

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 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 | 200 | 7.4 | 8.7 | 30.5 | 230.2 | 0.10 | 0.90 | 0.00 | 0.80 | 178.60 | 23.20 | 142.90 | 0.50 | 416 | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 6 | 0.0 | 5.0 | 0.0 | 44.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.70 | 0.00 | 1.10 | 0.00 | | 2012 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 27 | 2.0 | 2.6 | 20.1 | 112.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.80 | 5.40 | 24.30 | 0.60 | | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.2 | 0.0 | 6.2 | 25.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.20 | 3.60 | 6.70 | 0.60 | 392 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 413 | 9.6 | 16.3 | 56.8 | 413.0 | 0.10 | 0.90 | 0.00 | 0.90 | 191.30 | 32.20 | 175.00 | 1.70 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 158 | 0.8 | 0.2 | 15.6 | 67.8 | 0.02 | 3.15 | 0.00 | 0.15 | 11.04 | 6.30 | 11.04 | 2.20 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 158 | 0.8 | 0.2 | 15.6 | 67.8 | 0.02 | 3.15 | 0.00 | 0.15 | 11.04 | 6.30 | 11.04 | 2.20 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 180 | 3.1 | 1.5 | 22.3 | 114.3 | 0.10 | 7.50 | 0.20 | 0.80 | 34.00 | 25.70 | 67.20 | 1.30 | 77 | 2012 |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 70 | 9.5 | 10.2 | 3.2 | 142.6 | 0.00 | 0.60 | 0.30 | 0.50 | 14.20 | 15.70 | 89.50 | 1.40 | 277 | 2012 |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 130 | 3.0 | 4.4 | 32.0 | 180.2 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.30 | 3.70 | 20.10 | 60.90 | 0.40 | 316 | 2012 |
| МОРКОВЬ ТЕРТАЯ | 60 | 0.7 | 3.1 | 4.9 | 50.6 | 0.00 | 2.80 | 1.40 | 1.70 | 28.60 | 21.30 | 30.90 | 0.60 | | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0.3 | 0.0 | 13.4 | 54.2 | 0.00 | 20.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 48 | 3.2 | 0.4 | 20.3 | 97.9 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.10 | 8.60 | 9.10 | 41.80 | 1.90 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 668 | 19.8 | 19.6 | 96.1 | 639.8 | 0.20 | 30.90 | 1.90 | 4.40 | 89.20 | 91.90 | 290.30 | 5.60 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 80 | 13.4 | 4.4 | 2.0 | 100.5 | 0.10 | 0.20 | 0.00 | 0.50 | 42.70 | 40.50 | 190.10 | 0.70 | 268 | 2012 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 150 | 3.2 | 4.6 | 15.1 | 115.5 | 0.10 | 20.60 | 0.20 | 1.10 | 51.30 | 29.30 | 63.80 | 1.50 | 344 | 2012 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 44 | 3.3 | 1.3 | 22.6 | 115.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.40 | 5.70 | 28.60 | 0.40 | | 2008 |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 50 | 6.2 | 5.6 | 0.4 | 76.7 | 0.00 | 0.00 | 0.20 | 1.00 | 24.90 | 5.40 | 87.10 | 1.20 | 213 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 5.0 | 5.3 | 14.7 | 128.2 | 0.10 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 174.40 | 22.10 | 127.10 | 0.40 | 397 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 504 | 31.1 | 21.2 | 54.8 | 536.2 | 0.30 | 21.70 | 0.40 | 2.60 | 301.70 | 103.00 | 496.70 | 4.20 | | |
| Всего за день: | | 61.3 | 57.3 | 223.3 | 1 656.8 | 0.62 | 56.65 | 2.30 | 8.05 | 593.24 | 233.40 | 973.04 | 13.70 | | |

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 | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ | 200 | 8.1 | 10.0 | 29.5 | 242.9 | 0.20 | 0.90 | 0.00 | 1.00 | 187.00 | 51.50 | 205.60 | 1.20 | 413 | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 6 | 0.0 | 5.0 | 0.0 | 44.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.70 | 0.00 | 1.10 | 0.00 | | 2012 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 40 | 3.0 | 1.2 | 20.6 | 104.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.60 | 5.20 | 26.00 | 0.40 | | 2008 |
| НАПИТОК ЗЛАКОВЫЙ НА МОЛОКЕ | 180 | 4.9 | 5.2 | 14.2 | 125.1 | 0.10 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 174.50 | 20.60 | 126.20 | 0.30 | 395 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 426 | 16.0 | 21.4 | 64.3 | 517.7 | 0.30 | 1.80 | 0.00 | 1.10 | 369.80 | 77.30 | 358.90 | 1.90 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 158 | 0.8 | 0.2 | 16.0 | 67.9 | 0.00 | 3.20 | 0.00 | 0.00 | 11.10 | 6.30 | 11.10 | 2.20 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 158 | 0.8 | 0.2 | 16.0 | 67.9 | 0.00 | 3.20 | 0.00 | 0.00 | 11.10 | 6.30 | 11.10 | 2.20 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 7.8 | 2.5 | 12.8 | 107.3 | 0.10 | 6.20 | 0.20 | 0.70 | 49.00 | 40.20 | 136.30 | 1.20 | 84 | 2012 |
| КОТЛЕТЫ | 70 | 11.0 | 12.0 | 6.1 | 176.0 | 0.00 | 0.30 | 0.00 | 1.70 | 21.20 | 12.90 | 103.70 | 1.50 | 272 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3.1 | 5.1 | 21.4 | 144.6 | 0.20 | 10.50 | 0.00 | 0.20 | 32.60 | 29.00 | 82.80 | 1.20 | 321 | 2012 |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 60 | 1.1 | 3.0 | 3.8 | 46.7 | 0.00 | 10.20 | 0.10 | 1.30 | 26.00 | 9.50 | 17.80 | 0.50 | 39 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ | 180 | 0.1 | 0.1 | 8.3 | 35.2 | 0.00 | 21.00 | 0.00 | 0.20 | 3.90 | 1.90 | 2.60 | 0.50 | 372 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 48 | 3.2 | 0.4 | 20.3 | 97.9 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.10 | 8.60 | 9.10 | 41.80 | 1.90 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 688 | 26.3 | 23.1 | 72.7 | 607.7 | 0.40 | 48.20 | 0.30 | 5.20 | 141.30 | 102.60 | 385.00 | 6.80 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 95 | 15.2 | 21.9 | 16.1 | 324.2 | 0.00 | 0.20 | 0.10 | 1.90 | 119.20 | 18.70 | 180.70 | 0.70 | 231 | 2012 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ | 40 | 1.2 | 2.8 | 7.7 | 67.5 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 31.90 | 3.50 | 23.10 | 0.00 | 354 | 2012 |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 70 | 6.3 | 6.6 | 46.6 | 271.6 | 0.10 | 0.10 | 0.00 | 1.40 | 25.30 | 10.00 | 57.70 | 0.50 | 469 | 2012 |
| ЯБЛОКО | 160 | 0.6 | 0.6 | 13.8 | 66.2 | 0.00 | 14.10 | 0.00 | 0.90 | 22.50 | 11.30 | 15.50 | 3.10 | | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 5.0 | 5.3 | 14.7 | 128.2 | 0.10 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 174.40 | 22.10 | 127.10 | 0.40 | 397 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 545 | 28.3 | 37.2 | 98.9 | 857.7 | 0.20 | 15.40 | 0.10 | 4.20 | 373.30 | 65.60 | 404.10 | 4.70 | | |
| Всего за день: | | 71.4 | 81.9 | 251.9 | 2 051.0 | 0.90 | 68.60 | 0.40 | 10.50 | 895.50 | 251.80 | 1 159.10 | 15.60 | | |

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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 160 | 24.0 | 30.0 | 24.6 | 467.1 | 0.10 | 0.40 | 0.20 | 1.70 | 202.80 | 31.30 | 294.70 | 1.20 | 225 | 2008 |
| ЯГОДЫ ПРОТЁРТЫЕ С САХАРОМ | 40 | 0.2 | 0.1 | 29.7 | 115.2 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 6.00 | 3.60 | 5.60 | 0.20 | 391 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 6 | 0.0 | 5.0 | 0.0 | 44.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.70 | 0.00 | 1.10 | 0.00 | | 2012 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 40 | 3.0 | 1.2 | 20.6 | 104.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.60 | 5.20 | 26.00 | 0.40 | | 2008 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5.0 | 5.6 | 8.2 | 104.8 | 0.10 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 183.60 | 20.20 | 129.60 | 0.20 | 434 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 426 | 32.2 | 41.9 | 83.1 | 836.8 | 0.20 | 2.50 | 0.20 | 1.80 | 400.70 | 60.30 | 457.00 | 2.00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 160 | 0.6 | 0.6 | 13.8 | 66.2 | 0.00 | 14.10 | 0.00 | 0.90 | 22.50 | 11.30 | 15.50 | 3.10 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 160 | 0.6 | 0.6 | 13.8 | 66.2 | 0.00 | 14.10 | 0.00 | 0.90 | 22.50 | 11.30 | 15.50 | 3.10 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 180 | 8.8 | 1.5 | 23.0 | 141.2 | 0.20 | 3.10 | 0.30 | 3.30 | 57.40 | 41.80 | 103.60 | 3.00 | 99 | 2008 |
| ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА | 10 | 0.8 | 0.3 | 4.9 | 25.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1.70 | 1.20 | 5.90 | 0.10 | 115 | 2012 |
| СУФЛЕ КУРИНОЕ | 75 | 12.5 | 13.0 | 2.4 | 177.4 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | 0.60 | 34.30 | 13.40 | 118.10 | 0.90 | 310 | 2012 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5.5 | 4.7 | 35.6 | 206.8 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.20 | 9.40 | 7.50 | 41.50 | 0.90 | 204 | 2012 |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 60 | 0.9 | 3.0 | 6.1 | 54.5 | 0.00 | 2.40 | 0.00 | 1.40 | 20.00 | 11.90 | 23.30 | 0.70 | 33 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0.3 | 0.0 | 13.4 | 54.2 | 0.00 | 20.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 48 | 3.2 | 0.4 | 20.3 | 97.9 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.10 | 8.60 | 9.10 | 41.80 | 1.90 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 703 | 32.0 | 22.9 | 105.7 | 757.4 | 0.40 | 26.00 | 0.30 | 7.60 | 131.50 | 84.90 | 334.20 | 7.50 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 160 | 12.3 | 13.7 | 12.3 | 222.0 | 0.00 | 23.30 | 0.00 | 2.00 | 66.90 | 32.20 | 136.60 | 2.70 | 298 | 2012 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ | 40 | 0.5 | 1.1 | 2.0 | 22.4 | 0.00 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 5.90 | 1.70 | 6.20 | 0.00 | 355 | 2012 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 44 | 3.3 | 1.3 | 22.6 | 115.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.40 | 5.70 | 28.60 | 0.40 | | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 27 | 2.0 | 2.6 | 20.1 | 112.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.80 | 5.40 | 24.30 | 0.60 | | 2008 |
| НАПИТОК ЗЛАКОВЫЙ НА МОЛОКЕ | 180 | 4.9 | 5.2 | 14.2 | 125.1 | 0.10 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 174.50 | 20.60 | 126.20 | 0.30 | 395 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 451 | 23.0 | 23.9 | 71.2 | 597.4 | 0.10 | 24.60 | 0.00 | 2.00 | 263.50 | 65.60 | 321.90 | 4.00 | | |
| Всего за день: | | 87.8 | 89.3 | 273.8 | 2 257.8 | 0.70 | 67.20 | 0.50 | 12.30 | 818.20 | 222.10 | 1 128.60 | 16.60 | | |

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 | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 8.2 | 9.3 | 28.2 | 230.9 | 0.20 | 0.90 | 0.00 | 2.00 | 178.90 | 69.40 | 198.10 | 2.00 | 184 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 6 | 0.0 | 5.0 | 0.0 | 44.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.70 | 0.00 | 1.10 | 0.00 | | 2012 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3.5 | 4.4 | 0.0 | 54.6 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 132.00 | 5.30 | 75.00 | 0.20 | | 2012 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 40 | 3.0 | 1.2 | 20.6 | 104.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.60 | 5.20 | 26.00 | 0.40 | | 2008 |
| НАПИТОК ЗЛАКОВЫЙ НА МОЛОКЕ | 180 | 4.9 | 5.2 | 14.2 | 125.1 | 0.10 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 174.50 | 20.60 | 126.20 | 0.30 | 395 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 441 | 19.6 | 25.1 | 63.0 | 560.3 | 0.30 | 1.90 | 0.00 | 2.10 | 493.70 | 100.50 | 426.40 | 2.90 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 158 | 0.8 | 0.2 | 15.6 | 67.8 | 0.02 | 3.15 | 0.00 | 0.15 | 11.04 | 6.30 | 11.04 | 2.20 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 158 | 0.8 | 0.2 | 15.6 | 67.8 | 0.02 | 3.15 | 0.00 | 0.15 | 11.04 | 6.30 | 11.04 | 2.20 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ СВЕЖЕЙ, С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ | 180 | 5.0 | 4.3 | 11.8 | 108.3 | 0.00 | 10.20 | 0.20 | 0.60 | 57.40 | 26.80 | 76.40 | 1.60 | 57 | 2012 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ | 70 | 10.4 | 11.3 | 7.8 | 173.7 | 0.00 | 0.30 | 0.00 | 1.70 | 9.10 | 14.30 | 99.10 | 1.40 | 287 | 2012 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3.1 | 5.1 | 21.4 | 144.6 | 0.20 | 10.50 | 0.00 | 0.20 | 32.60 | 29.00 | 82.80 | 1.20 | 321 | 2012 |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 60 | 1.1 | 5.1 | 4.5 | 69.3 | 0.00 | 1.70 | 0.10 | 0.00 | 22.10 | 8.10 | 20.00 | 0.40 | | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ | 180 | 0.1 | 0.1 | 8.3 | 35.2 | 0.00 | 21.00 | 0.00 | 0.20 | 3.90 | 1.90 | 2.60 | 0.50 | 372 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 48 | 3.2 | 0.4 | 20.3 | 97.9 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.10 | 8.60 | 9.10 | 41.80 | 1.90 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 688 | 22.9 | 26.3 | 74.1 | 629.0 | 0.30 | 43.70 | 0.30 | 3.80 | 133.70 | 89.20 | 322.70 | 7.00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТУШЁННАЯ КАПУСТА С ПТИЦЕЙ | 200 | 12.6 | 15.4 | 12.7 | 240.9 | 0.00 | 30.80 | 0.20 | 2.60 | 86.00 | 38.60 | 131.90 | 2.20 | 262 | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 44 | 3.3 | 1.3 | 22.6 | 115.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.40 | 5.70 | 28.60 | 0.40 | | 2008 |
| ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 85 | 5.9 | 6.6 | 56.2 | 306.9 | 0.10 | 0.10 | 0.00 | 1.40 | 27.00 | 10.60 | 55.40 | 0.70 | 458 | 2012 |
| КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ | 180 | 4.8 | 5.2 | 22.4 | 157.2 | 0.10 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 176.80 | 19.10 | 128.60 | 0.20 | 384 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 509 | 26.6 | 28.5 | 113.9 | 820.3 | 0.20 | 31.80 | 0.20 | 4.00 | 298.20 | 74.00 | 344.50 | 3.50 | | |
| Всего за день: | | 69.9 | 80.1 | 266.6 | 2 077.4 | 0.82 | 80.55 | 0.50 | 10.05 | 936.64 | 270.00 | 1 104.64 | 15.60 | | |

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 | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 160 | 12.0 | 13.7 | 4.9 | 192.1 | 0.10 | 0.50 | 0.20 | 1.60 | 134.60 | 18.80 | 199.60 | 1.80 | 215 | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 6 | 0.0 | 5.0 | 0.0 | 44.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.70 | 0.00 | 1.10 | 0.00 | | 2012 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 14 | 3.2 | 4.1 | 0.0 | 51.0 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 123.20 | 4.90 | 70.00 | 0.10 | | 2012 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 40 | 3.0 | 1.2 | 20.6 | 104.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.60 | 5.20 | 26.00 | 0.40 | | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 5.0 | 5.3 | 14.7 | 128.2 | 0.10 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 174.40 | 22.10 | 127.10 | 0.40 | 397 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 23.2 | 29.3 | 40.2 | 521.0 | 0.20 | 1.50 | 0.20 | 1.70 | 440.50 | 51.00 | 423.80 | 2.70 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 160 | 0.6 | 0.6 | 13.8 | 66.2 | 0.00 | 14.10 | 0.00 | 0.90 | 22.50 | 11.30 | 15.50 | 3.10 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 160 | 0.6 | 0.6 | 13.8 | 66.2 | 0.00 | 14.10 | 0.00 | 0.90 | 22.50 | 11.30 | 15.50 | 3.10 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ | 180 | 4.7 | 4.3 | 8.6 | 94.8 | 0.00 | 11.50 | 0.20 | 0.60 | 53.40 | 22.40 | 67.80 | 1.40 | 67 | 2012 |
| АЗУ | 200 | 12.0 | 13.2 | 22.8 | 258.2 | 0.20 | 11.30 | 0.00 | 2.50 | 22.70 | 39.80 | 153.20 | 2.50 | 260 | 2008 |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 60 | 0.9 | 3.0 | 6.1 | 54.5 | 0.00 | 2.40 | 0.00 | 1.40 | 20.00 | 11.90 | 23.30 | 0.70 | 33 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0.3 | 0.0 | 13.4 | 54.2 | 0.00 | 20.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 48 | 3.2 | 0.4 | 20.3 | 97.9 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.10 | 8.60 | 9.10 | 41.80 | 1.90 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 668 | 21.1 | 20.9 | 71.2 | 559.6 | 0.30 | 45.20 | 0.20 | 5.60 | 104.80 | 83.20 | 286.10 | 6.50 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С РЫБОЙ | 160 | 16.9 | 8.1 | 22.8 | 230.6 | 0.10 | 0.70 | 0.00 | 1.90 | 55.80 | 59.30 | 256.70 | 1.30 | 299 | 2008 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ | 40 | 0.5 | 1.2 | 2.1 | 24.4 | 0.00 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 6.70 | 1.70 | 6.60 | 0.00 | 355 | 2012 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 44 | 3.3 | 1.3 | 22.6 | 115.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.40 | 5.70 | 28.60 | 0.40 | | 2008 |
| ЗЕФИР | 44 | 0.4 | 0.0 | 35.1 | 143.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.00 | 2.60 | 5.30 | 0.60 | | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 3.0 | 3.1 | 10.8 | 83.5 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 106.20 | 14.80 | 78.70 | 0.70 | 394 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 468 | 24.1 | 13.7 | 93.4 | 597.2 | 0.10 | 1.60 | 0.00 | 1.90 | 188.10 | 84.10 | 375.90 | 3.00 | | |
| Всего за день: | | 69.0 | 64.5 | 218.6 | 1 744.0 | 0.60 | 62.40 | 0.40 | 10.10 | 755.90 | 229.60 | 1 101.30 | 15.30 | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 6.7 | 8.7 | 32.8 | 237.7 | 0.10 | 0.90 | 0.00 | 0.20 | 175.90 | 31.60 | 160.80 | 0.50 | 415 | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 6 | 0.0 | 5.0 | 0.0 | 44.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.70 | 0.00 | 1.10 | 0.00 | | 2012 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 27 | 2.0 | 2.6 | 20.1 | 112.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.80 | 5.40 | 24.30 | 0.60 | | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.2 | 0.0 | 6.2 | 25.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.20 | 3.60 | 6.70 | 0.60 | 392 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 413 | 8.9 | 16.3 | 59.1 | 420.5 | 0.10 | 0.90 | 0.00 | 0.30 | 188.60 | 40.60 | 192.90 | 1.70 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 158 | 0.8 | 0.2 | 15.6 | 67.8 | 0.02 | 3.15 | 0.00 | 0.15 | 11.04 | 6.30 | 11.04 | 2.20 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 158 | 0.8 | 0.2 | 15.6 | 67.8 | 0.02 | 3.15 | 0.00 | 0.15 | 11.04 | 6.30 | 11.04 | 2.20 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 2.0 | 2.1 | 11.4 | 73.8 | 0.00 | 5.30 | 0.20 | 0.60 | 50.30 | 24.40 | 54.20 | 1.30 | 64 | 2012 |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 160 | 13.3 | 15.3 | 21.7 | 276.7 | 0.20 | 10.70 | 0.00 | 2.00 | 39.20 | 39.30 | 176.50 | 2.70 | 299 | 2008 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ | 40 | 0.5 | 1.2 | 2.1 | 24.4 | 0.00 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 6.70 | 1.70 | 6.60 | 0.00 | 355 | 2012 |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 60 | 1.1 | 3.0 | 3.8 | 46.7 | 0.00 | 10.20 | 0.10 | 1.30 | 26.00 | 9.50 | 17.80 | 0.50 | 39 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0.3 | 0.0 | 13.4 | 54.2 | 0.00 | 20.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 48 | 3.2 | 0.4 | 20.3 | 97.9 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.10 | 8.60 | 9.10 | 41.80 | 1.90 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 668 | 20.4 | 22.0 | 72.7 | 573.7 | 0.30 | 46.60 | 0.30 | 5.00 | 130.90 | 84.00 | 296.90 | 6.40 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 80 | 13.3 | 4.1 | 3.3 | 103.6 | 0.10 | 0.50 | 0.10 | 0.40 | 40.20 | 42.00 | 188.50 | 0.80 | 256 | 2012 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 150 | 3.2 | 4.6 | 15.1 | 115.5 | 0.10 | 20.60 | 0.20 | 1.10 | 51.30 | 29.30 | 63.80 | 1.50 | 344 | 2012 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 44 | 3.3 | 1.3 | 22.6 | 115.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.40 | 5.70 | 28.60 | 0.40 | | 2008 |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 50 | 6.2 | 5.6 | 0.4 | 76.7 | 0.00 | 0.00 | 0.20 | 1.00 | 24.90 | 5.40 | 87.10 | 1.20 | 213 | 2008 |
| НАПИТОК ЗЛАКОВЫЙ НА МОЛОКЕ | 180 | 4.9 | 5.2 | 14.2 | 125.1 | 0.10 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 174.50 | 20.60 | 126.20 | 0.30 | 395 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 504 | 30.9 | 20.8 | 55.6 | 536.2 | 0.30 | 22.00 | 0.50 | 2.50 | 299.30 | 103.00 | 494.20 | 4.20 | | |
| Всего за день: | | 61.0 | 59.3 | 203.0 | 1 598.2 | 0.72 | 72.65 | 0.80 | 7.95 | 629.84 | 233.90 | 995.04 | 14.50 | | |

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 | 200 | 7.4 | 8.7 | 30.5 | 230.2 | 0.10 | 0.90 | 0.00 | 0.80 | 178.60 | 23.20 | 142.90 | 0.50 | 416 | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 6 | 0.0 | 5.0 | 0.0 | 44.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.70 | 0.00 | 1.10 | 0.00 | | 2012 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 40 | 3.0 | 1.2 | 20.6 | 104.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.60 | 5.20 | 26.00 | 0.40 | | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 5.0 | 5.3 | 14.7 | 128.2 | 0.10 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 174.40 | 22.10 | 127.10 | 0.40 | 397 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 426 | 15.4 | 20.2 | 65.8 | 508.1 | 0.20 | 1.80 | 0.00 | 0.90 | 361.30 | 50.50 | 297.10 | 1.30 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 158 | 0.8 | 0.2 | 15.6 | 67.8 | 0.02 | 3.15 | 0.00 | 0.15 | 11.04 | 6.30 | 11.04 | 2.20 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 158 | 0.8 | 0.2 | 15.6 | 67.8 | 0.02 | 3.15 | 0.00 | 0.15 | 11.04 | 6.30 | 11.04 | 2.20 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 2.4 | 2.0 | 9.2 | 66.8 | 0.00 | 11.80 | 0.20 | 0.60 | 54.20 | 21.60 | 51.30 | 1.20 | 81 | 2012 |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 70 | 10.1 | 11.7 | 4.6 | 165.0 | 0.00 | 0.70 | 0.30 | 1.70 | 31.50 | 17.80 | 102.10 | 1.40 | 278 | 2012 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 5.4 | 5.5 | 24.6 | 169.4 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 3.10 | 8.50 | 80.20 | 120.30 | 2.80 | 181 | 2008 |
| ИКРА МОРКОВНАЯ | 60 | 0.9 | 3.0 | 5.5 | 52.6 | 0.00 | 1.70 | 1.10 | 1.70 | 27.30 | 20.60 | 31.30 | 0.50 | 54 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ | 180 | 0.1 | 0.1 | 8.3 | 35.2 | 0.00 | 21.00 | 0.00 | 0.20 | 3.90 | 1.90 | 2.60 | 0.50 | 372 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 48 | 3.2 | 0.4 | 20.3 | 97.9 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.10 | 8.60 | 9.10 | 41.80 | 1.90 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 668 | 22.1 | 22.7 | 72.5 | 586.9 | 0.30 | 35.20 | 1.60 | 8.40 | 134.00 | 151.20 | 349.40 | 8.30 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ | 160 | 11.8 | 13.3 | 5.8 | 191.5 | 0.10 | 0.90 | 0.70 | 1.80 | 130.30 | 25.40 | 200.70 | 2.00 | 217 | 2012 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 44 | 3.3 | 1.3 | 22.6 | 115.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.40 | 5.70 | 28.60 | 0.40 | | 2008 |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 85 | 8.7 | 10.1 | 44.0 | 301.2 | 0.10 | 0.10 | 0.00 | 1.50 | 50.00 | 13.00 | 89.00 | 0.60 | 458 | 2012 |
| ЯБЛОКО | 160 | 0.6 | 0.6 | 13.8 | 66.2 | 0.00 | 14.10 | 0.00 | 0.90 | 22.50 | 11.30 | 15.50 | 3.10 | | 2008 |
| НАПИТОК ЗЛАКОВЫЙ НА МОЛОКЕ | 180 | 4.9 | 5.2 | 14.2 | 125.1 | 0.10 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 174.50 | 20.60 | 126.20 | 0.30 | 395 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 629 | 29.3 | 30.5 | 100.4 | 799.3 | 0.30 | 16.00 | 0.70 | 4.20 | 385.70 | 76.00 | 460.00 | 6.40 | | |
| Всего за день: | | 67.6 | 73.6 | 254.3 | 1 962.1 | 0.82 | 56.15 | 2.30 | 13.65 | 892.04 | 284.00 | 1 117.54 | 18.20 | | |

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 | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ | 160 | 23.6 | 29.9 | 21.1 | 451.6 | 0.10 | 0.40 | 0.20 | 1.30 | 201.70 | 30.30 | 290.90 | 1.10 | 237 | 2012 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ | 40 | 1.2 | 2.8 | 7.7 | 67.5 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 31.90 | 3.50 | 23.10 | 0.00 | 354 | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 6 | 0.0 | 5.0 | 0.0 | 44.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.70 | 0.00 | 1.10 | 0.00 | | 2012 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 40 | 3.0 | 1.2 | 20.6 | 104.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.60 | 5.20 | 26.00 | 0.40 | | 2008 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5.0 | 5.6 | 8.2 | 104.8 | 0.10 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 183.60 | 20.20 | 129.60 | 0.20 | 434 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 426 | 32.8 | 44.5 | 57.6 | 773.6 | 0.20 | 1.40 | 0.20 | 1.40 | 425.50 | 59.20 | 470.70 | 1.70 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 160 | 0.6 | 0.6 | 13.8 | 66.2 | 0.00 | 14.10 | 0.00 | 0.90 | 22.50 | 11.30 | 15.50 | 3.10 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 160 | 0.6 | 0.6 | 13.8 | 66.2 | 0.00 | 14.10 | 0.00 | 0.90 | 22.50 | 11.30 | 15.50 | 3.10 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАССОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 2.2 | 1.2 | 15.1 | 82.7 | 0.10 | 5.40 | 0.20 | 0.20 | 38.40 | 23.40 | 58.20 | 1.00 | 74 | 2012 |
| БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 70 | 12.4 | 18.4 | 5.4 | 236.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1.50 | 21.30 | 12.50 | 124.10 | 1.00 | 306 | 2012 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3.1 | 5.1 | 21.4 | 144.6 | 0.20 | 10.50 | 0.00 | 0.20 | 32.60 | 29.00 | 82.80 | 1.20 | 321 | 2012 |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 60 | 0.9 | 3.0 | 6.1 | 54.5 | 0.00 | 2.40 | 0.00 | 1.40 | 20.00 | 11.90 | 23.30 | 0.70 | 33 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0.3 | 0.0 | 13.4 | 54.2 | 0.00 | 20.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 48 | 3.2 | 0.4 | 20.3 | 97.9 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.10 | 8.60 | 9.10 | 41.80 | 1.90 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 688 | 22.1 | 28.1 | 81.7 | 670.5 | 0.40 | 38.30 | 0.20 | 4.40 | 121.00 | 85.90 | 330.20 | 5.80 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТУШЁННЫЕ ОВОЩИ С МЯСОМ | 200 | 11.8 | 14.6 | 17.5 | 250.0 | 0.10 | 23.70 | 0.30 | 2.90 | 64.90 | 43.00 | 146.50 | 2.80 | 274 | 2012 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 27 | 2.0 | 2.6 | 20.1 | 112.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.80 | 5.40 | 24.30 | 0.60 | | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 44 | 3.3 | 1.3 | 22.6 | 115.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.40 | 5.70 | 28.60 | 0.40 | | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 5.0 | 5.3 | 14.7 | 127.9 | 0.10 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 174.30 | 21.70 | 126.50 | 0.40 | 397 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 451 | 22.1 | 23.8 | 74.9 | 605.8 | 0.20 | 24.60 | 0.30 | 2.90 | 255.40 | 75.80 | 325.90 | 4.20 | | |
| Всего за день: | | 77.6 | 97.0 | 228.0 | 2 116.1 | 0.80 | 78.40 | 0.70 | 9.60 | 824.40 | 232.20 | 1 142.30 | 14.80 | | |

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 | Р, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 160 | 12.0 | 13.7 | 4.9 | 192.1 | 0.10 | 0.50 | 0.20 | 1.60 | 134.60 | 18.80 | 199.60 | 1.80 | 218 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 6 | 0.0 | 5.0 | 0.0 | 44.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.70 | 0.00 | 1.10 | 0.00 | | 2012 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3.5 | 4.4 | 0.0 | 54.6 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 132.00 | 5.30 | 75.00 | 0.20 | | 2012 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 40 | 3.0 | 1.2 | 20.6 | 104.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.60 | 5.20 | 26.00 | 0.40 | | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 5.0 | 5.3 | 14.7 | 127.9 | 0.10 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 174.30 | 21.70 | 126.50 | 0.40 | 397 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 401 | 23.5 | 29.6 | 40.2 | 524.3 | 0.20 | 1.50 | 0.20 | 1.70 | 449.20 | 51.00 | 428.20 | 2.80 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 158 | 0.8 | 0.2 | 15.6 | 67.8 | 0.02 | 3.15 | 0.00 | 0.15 | 11.04 | 6.30 | 11.04 | 2.20 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 158 | 0.8 | 0.2 | 15.6 | 67.8 | 0.02 | 3.15 | 0.00 | 0.15 | 11.04 | 6.30 | 11.04 | 2.20 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 180 | 2.7 | 4.2 | 14.5 | 106.7 | 0.00 | 3.00 | 0.20 | 0.70 | 31.70 | 14.90 | 47.20 | 0.80 | 85 | 2012 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 16.1 | 20.1 | 33.0 | 377.9 | 0.10 | 1.50 | 0.40 | 4.30 | 24.60 | 39.70 | 175.50 | 1.50 | 304 | 2012 |
| МОРКОВЬ ТЕРТАЯ | 60 | 0.7 | 3.1 | 4.9 | 50.6 | 0.00 | 2.80 | 1.40 | 1.70 | 28.60 | 21.30 | 30.90 | 0.60 | | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ | 180 | 0.1 | 0.1 | 8.3 | 35.2 | 0.00 | 21.00 | 0.00 | 0.20 | 3.90 | 1.90 | 2.60 | 0.50 | 372 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 48 | 3.2 | 0.4 | 20.3 | 97.9 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.10 | 8.60 | 9.10 | 41.80 | 1.90 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 668 | 22.8 | 27.9 | 81.0 | 668.3 | 0.20 | 28.30 | 2.00 | 8.00 | 97.40 | 86.90 | 298.00 | 5.30 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ | 160 | 12.8 | 14.2 | 13.2 | 231.6 | 0.00 | 20.50 | 0.00 | 2.30 | 75.90 | 29.10 | 138.30 | 2.50 | 291 | 2012 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ | 40 | 0.5 | 1.2 | 2.1 | 24.4 | 0.00 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 6.70 | 1.70 | 6.60 | 0.00 | 355 | 2012 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 44 | 3.3 | 1.3 | 22.6 | 115.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.40 | 5.70 | 28.60 | 0.40 | | 2008 |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 70 | 6.3 | 6.6 | 46.6 | 271.6 | 0.10 | 0.10 | 0.00 | 1.40 | 25.30 | 10.00 | 57.70 | 0.50 | 469 | 2012 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД, ПРОТЁРТЫХ С САХАРОМ | 180 | 0.1 | 0.1 | 33.8 | 132.8 | 0.00 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 6.50 | 2.20 | 8.80 | 0.10 | 378 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 494 | 23.0 | 23.4 | 118.3 | 775.7 | 0.10 | 21.30 | 0.00 | 3.70 | 122.80 | 48.70 | 240.00 | 3.50 | | |
| Всего за день: | | 70.1 | 81.1 | 255.1 | 2 036.1 | 0.52 | 54.25 | 2.20 | 13.55 | 680.44 | 192.90 | 977.24 | 13.80 | | |

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 | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 7.9 | 8.8 | 31.1 | 236.6 | 0.20 | 0.90 | 0.00 | 0.10 | 184.00 | 34.10 | 188.80 | 1.30 | 416 | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 6 | 0.0 | 5.0 | 0.0 | 44.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.70 | 0.00 | 1.10 | 0.00 | | 2012 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 14 | 3.2 | 4.1 | 0.0 | 51.0 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 123.20 | 4.90 | 70.00 | 0.10 | | 2012 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 40 | 3.0 | 1.2 | 20.6 | 104.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.60 | 5.20 | 26.00 | 0.40 | | 2008 |
| НАПИТОК ЗЛАКОВЫЙ НА МОЛОКЕ | 180 | 4.9 | 5.2 | 14.2 | 125.1 | 0.10 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 174.50 | 20.60 | 126.20 | 0.30 | 395 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 440 | 19.0 | 24.3 | 65.9 | 562.4 | 0.30 | 1.90 | 0.00 | 0.20 | 490.00 | 64.80 | 412.10 | 2.10 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 160 | 0.6 | 0.6 | 13.8 | 66.2 | 0.00 | 14.10 | 0.00 | 0.90 | 22.50 | 11.30 | 15.50 | 3.10 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 160 | 0.6 | 0.6 | 13.8 | 66.2 | 0.00 | 14.10 | 0.00 | 0.90 | 22.50 | 11.30 | 15.50 | 3.10 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ | 180 | 4.7 | 4.3 | 8.6 | 94.8 | 0.00 | 11.50 | 0.20 | 0.60 | 53.40 | 22.40 | 67.80 | 1.40 | 67 | 2012 |
| ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ | 70 | 11.0 | 12.0 | 6.1 | 176.0 | 0.00 | 0.30 | 0.00 | 1.70 | 21.20 | 12.90 | 103.70 | 1.50 | 271 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5.5 | 4.7 | 35.6 | 206.8 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.20 | 9.40 | 7.50 | 41.50 | 0.90 | 204 | 2012 |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 60 | 1.0 | 3.0 | 6.7 | 57.4 | 0.00 | 2.90 | 0.00 | 1.40 | 21.10 | 13.20 | 26.00 | 0.70 | 54 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0.3 | 0.0 | 13.4 | 54.2 | 0.00 | 20.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 48 | 3.2 | 0.4 | 20.3 | 97.9 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.10 | 8.60 | 9.10 | 41.80 | 1.90 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 688 | 25.7 | 24.4 | 90.7 | 687.1 | 0.20 | 34.70 | 0.20 | 6.00 | 113.80 | 65.10 | 280.80 | 6.40 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ | 80 | 14.0 | 4.7 | 4.5 | 115.7 | 0.10 | 0.20 | 0.00 | 0.50 | 44.50 | 41.30 | 196.00 | 0.90 | 269 | 2012 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3.1 | 5.1 | 21.4 | 144.6 | 0.20 | 10.50 | 0.00 | 0.20 | 32.60 | 29.00 | 82.80 | 1.20 | 321 | 2012 |
| ЗЕФИР | 44 | 0.4 | 0.0 | 35.1 | 143.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.00 | 2.60 | 5.30 | 0.60 | | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 44 | 3.3 | 1.3 | 22.6 | 115.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.40 | 5.70 | 28.60 | 0.40 | | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.2 | 0.0 | 6.2 | 25.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.20 | 3.60 | 6.70 | 0.60 | 392 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 498 | 21.0 | 11.1 | 89.8 | 544.3 | 0.30 | 10.70 | 0.00 | 0.70 | 100.70 | 82.20 | 319.40 | 3.70 | | |
| Всего за день: | | 66.3 | 60.4 | 260.2 | 1 860.0 | 0.80 | 61.40 | 0.20 | 7.80 | 727.00 | 223.40 | 1 027.80 | 15.30 | | |

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 | Р, мг | Fe, мг |
| Итого за весь период | 702,0 | 744,3 | 2434,9 | 19359,4 | 7.30 | 658.25 | 10.30 | 103.55 | 7 753.2 0 | 2 373.3 0 | 10 726. 60 | 153.40 |
| Среднее значение за период | 70.2 | 74.4 | 243.5 | 1 935.9 | 0.73 | 65.83 | 1.00 | 10.36 | 775.32 | 237.30 | 1 072.6 6 | 15.30 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 14.5 | 34.6 | 50.9 | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник |
|---------------|---------|------------|------|---------|
| Сад 12 часов | 421 | 159 | 680 | 505 |