | 0,21 | 0 | 0,03 | 0,59 | 18,48 | 136,29 | 203,28 | 4,62 | 181 | 2008 |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 30 | 0,2 | 0 | 0,7 | 4,2 | 0 | 3 | 0 | 0 | 6,9 | 4,2 | 12,6 | 0,3 | | 2008 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0,5 | 0,2 | 12,8 | 64,5 | 0 | 60 | 0,2 | 0 | 14,3 | 3,7 | 2,3 | 0,5 | 398 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 6,3 | 6,7 | 30,5 | 1,4 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 685 | 31,25 | 29,63 | 78,51 | 718,19 | 0,41 | 73,6 | 0,83 | 3,99 | 101,18 | 194,29 | 446,78 | 10,02 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | 40 | 1,2 | 2,4 | 3,1 | 38,6 | 0 | 1,5 | 0 | 1,4 | 6,7 | 7 | 20,8 | 0,3 | | 2012 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ | 70 | 7,1 | 3,7 | 2,1 | 69,4 | 0 | 0,9 | 0,4 | 2,0 | 21,7 | 19,6 | 95,6 | 0,5 | 247 | 2012 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 140 | 13,7 | 23,5 | 2,5 | 276,9 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 4,8 | 94,7 | 15,6 | 206,8 | 2,3 | 214 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/8 | 0,1 | 0 | 8,0 | 31,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,1 | 3,4 | 3 | 0,3 | 392 | 2012 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 5,2 | 26 | 0,4 | | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 8 | 0 | 6,6 | 0,1 | 59,8 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 1 | 0 | 1,5 | 0 | 13 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 506 | 25,1 | 37,4 | 36,4 | 581,4 | 0,1 | 2,6 | 0,7 | 8,4 | 141,8 | 50,8 | 353,7 | 3,8 | | |
| Дополнительное питание | | | | | | | | | | | | | | | |
| КЕФИР С САХАРОМ | 150 | 4,4 | 3,8 | 14,3 | 112,6 | 0,1 | 1,1 | 0 | 0,1 | 180,2 | 21 | 142,5 | 0,2 | 435 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 4,4 | 3,8 | 14,3 | 112,6 | 0,1 | 1,1 | 0 | 0,1 | 180,2 | 21 | 142,5 | 0,2 | | |
| Всего за день: | | 72,85 | 82,63 | 198,11 | 1843,59 | 0,81 | 79,2 | 1,53 | 13,19 | 670,58 | 334,09 | 1199,08 | 17,62 | | |

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 | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 4,8 | 7,9 | 22,5 | 181,0 | 0 | 0,5 | 0 | 0,6 | 113,1 | 15,4 | 89,8 | 0,3 | 189 | 2008 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2,9 | 2,5 | 24,74 | 133,67 | 0,04 | 1 | 0,01 | 0 | 120,7 | 13,97 | 89,78 | 1 | 433 | 2008 | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 5,2 | 26 | 0,4 | | 2008 | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 8 | 0 | 6,6 | 0,1 | 59,8 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 1 | 0 | 1,5 | 0 | 13 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 448 | 10,7 | 18,2 | 67,94 | 479,27 | 0,04 | 1,5 | 0,11 | 0,8 | 242,4 | 34,57 | 207,08 | 1,7 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0 | 10 | 0 | 0,6 | 16 | 8 | 11 | 2,2 | 368 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0 | 10 | 0 | 0,6 | 16 | 8 | 11 | 2,2 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 200 | 1,9 | 5,2 | 12,7 | 108,4 | 0 | 5,3 | 0,2 | 1,4 | 43,7 | 25,2 | 51,4 | 1,1 | 56 | 2012 | |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 70 | 8,6 | 6,1 | 9,5 | 126,6 | 0 | 0,6 | 0 | 2,8 | 16,2 | 15,9 | 102,6 | 0,5 | 245 | 2008 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,2 | 5,4 | 21,4 | 146,0 | 0,2 | 10,4 | 0 | 0,2 | 35,0 | 29,2 | 84,0 | 1,2 | 321 | 2012 | |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 50 | 0,7 | 2,5 | 3,7 | 41,8 | 0 | 12,2 | 0 | 1,1 | 19,5 | 6,5 | 12,7 | 0,2 | 40 | 2008 | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | 0,1 | 0,1 | 8,6 | 36,9 | 0 | 1,2 | 0 | 0,2 | 9,6 | 3,4 | 3 | 0,6 | 394 | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 6,3 | 6,7 | 30,5 | 1,4 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 655 | 16,8 | 19,6 | 70,7 | 531,1 | 0,3 | 29,7 | 0,2 | 6,5 | 130,3 | 86,9 | 284,2 | 5,0 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ | 140/30 | 21,2 | 12,7 | 59,0 | 435,2 | 0 | 6,9 | 0,1 | 1,3 | 165,5 | 28,3 | 216,0 | 0,8 | 219 | 2008 | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0,8 | 0,2 | 15,2 | 64,5 | 0 | 3 | 0 | 0 | 10,5 | 6 | 10,5 | 2,1 | 442 | 2008 | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 5,2 | 26 | 0,4 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 360 | 25,0 | 14,1 | 94,8 | 604,5 | 0 | 9,9 | 0,1 | 1,3 | 183,6 | 39,5 | 252,5 | 3,3 | | | |
| Дополнительное питание | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150/6 | 0,1 | 0 | 5,9 | 23,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 2,6 | 2,3 | 0,2 | 392 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 156 | 0,1 | 0 | 5,9 | 23,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 2,6 | 2,3 | 0,2 | | | |
| Всего за день: | | 53,0 | 52,3 | 249,14 | 1685,77 | 0,34 | 51,1 | 0,41 | 9,2 | 579,9 | 171,57 | 757,08 | 12,4 | | | |

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 | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 4,9 | 8,0 | 22,2 | 181,2 | 0,1 | 0,5 | 0 | 0,6 | 110,9 | 26,6 | 114,0 | 0,6 | 189 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,1 | 2,4 | 15,1 | 95,1 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 109,4 | 16,0 | 80,6 | 0,3 | 395 | 2012 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 5,2 | 26 | 0,4 | | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 8 | 0 | 6,6 | 0,1 | 59,8 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 1 | 0 | 1,5 | 0 | 13 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 448 | 11,0 | 18,2 | 58,0 | 440,9 | 0,1 | 1,0 | 0,1 | 0,8 | 228,9 | 47,8 | 222,1 | 1,3 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,8 | 41,7 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 6,3 | 3,6 | 6,3 | 1,3 | 399 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,8 | 41,7 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 6,3 | 3,6 | 6,3 | 1,3 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ | 200 | 11,9 | 15,0 | 16,9 | 251,4 | 0 | 1,2 | 0,2 | 1,4 | 35,3 | 20,5 | 111,1 | 1,2 | 109 | 2012 |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ (КУРА) | 120 | 18,5 | 28,7 | 7,1 | 370,4 | 0,1 | 2,5 | 0,1 | 3,8 | 45,5 | 23,5 | 173,9 | 1,8 | 68 | 2010 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,6 | 0,7 | 35,9 | 172,2 | 0,1 | 0 | 0 | 1,1 | 27,6 | 9,3 | 44,2 | 1,1 | 204 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 7,8 | 30,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 1,8 | 0 | 0 | 376 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 6,3 | 6,7 | 30,5 | 1,4 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 705 | 38,3 | 44,7 | 82,5 | 896,3 | 0,3 | 3,7 | 0,3 | 7,1 | 123,1 | 61,8 | 359,7 | 5,5 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ | 200 | 8,6 | 13,0 | 23,9 | 248,6 | 0,1 | 18,5 | 0,6 | 3,0 | 60,0 | 47,8 | 137,6 | 2,6 | 351 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/8 | 0,1 | 0 | 8,0 | 31,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,1 | 3,4 | 3 | 0,3 | 392 | 2012 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 5,2 | 26 | 0,4 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 448 | 11,7 | 14,2 | 52,5 | 385,3 | 0,1 | 18,5 | 0,6 | 3,0 | 77,7 | 56,4 | 166,6 | 3,3 | | |
| Дополнительное питание | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ | 150 | 0,2 | 0,1 | 20,8 | 85,0 | 0 | 12 | 0 | 0,1 | 13,3 | 5,6 | 9,2 | 0,2 | 378 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,2 | 0,1 | 20,8 | 85,0 | 0 | 12 | 0 | 0,1 | 13,3 | 5,6 | 9,2 | 0,2 | | |
| Всего за день: | | 61,7 | 77,3 | 223,6 | 1849,2 | 0,5 | 36,0 | 1,0 | 11,0 | 449,3 | 175,2 | 763,9 | 11,6 | | |

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 | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 4,8 | 5,9 | 21,3 | 158,2 | 0,1 | 0,5 | 0 | 0,1 | 124,3 | 21,2 | 136,2 | 0,5 | 189 | 2008 | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 2,9 | 2,4 | 17,7 | 104,7 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 109,0 | 14,8 | 77,2 | 0,6 | к/к | к/к | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 5,2 | 26 | 0,4 | 2008 | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 8 | 0 | 6,6 | 0,1 | 59,8 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 1 | 0 | 1,5 | 0 | 13 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 448 | 10,7 | 16,1 | 59,7 | 427,5 | 0,1 | 1,0 | 0,1 | 0,3 | 241,9 | 41,2 | 240,9 | 1,5 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0 | 10 | 0 | 0,6 | 16 | 8 | 11 | 2,2 | 368 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0 | 10 | 0 | 0,6 | 16 | 8 | 11 | 2,2 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ | 200 | 3,4 | 5,2 | 9,4 | 99,1 | 0,1 | 4,5 | 0,2 | 1,3 | 27,9 | 21,7 | 68,0 | 0,8 | 17 | 2018 | |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ | 70 | 8,9 | 8,8 | 22 | 210,2 | 0,1 | 5,1 | 2,2 | 3,0 | 11,8 | 20,4 | 144,0 | 2,5 | 284 | 2012 | |
| СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ | 150 | 3,2 | 8,2 | 15,2 | 160,7 | 0 | 6,7 | 0,1 | 0,4 | 76,1 | 32,3 | 85,6 | 2,1 | 134 | 2012 | |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 200 | 0,1 | 0 | 13,4 | 56,7 | 0 | 2,6 | 0 | 0 | 14,7 | 3,6 | 3,2 | 0,2 | 436 | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 6,3 | 6,7 | 30,5 | 1,4 | 2008 | | |
| Итого за прием пищи: | 655 | 17,9 | 22,5 | 74,8 | 598,1 | 0,3 | 18,9 | 2,5 | 5,5 | 136,8 | 84,7 | 331,3 | 7,0 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 140 | 22,5 | 16,4 | 25,5 | 342,6 | 0 | 0,3 | 0,1 | 1,8 | 185,4 | 25,7 | 235,9 | 0,6 | 224 | 2008 | |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 30 | 0,6 | 1,6 | 4,0 | 32,0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 16,4 | 2,1 | 12,1 | 0 | 351 | 2012 | |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА | 200 | 0,1 | 0 | 29,2 | 117,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,9 | 3,3 | 7,6 | 0,2 | 410 | 2008 | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 5,2 | 26 | 0,4 | 2008 | | |
| Итого за прием пищи: | 410 | 26,2 | 19,2 | 79,3 | 596,4 | 0 | 0,4 | 0,1 | 1,8 | 223,3 | 36,3 | 281,6 | 1,2 | | | |
| Дополнительное питание | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЙОГУРТ | 150 | 7,5 | 4,8 | 12,8 | 130,5 | 0 | 0,9 | 0 | 0 | 178,5 | 21 | 144 | 0,2 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 150 | 7,5 | 4,8 | 12,8 | 130,5 | 0 | 0,9 | 0 | 0 | 178,5 | 21 | 144 | 0,2 | | | |
| Всего за день: | | 62,7 | 63,0 | 236,4 | 1799,5 | 0,4 | 31,2 | 2,7 | 8,2 | 796,5 | 191,2 | 1008,8 | 12,1 | | | |

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 | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5,0 | 8,0 | 22,0 | 181,0 | 0,1 | 0,5 | 0 | 0,1 | 116,7 | 23,0 | 121,5 | 0,9 | 189 | 2008 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,1 | 2,4 | 15,1 | 95,1 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 109,4 | 16,0 | 80,6 | 0,3 | 395 | 2012 | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 12 | 2,8 | 3,5 | 0 | 43,7 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 105,6 | 4,2 | 60 | 0,1 | 14 | 2008 | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 5,2 | 26 | 0,4 | | 2008 | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 8 | 0 | 6,6 | 0,1 | 59,8 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 1 | 0 | 1,5 | 0 | 13 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 460 | 13,9 | 21,7 | 57,8 | 484,4 | 0,1 | 1,1 | 0,1 | 0,3 | 340,3 | 48,4 | 289,6 | 1,7 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,8 | 41,7 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 6,3 | 3,6 | 6,3 | 1,3 | 399 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,8 | 41,7 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 6,3 | 3,6 | 6,3 | 1,3 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С МЯСОМ | 200 | 5,8 | 7,8 | 11,8 | 142,4 | 0 | 8,9 | 0,2 | 1,9 | 41,2 | 29,1 | 82,8 | 1,7 | 62 | 2012 | |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 70 | 10,2 | 11,9 | 6,3 | 172,1 | 0 | 0 | 0 | 1,8 | 9,2 | 10,9 | 85,9 | 1,2 | 272 | 2008 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 4,8 | 5,7 | 30,4 | 193,3 | 0,2 | 14,6 | 0 | 0,3 | 67,5 | 42,6 | 128,1 | 1,6 | 335 | 2008 | |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 50 | 0,7 | 2,5 | 3,7 | 41,8 | 0 | 12,2 | 0 | 1,1 | 19,5 | 6,5 | 12,7 | 0,2 | 40 | 2008 | |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 7,8 | 30,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 1,8 | 0 | 0 | 376 | 2012 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 6,3 | 6,7 | 30,5 | 1,4 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 705 | 23,8 | 28,2 | 74,8 | 651,9 | 0,3 | 35,7 | 0,2 | 5,9 | 152,1 | 97,6 | 340,0 | 6,1 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 100 | 9,1 | 6,4 | 58,9 | 329,8 | 0,1 | 0,2 | 0 | 0,2 | 49,8 | 15,3 | 89,5 | 0,7 | 466 | 2012 | |
| РЯЖЕНКА | 200 | 5,99 | 2 | 8,38 | 79,8 | 0,04 | 1 | 0 | 0 | 247,38 | 27,93 | 183,54 | 0 | 435 | 2008 | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | 0 | 4 | 0 | 0,6 | 14,4 | 7,2 | 9,9 | 2 | 368 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 400 | 15,49 | 8,8 | 76,78 | 455,2 | 0,14 | 5,2 | 0 | 0,8 | 311,58 | 50,43 | 282,94 | 2,7 | | | |
| Дополнительное питание | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150/6 | 0,1 | 0 | 5,9 | 23,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 2,6 | 2,3 | 0,2 | 392 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 156 | 0,1 | 0 | 5,9 | 23,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 2,6 | 2,3 | 0,2 | | | |
| Всего за день: | | 53,79 | 58,8 | 225,08 | 1657,1 | 0,54 | 42,8 | 0,3 | 7,0 | 817,88 | 202,63 | 921,14 | 12,0 | | | |

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 | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Итого за весь период | 584,9 | 626,9 | 2309,9 | 17387,1 | 5,6 | 580,8 | 11,9 | 97,4 | 6671,0 | 2115,1 | 9131,8 | 134,8 |
| Среднее значение за период | 58,49 | 62,69 | 230,99 | 1738,71 | 0,56 | 58,1 | 1,19 | 9,74 | 667,10 | 211,51 | 913,18 | 13,48 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 13,45 | 32,45 | 54,10 | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник | Дополнительное питание |
|---------------|---------|------------|------|---------|------------------------|
| Сад 12 часов | 448 | 102 | 684 | 447 | 152 |