

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, ВСООТВЕТСТВИИ 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 | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) | 150 | 2,97 | 3,75 | 6,06 | 70,53 | 0,55 | 0,03 | 0,11 | 0,03 | 0,02 | 109,10 | 75,83 | 12,17 | 0,09 | 153,71 | 9,45 | 0,00 | 0,00 | 101 | 2016 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 2,30 | 1,82 | 11,26 | 71,09 | 0,39 | 0,03 | 0,08 | 0,01 | 0,00 | 81,87 | 60,04 | 11,78 | 0,18 | 118,59 | 6,75 | 0,00 | 0,00 | 395 | 2012 |
| БАТОН | 30 | 2,31 | 0,90 | 15,03 | 77,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,04 | 0,08 | 0,60 | 0,95 | 0,00 | 0,01 | 0,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 335 | 7,61 | 10,60 | 32,39 | 256,72 | 0,94 | 0,06 | 0,20 | 0,08 | 0,10 | 191,57 | 136,82 | 23,95 | 0,28 | 273,05 | 16,20 | 0,00 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | 9,50 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 15,20 | 10,45 | 7,60 | 2,09 | 264,10 | 1,90 | 0,00 | 0,01 | 386 | 2016 |
| Итого за прием пищи: | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | 9,50 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 15,20 | 10,45 | 7,60 | 2,09 | 264,10 | 1,90 | 0,00 | 0,01 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ) | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,00 | 3,60 | 1,47 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 71 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 180 | 6,02 | 6,11 | 14,68 | 137,85 | 4,97 | 0,07 | 0,06 | 0,17 | 0,00 | 22,58 | 72,71 | 20,43 | 1,08 | 390,56 | 4,83 | 0,00 | 0,04 | 88 | 2016 |
| ПЛОВ | 130 | 14,66 | 15,11 | 22,58 | 284,83 | 0,85 | 0,05 | 0,08 | 0,15 | 0,00 | 12,48 | 150,78 | 29,62 | 1,91 | 300,21 | 6,10 | 0,00 | 0,04 | 265 | 2008 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА | 150 | 0,06 | 0,00 | 18,29 | 73,39 | 18,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,17 | 3,86 | 2,28 | 0,14 | 20,53 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 410 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 520 | 20,95 | 21,25 | 55,55 | 499,67 | 25,32 | 0,12 | 0,14 | 0,32 | 0,00 | 44,23 | 227,35 | 52,33 | 3,13 | 711,30 | 10,93 | 0,00 | 0,08 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 40 | 4,80 | 7,66 | 4,56 | 106,12 | 0,24 | 0,03 | 0,10 | 0,08 | 0,74 | 30,67 | 63,59 | 6,02 | 0,70 | 74,07 | 7,40 | 0,01 | 0,02 | 219 | 2012 |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 150 | 0,73 | 0,15 | 14,70 | 62,57 | 1,20 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,45 | 9,45 | 5,40 | 1,89 | 180,00 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 399 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 210 | 5,53 | 7,81 | 19,26 | 168,69 | 1,44 | 0,05 | 0,12 | 0,08 | 0,74 | 40,12 | 73,04 | 11,42 | 2,59 | 254,07 | 8,90 | 0,01 | 0,02 | | |
| Всего за день: | | 34,47 | 40,04 | 116,51 | 969,73 | 37,20 | 0,26 | 0,48 | 0,49 | 0,84 | 291,12 | 447,66 | 95,30 | 8,09 | 1 502,52 | 37,93 | 0,01 | 0,11 | | |

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 | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАНКА) | 150 | 3,91 | 3,82 | 12,35 | 99,41 | 0,68 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 101 | 2016 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 3,06 | 2,52 | 12,22 | 84,76 | 0,48 | 0,03 | 0,10 | 0,01 | 0,00 | 98,92 | 78,03 | 18,54 | 0,47 | 164,94 | 8,28 | 0,00 | 0,00 | 397 | 2012 | |
| БАТОН | 30 | 2,31 | 0,90 | 15,03 | 77,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,04 | 0,08 | 0,60 | 0,95 | 0,00 | 0,01 | 0,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 335 | 9,31 | 11,37 | 39,64 | 299,27 | 1,16 | 0,03 | 0,11 | 0,05 | 0,08 | 99,52 | 78,98 | 18,54 | 0,48 | 165,69 | 8,28 | 0,00 | 0,00 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | 9,50 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 15,20 | 10,45 | 7,60 | 2,09 | 264,10 | 1,90 | 0,00 | 0,01 | 386 | 2016 | |
| Итого за прием пищи: | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | 9,50 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 15,20 | 10,45 | 7,60 | 2,09 | 264,10 | 1,90 | 0,00 | 0,01 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 30 | 0,40 | 2,34 | 2,40 | 32,64 | 2,77 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 6,16 | 7,60 | 4,68 | 0,11 | 115,62 | 0,41 | 0,00 | 0,00 | 53 | 2012 | |
| БОРЩ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 8,39 | 8,98 | 14,74 | 173,86 | 10,14 | 0,09 | 0,11 | 0,25 | 0,00 | 45,29 | 111,80 | 34,02 | 2,02 | 629,47 | 9,56 | 0,00 | 0,06 | 62 | 2012 | |
| ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ | 130 | 9,98 | 6,05 | 10,02 | 133,92 | 77,33 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 316 | 2016 | |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | 15 | 0,25 | 0,46 | 1,26 | 10,17 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 3,60 | 2,89 | 0,57 | 0,04 | 5,39 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 371 | 2008 | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 150 | 0,73 | 0,15 | 14,70 | 62,57 | 1,20 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,45 | 9,45 | 5,40 | 1,89 | 180,00 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 399 | 2012 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Итого за прием пищи: | 535 | 19,75 | 17,98 | 43,12 | 413,16 | 91,44 | 0,12 | 0,15 | 0,27 | 0,00 | 64,50 | 131,74 | 44,67 | 4,06 | 930,48 | 11,77 | 0,00 | 0,06 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 40 | 0,73 | 2,45 | 4,86 | 44,57 | 2,44 | 0,02 | 0,01 | 0,12 | 0,00 | 10,54 | 21,42 | 9,54 | 0,43 | 170,42 | 2,04 | 0,00 | 0,01 | 45 | 2012 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,10 | 0,00 | 5,04 | 20,55 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 8,20 | 3,71 | 3,29 | 0,37 | 12,99 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 57 | 2013 | |
| ЛИМОН | 5 | 0,05 | 0,01 | 0,15 | 1,65 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,80 | 0,99 | 0,54 | 0,05 | 8,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Итого за прием пищи: | 210 | 0,88 | 2,46 | 10,05 | 66,77 | 3,26 | 0,02 | 0,02 | 0,12 | 0,00 | 20,54 | 26,12 | 13,37 | 0,85 | 191,56 | 2,04 | 0,00 | 0,01 | | | |
| Всего за день: | | | 30,32 | 32,19 | 102,12 | 823,85 | 105,36 | 0,20 | 0,30 | 0,45 | 0,08 | 199,76 | 247,29 | 84,18 | 7,48 | 1 551,83 | 23,99 | 0,00 | 0,08 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|---------------------|--------|--------|-------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ("ГЕРКУЛЕС") | 150 | 4,45 | 4,46 | 13,48 | 111,90 | 0,68 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 101 | 2016 |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 20 | 2,47 | 2,24 | 0,14 | 30,61 | 0,00 | 0,01 | 0,06 | 0,04 | 0,44 | 9,40 | 30,87 | 1,93 | 0,40 | 28,14 | 4,02 | 0,01 | 0,01 | 227 | 2016 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150 | 1,26 | 1,02 | 2,12 | 22,96 | 0,24 | 0,01 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 48,88 | 33,21 | 7,23 | 0,33 | 71,56 | 3,78 | 0,00 | 0,00 | 59 | 2013 |
| БАТОН | 30 | 2,31 | 0,90 | 15,03 | 77,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,04 | 0,08 | 0,60 | 0,95 | 0,00 | 0,01 | 0,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13 | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,25 | 2,86 | 0,00 | 35,31 | 0,03 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 74,80 | 40,00 | 2,80 | 0,08 | 8,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 365 | 12,77 | 15,61 | 30,81 | 315,88 | 0,95 | 0,02 | 0,13 | 0,11 | 0,52 | 133,68 | 105,03 | 11,96 | 0,82 | 109,25 | 7,80 | 0,01 | 0,01 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | 9,50 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 15,20 | 10,45 | 7,60 | 2,09 | 264,10 | 1,90 | 0,00 | 0,01 | 386 | 2016 |
| Итого за прием пищи: | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | 9,50 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 15,20 | 10,45 | 7,60 | 2,09 | 264,10 | 1,90 | 0,00 | 0,01 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 30 | 0,27 | 3,85 | 1,03 | 40,17 | 4,80 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,00 | 5,28 | 9,82 | 4,65 | 0,28 | 60,08 | 0,69 | 0,00 | 0,00 | 23 | 2008 |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ | 180 | 6,03 | 4,67 | 14,72 | 125,33 | 4,66 | 0,09 | 0,07 | 0,27 | 0,00 | 36,34 | 88,42 | 28,01 | 1,37 | 420,02 | 5,91 | 0,00 | 0,04 | 37 | 2007 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 120 | 2,64 | 4,14 | 17,27 | 117,24 | 8,31 | 0,10 | 0,08 | 0,03 | 0,06 | 33,15 | 70,33 | 23,75 | 0,96 | 614,95 | 7,14 | 0,00 | 0,03 | 335 | 2008 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ | 50 | 6,32 | 2,79 | 1,62 | 57,30 | 0,83 | 0,04 | 0,04 | 0,27 | 0,00 | 22,63 | 94,89 | 25,44 | 0,49 | 212,79 | 59,48 | 0,01 | 0,25 | 247 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ | 150 | 0,06 | 0,06 | 8,21 | 33,93 | 18,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,98 | 1,49 | 2,57 | 0,30 | 42,41 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 15 | 2006 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 575 | 15,32 | 15,51 | 42,85 | 373,97 | 37,20 | 0,24 | 0,20 | 0,59 | 0,06 | 106,38 | 264,95 | 84,42 | 3,40 | ¹ 350,25 | 73,52 | 0,01 | 0,32 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ | 75 | 1,42 | 2,99 | 15,93 | 96,37 | 0,47 | 0,02 | 0,03 | 0,22 | 0,05 | 21,26 | 27,84 | 8,17 | 0,44 | 67,46 | 2,21 | 0,00 | 0,01 | 238 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,08 | 0,00 | 5,00 | 20,31 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,75 | 2,97 | 2,89 | 0,30 | 10,51 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 57 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 225 | 1,50 | 2,99 | 20,93 | 116,68 | 0,49 | 0,02 | 0,03 | 0,22 | 0,05 | 29,01 | 30,81 | 11,06 | 0,74 | 77,97 | 2,21 | 0,00 | 0,01 | | |
| Всего за день: | | 29,97 | 34,49 | 103,90 | 851,18 | 48,14 | 0,31 | 0,38 | 0,93 | 0,63 | 284,27 | 411,24 | 115,04 | 7,05 | ¹ 801,57 | 85,43 | 0,02 | 0,35 | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | Нерецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС) | 150 | 3,62 | 3,82 | 12,66 | 99,56 | 0,68 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 101 | 2016 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 2,30 | 1,82 | 12,51 | 76,13 | 0,39 | 0,03 | 0,08 | 0,01 | 0,00 | 81,89 | 60,04 | 11,78 | 0,18 | 118,63 | 6,75 | 0,00 | 0,00 | 395 | 2012 |
| БАТОН | 30 | 2,31 | 0,90 | 15,03 | 77,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,04 | 0,08 | 0,60 | 0,95 | 0,00 | 0,01 | 0,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 335 | 8,26 | 10,67 | 40,24 | 290,79 | 1,07 | 0,03 | 0,09 | 0,05 | 0,08 | 82,49 | 60,99 | 11,78 | 0,19 | 119,38 | 6,75 | 0,00 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 120 | 0,58 | 0,12 | 11,76 | 50,05 | 0,96 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 7,56 | 7,56 | 4,32 | 1,51 | 144,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 399 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 120 | 0,58 | 0,12 | 11,76 | 50,05 | 0,96 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 7,56 | 7,56 | 4,32 | 1,51 | 144,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ, ОГУРЦОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА | 30 | 0,37 | 2,94 | 1,10 | 32,48 | 8,29 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,00 | 7,61 | 7,91 | 3,34 | 0,23 | 46,91 | 0,64 | 0,00 | 0,00 | 17 | 2016 |
| СУП РЫБНЫЙ | 180 | 8,34 | 0,69 | 11,38 | 85,53 | 4,44 | 0,12 | 0,08 | 0,24 | 0,00 | 43,71 | 138,13 | 41,48 | 1,08 | 500,19 | 69,06 | 0,01 | 0,30 | 41 | 2007 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 120 | 2,20 | 2,58 | 14,04 | 88,25 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,01 | 0,04 | 8,54 | 17,18 | 3,47 | 0,41 | 25,86 | 0,31 | 0,01 | 0,00 | 205 | 2012 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 50 | 7,29 | 10,80 | 7,38 | 155,80 | 0,24 | 0,03 | 0,05 | 0,03 | 0,03 | 7,49 | 60,95 | 9,57 | 0,79 | 82,41 | 2,03 | 0,01 | 0,03 | 314 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | 0,00 | 0,00 | 8,71 | 34,83 | 18,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,33 | 0,00 | 1,37 | 0,00 | 0,73 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 376 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 560 | 18,20 | 17,01 | 42,61 | 396,89 | 30,97 | 0,18 | 0,15 | 0,30 | 0,07 | 73,68 | 224,17 | 59,23 | 2,51 | 656,10 | 72,04 | 0,03 | 0,33 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА | 80 | 1,99 | 3,35 | 13,39 | 91,70 | 0,11 | 0,02 | 0,04 | 0,07 | 0,16 | 20,54 | 27,14 | 8,33 | 0,40 | 133,12 | 1,93 | 0,00 | 0,00 | 234 | 2012 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% | 120 | 3,96 | 2,91 | 6,40 | 71,00 | 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 | 420 | 2016 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 5,95 | 6,26 | 19,79 | 162,70 | 0,11 | 0,02 | 0,04 | 0,07 | 0,16 | 20,54 | 27,14 | 8,33 | 0,40 | 133,12 | 1,93 | 0,00 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 32,99 | 34,06 | 114,40 | 900,43 | 33,11 | 0,24 | 0,29 | 0,42 | 0,31 | 184,27 | 319,86 | 83,66 | 4,61 | 1 052,60 | 81,92 | 0,03 | 0,33 | | |

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 | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ("ГЕРКУЛЕС") | 150 | 4,45 | 4,46 | 13,48 | 111,90 | 0,68 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 101 | 2016 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150 | 1,28 | 1,02 | 2,16 | 23,20 | 0,24 | 0,01 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 49,33 | 33,95 | 7,63 | 0,40 | 74,04 | 3,78 | 0,00 | 0,00 | 59 | 2013 |
| БАТОН | 30 | 2,31 | 0,90 | 15,03 | 77,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,04 | 0,08 | 0,60 | 0,95 | 0,00 | 0,01 | 0,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 335 | 8,07 | 10,51 | 30,71 | 250,20 | 0,92 | 0,01 | 0,06 | 0,05 | 0,08 | 49,93 | 34,90 | 7,63 | 0,41 | 74,79 | 3,78 | 0,00 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | 9,50 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 15,20 | 10,45 | 7,60 | 2,09 | 264,10 | 1,90 | 0,00 | 0,01 | 386 | 2016 |
| Итого за прием пищи: | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | 9,50 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 15,20 | 10,45 | 7,60 | 2,09 | 264,10 | 1,90 | 0,00 | 0,01 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР) | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,00 | 3,60 | 1,47 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 71 | 2011 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 4,27 | 7,02 | 6,84 | 108,25 | 8,84 | 0,05 | 0,05 | 0,22 | 0,00 | 41,26 | 58,42 | 19,44 | 1,09 | 292,16 | 4,85 | 0,00 | 0,02 | 73 | 2016 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ | 120 | 2,38 | 4,08 | 15,69 | 109,43 | 7,31 | 0,11 | 0,08 | 0,53 | 0,06 | 34,39 | 67,49 | 27,73 | 1,01 | 549,77 | 6,78 | 0,00 | 0,04 | 340 | 2016 |
| СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ | 50 | 10,99 | 4,93 | 3,90 | 115,25 | 7,44 | 0,12 | 0,85 | 3,34 | 0,13 | 36,29 | 166,14 | 12,44 | 3,20 | 208,90 | 6,96 | 0,02 | 0,10 | к/к | к/к |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА | 150 | 0,06 | 0,00 | 16,92 | 67,93 | 16,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,52 | 2,61 | 2,26 | 0,14 | 20,26 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 410 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 560 | 17,91 | 16,06 | 43,35 | 404,46 | 41,09 | 0,28 | 0,98 | 4,09 | 0,19 | 120,46 | 294,66 | 61,87 | 5,44 | 1 071,09 | 18,59 | 0,02 | 0,16 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА | 70 | 5,21 | 4,37 | 37,72 | 210,84 | 0,00 | 0,07 | 0,04 | 0,01 | 0,04 | 13,38 | 45,29 | 8,54 | 0,56 | 85,96 | 1,06 | 0,01 | 0,01 | 473 | 2012 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85,00 | 2,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 419 | 2016 |
| Итого за прием пищи: | 220 | 9,79 | 8,45 | 45,30 | 295,84 | 2,05 | 0,07 | 0,04 | 0,01 | 0,04 | 13,38 | 45,29 | 8,54 | 0,56 | 85,96 | 1,06 | 0,01 | 0,01 | | |
| Всего за день: | | 36,15 | 35,40 | 128,67 | 995,15 | 53,56 | 0,39 | 1,10 | 4,16 | 0,31 | 198,97 | 385,30 | 85,64 | 8,50 | 1 495,94 | 25,33 | 0,03 | 0,18 | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС) | 150 | 3,62 | 3,82 | 12,66 | 99,56 | 0,68 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 101 | 2016 |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 20 | 2,48 | 2,24 | 0,14 | 30,65 | 0,00 | 0,01 | 0,06 | 0,04 | 0,44 | 9,41 | 30,91 | 1,94 | 0,40 | 28,18 | 4,03 | 0,01 | 0,01 | 227 | 2016 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 2,30 | 1,82 | 11,26 | 71,09 | 0,39 | 0,03 | 0,08 | 0,01 | 0,00 | 81,87 | 60,04 | 11,78 | 0,18 | 118,59 | 6,75 | 0,00 | 0,00 | 395 | 2012 |
| БАТОН | 30 | 2,31 | 0,90 | 15,03 | 77,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,04 | 0,08 | 0,60 | 0,95 | 0,00 | 0,01 | 0,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 355 | 10,74 | 12,91 | 39,13 | 316,40 | 1,07 | 0,04 | 0,15 | 0,09 | 0,52 | 91,88 | 91,90 | 13,72 | 0,59 | 147,52 | 10,78 | 0,01 | 0,01 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 120 | 0,58 | 0,12 | 11,76 | 50,05 | 0,96 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 7,56 | 7,56 | 4,32 | 1,51 | 144,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 399 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 120 | 0,58 | 0,12 | 11,76 | 50,05 | 0,96 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 7,56 | 7,56 | 4,32 | 1,51 | 144,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ) | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,00 | 3,60 | 1,47 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 71 | 2011 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 4,27 | 6,36 | 10,58 | 116,99 | 7,63 | 0,07 | 0,07 | 0,20 | 0,05 | 40,22 | 68,59 | 22,50 | 1,17 | 405,00 | 5,36 | 0,00 | 0,03 | 95 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 120 | 0,02 | 3,20 | 0,03 | 29,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,06 | 7,45 | 1,29 | 1,03 | 0,04 | 0,97 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 323 | 2008 |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ | 50 | 7,80 | 2,80 | 3,22 | 69,33 | 0,47 | 0,05 | 0,07 | 0,23 | 0,14 | 28,58 | 109,99 | 25,90 | 0,55 | 219,26 | 65,52 | 0,01 | 0,28 | 241 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | 0,00 | 0,00 | 8,71 | 34,83 | 18,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,33 | 0,00 | 1,37 | 0,00 | 0,73 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 376 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 575 | 12,30 | 12,39 | 22,54 | 253,77 | 27,57 | 0,12 | 0,14 | 0,45 | 0,25 | 82,58 | 179,87 | 50,80 | 1,76 | 625,96 | 70,88 | 0,01 | 0,31 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 70 | 4,56 | 5,72 | 33,24 | 202,32 | 0,00 | 0,06 | 0,04 | 0,01 | 0,09 | 12,24 | 39,62 | 6,65 | 0,46 | 58,31 | 1,40 | 0,01 | 0,01 | 467 | 2012 |
| РЯЖЕНКА | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 81,00 | 0,45 | 0,03 | 0,20 | 0,04 | 0,00 | 186,00 | 138,00 | 21,00 | 0,15 | 219,00 | 13,50 | 0,00 | 0,00 | 435 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 220 | 8,91 | 9,47 | 39,54 | 283,32 | 0,45 | 0,09 | 0,24 | 0,05 | 0,09 | 198,24 | 177,62 | 27,65 | 0,61 | 277,31 | 14,90 | 0,01 | 0,01 | | |
| Всего за день: | | 32,53 | 34,89 | 112,97 | 903,54 | 30,05 | 0,26 | 0,54 | 0,59 | 0,86 | 380,26 | 456,95 | 96,49 | 4,47 | 1 194,79 | 97,76 | 0,03 | 0,33 | | |

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 | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАНКА) | 150 | 3,91 | 3,82 | 12,35 | 99,41 | 0,68 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 101 | 2016 | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150 | 1,26 | 1,02 | 8,90 | 50,05 | 0,24 | 0,01 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 49,01 | 33,21 | 7,23 | 0,33 | 71,77 | 3,78 | 0,00 | 0,00 | 59 | 2013 | |
| БАТОН | 30 | 2,31 | 0,90 | 15,03 | 77,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,04 | 0,08 | 0,60 | 0,95 | 0,00 | 0,01 | 0,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 335 | 7,51 | 9,87 | 36,32 | 264,56 | 0,92 | 0,01 | 0,05 | 0,05 | 0,08 | 49,61 | 34,16 | 7,23 | 0,34 | 72,52 | 3,78 | 0,00 | 0,00 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | 9,50 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 15,20 | 10,45 | 7,60 | 2,09 | 264,10 | 1,90 | 0,00 | 0,01 | 386 | 2016 | |
| Итого за прием пищи: | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | 9,50 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 15,20 | 10,45 | 7,60 | 2,09 | 264,10 | 1,90 | 0,00 | 0,01 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 30 | 0,40 | 1,57 | 2,40 | 25,67 | 2,77 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 6,16 | 7,58 | 4,68 | 0,11 | 115,62 | 0,41 | 0,00 | 0,00 | 53 | 2012 | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 4,20 | 6,80 | 12,04 | 126,55 | 4,84 | 0,06 | 0,06 | 0,18 | 0,00 | 29,93 | 71,39 | 21,57 | 1,06 | 401,14 | 4,93 | 0,00 | 0,03 | 82 | 2016 | |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 130 | 15,24 | 14,28 | 14,65 | 247,96 | 7,40 | 0,11 | 0,13 | 0,01 | 0,05 | 16,09 | 162,34 | 32,37 | 2,48 | 759,46 | 10,01 | 0,00 | 0,06 | 276 | 2012 | |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА | 150 | 0,06 | 0,00 | 19,05 | 76,43 | 18,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,54 | 4,55 | 2,29 | 0,14 | 20,68 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 410 | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Итого за прием пищи: | 520 | 19,90 | 22,65 | 48,14 | 476,61 | 33,04 | 0,18 | 0,21 | 0,20 | 0,05 | 61,72 | 245,86 | 60,91 | 3,79 | 1 296,90 | 15,35 | 0,00 | 0,09 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ | 40 | 4,18 | 4,50 | 0,78 | 60,36 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 120301 | 2004 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,06 | 0,00 | 4,97 | 20,07 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,31 | 2,22 | 2,50 | 0,23 | 8,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 57 | 2013 | |
| ЛИМОН | 5 | 0,05 | 0,01 | 0,15 | 1,65 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,80 | 0,99 | 0,54 | 0,05 | 8,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | К/К | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 210 | 4,29 | 4,51 | 5,90 | 82,08 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,11 | 3,21 | 3,04 | 0,28 | 16,18 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Всего за день: | | | 32,08 | 37,41 | 99,67 | 867,90 | 44,34 | 0,22 | 0,28 | 0,26 | 0,13 | 135,64 | 293,68 | 78,78 | 6,50 | 1 649,70 | 21,03 | 0,00 | 0,10 | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | Нерецептур | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО) | 150 | 4,03 | 3,83 | 13,79 | 106,26 | 0,50 | 0,07 | 0,10 | 0,03 | 0,02 | 102,22 | 93,79 | 20,10 | 0,40 | 164,46 | 9,09 | 0,00 | 0,00 | 101 | 2016 |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 20 | 2,48 | 2,24 | 0,14 | 30,65 | 0,00 | 0,01 | 0,06 | 0,04 | 0,44 | 9,41 | 30,91 | 1,94 | 0,40 | 28,18 | 4,03 | 0,01 | 0,01 | 227 | 2016 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 2,30 | 1,82 | 11,26 | 71,09 | 0,39 | 0,03 | 0,08 | 0,01 | 0,00 | 81,87 | 60,04 | 11,78 | 0,18 | 118,59 | 6,75 | 0,00 | 0,00 | 395 | 2012 |
| БАТОН | 30 | 2,31 | 0,90 | 15,03 | 77,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,04 | 0,08 | 0,60 | 0,95 | 0,00 | 0,01 | 0,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 355 | 11,15 | 12,92 | 40,26 | 323,10 | 0,89 | 0,11 | 0,25 | 0,12 | 0,54 | 194,10 | 185,69 | 33,82 | 0,99 | 311,98 | 19,87 | 0,01 | 0,01 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | 9,50 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 15,20 | 10,45 | 7,60 | 2,09 | 264,10 | 1,90 | 0,00 | 0,01 | 386 | 2016 |
| Итого за прием пищи: | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | 9,50 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 15,20 | 10,45 | 7,60 | 2,09 | 264,10 | 1,90 | 0,00 | 0,01 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" | 30 | 0,39 | 3,04 | 1,18 | 33,95 | 8,37 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 9,51 | 11,36 | 5,35 | 0,34 | 64,10 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 29 | 2008 |
| СУП СВЕКОЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 5,00 | 3,18 | 10,96 | 93,00 | 4,75 | 0,07 | 0,06 | 0,29 | 0,00 | 43,45 | 81,25 | 26,95 | 1,45 | 404,08 | 5,82 | 0,00 | 0,03 | 44 | 2007 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 120 | 2,01 | 7,18 | 12,33 | 122,90 | 9,28 | 0,08 | 0,06 | 0,47 | 0,07 | 33,12 | 49,86 | 23,33 | 1,02 | 376,39 | 4,58 | 0,00 | 0,02 | 351 | 2008 |
| СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ | 50 | 11,93 | 13,74 | 3,49 | 185,06 | 0,53 | 0,05 | 0,09 | 0,07 | 0,14 | 32,87 | 102,43 | 11,79 | 0,91 | 154,81 | 6,22 | 0,01 | 0,06 | 110 | 2007 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | 0,00 | 0,00 | 11,62 | 46,44 | 18,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,39 | 0,00 | 1,37 | 0,00 | 0,82 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 376 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 560 | 19,33 | 27,14 | 39,58 | 481,35 | 40,93 | 0,21 | 0,22 | 0,84 | 0,21 | 125,34 | 244,90 | 68,79 | 3,72 | 1 000,20 | 17,52 | 0,01 | 0,11 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА | 70 | 6,55 | 4,39 | 56,92 | 292,96 | 0,06 | 0,09 | 0,06 | 0,04 | 0,17 | 16,77 | 56,45 | 10,63 | 0,89 | 116,14 | 1,91 | 0,02 | 0,01 | 453 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,08 | 0,00 | 5,00 | 20,31 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,75 | 2,97 | 2,89 | 0,30 | 10,51 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 57 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 220 | 6,63 | 4,39 | 61,92 | 313,27 | 0,08 | 0,09 | 0,06 | 0,04 | 0,17 | 24,52 | 59,42 | 13,52 | 1,19 | 126,65 | 1,91 | 0,02 | 0,01 | | |
| Всего за день: | | 37,49 | 44,83 | 151,07 | 1 162,37 | 51,40 | 0,44 | 0,55 | 1,01 | 0,92 | 359,16 | 500,46 | 123,73 | 7,99 | 1 702,93 | 41,20 | 0,04 | 0,14 | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | Нерецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (КУКУРУЗНАЯ) | 150 | 2,97 | 3,75 | 6,06 | 70,53 | 0,55 | 0,03 | 0,11 | 0,03 | 0,02 | 109,10 | 75,83 | 12,17 | 0,09 | 153,71 | 9,45 | 0,00 | 0,00 | 101 | 2016 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 2,98 | 2,47 | 12,46 | 84,92 | 0,48 | 0,03 | 0,10 | 0,01 | 0,00 | 98,34 | 76,05 | 17,38 | 0,40 | 159,98 | 8,25 | 0,00 | 0,00 | 397 | 2012 |
| БАТОН | 30 | 2,31 | 0,90 | 15,03 | 77,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,04 | 0,08 | 0,60 | 0,95 | 0,00 | 0,01 | 0,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 335 | 8,29 | 11,25 | 33,59 | 270,55 | 1,03 | 0,06 | 0,22 | 0,08 | 0,10 | 208,04 | 152,83 | 29,55 | 0,50 | 314,44 | 17,70 | 0,00 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 41,80 | 9,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 386 | 2016 |
| Итого за прием пищи: | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 41,80 | 9,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ | 40 | 0,66 | 3,92 | 3,55 | 52,32 | 4,85 | 0,01 | 0,01 | 0,14 | 0,00 | 16,74 | 13,88 | 7,71 | 0,41 | 86,02 | 1,74 | 0,00 | 0,00 | 39 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) | 180 | 6,69 | 6,04 | 13,76 | 136,46 | 3,42 | 0,14 | 0,07 | 0,20 | 0,00 | 35,89 | 79,95 | 27,71 | 1,74 | 391,15 | 4,31 | 0,00 | 0,02 | 87 | 2016 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 120 | 2,20 | 2,03 | 14,04 | 83,18 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,01 | 0,03 | 10,12 | 17,42 | 3,57 | 0,41 | 25,80 | 0,31 | 0,01 | 0,00 | 205 | 2012 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 50/20 | 14,39 | 6,87 | 3,61 | 150,79 | 10,80 | 0,17 | 1,21 | 4,97 | 0,06 | 11,64 | 205,55 | 13,39 | 4,55 | 247,17 | 5,56 | 0,02 | 0,14 | 256 | 2008 |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 150 | 0,73 | 0,15 | 14,70 | 62,57 | 1,20 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,45 | 9,45 | 5,40 | 1,89 | 180,00 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 399 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 605 | 24,67 | 19,01 | 49,66 | 485,32 | 20,27 | 0,36 | 1,32 | 5,32 | 0,09 | 83,84 | 326,25 | 57,78 | 9,00 | 930,14 | 13,42 | 0,03 | 0,16 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) СО СМЕТАНОЙ | 50/10 | 1,46 | 4,67 | 8,87 | 83,44 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,04 | 0,12 | 8,79 | 15,28 | 2,02 | 0,16 | 23,23 | 1,34 | 0,00 | 0,00 | 244 | 2016 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,10 | 0,00 | 5,04 | 20,55 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 8,20 | 3,71 | 3,29 | 0,37 | 12,99 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 57 | 2013 |
| ЛИМОН | 5 | 0,05 | 0,01 | 0,15 | 1,65 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,80 | 0,99 | 0,54 | 0,05 | 8,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 215 | 1,61 | 4,68 | 14,06 | 105,64 | 0,83 | 0,01 | 0,03 | 0,04 | 0,12 | 18,79 | 19,98 | 5,85 | 0,58 | 44,37 | 1,34 | 0,00 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 34,95 | 35,32 | 106,62 | 903,31 | 31,63 | 0,43 | 1,57 | 5,44 | 0,31 | 310,67 | 499,06 | 93,18 | 10,08 | 1 288,95 | 32,46 | 0,03 | 0,16 | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | Нерецептур | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 150 | 3,42 | 2,94 | 13,02 | 93,00 | 0,60 | 0,05 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 89,40 | 74,40 | 11,40 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 112 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,10 | 0,00 | 6,98 | 28,29 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 8,24 | 3,71 | 3,29 | 0,37 | 13,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 57 | 2013 |
| БАТОН | 30 | 2,31 | 0,90 | 15,03 | 77,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,04 | 0,08 | 0,60 | 0,95 | 0,00 | 0,01 | 0,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13 | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,25 | 2,86 | 0,00 | 35,31 | 0,03 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 74,80 | 40,00 | 2,80 | 0,08 | 8,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 345 | 8,11 | 10,83 | 35,07 | 271,70 | 0,65 | 0,05 | 0,04 | 0,07 | 0,08 | 173,04 | 119,06 | 17,49 | 1,36 | 22,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | 9,50 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 15,20 | 10,45 | 7,60 | 2,09 | 264,10 | 1,90 | 0,00 | 0,01 | 386 | 2016 |
| Итого за прием пищи: | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | 9,50 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 15,20 | 10,45 | 7,60 | 2,09 | 264,10 | 1,90 | 0,00 | 0,01 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 30 | 0,27 | 3,03 | 0,87 | 31,77 | 5,40 | 0,01 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 7,19 | 8,69 | 4,80 | 0,27 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 23 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 180 | 6,62 | 6,17 | 14,52 | 140,27 | 7,38 | 0,09 | 0,10 | 0,16 | 0,04 | 28,15 | 93,81 | 27,52 | 1,54 | 596,31 | 7,02 | 0,00 | 0,04 | 89 | 2016 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 120 | 2,96 | 3,38 | 12,30 | 93,27 | 26,97 | 0,03 | 0,05 | 0,09 | 0,06 | 69,57 | 48,55 | 24,11 | 1,50 | 310,68 | 4,91 | 0,00 | 0,01 | 346 | 2008 |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ | 50 | 10,26 | 3,84 | 3,21 | 88,52 | 0,13 | 0,06 | 0,10 | 0,05 | 0,40 | 31,51 | 139,19 | 27,13 | 0,74 | 242,84 | 77,67 | 0,02 | 0,32 | 263 | 2016 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА | 150 | 0,06 | 0,00 | 18,29 | 73,39 | 18,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,17 | 3,86 | 2,28 | 0,14 | 20,53 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 410 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 560 | 20,17 | 16,42 | 49,19 | 427,22 | 57,91 | 0,19 | 0,25 | 0,33 | 0,50 | 145,59 | 294,10 | 85,84 | 4,19 | 1 170,36 | 89,60 | 0,02 | 0,37 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА | 50 | 1,54 | 2,19 | 9,66 | 64,50 | 0,03 | 0,01 | 0,04 | 0,00 | 0,03 | 21,58 | 22,55 | 3,52 | 0,11 | 38,10 | 0,87 | 0,00 | 0,00 | 231 | 2012 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% | 150 | 4,95 | 3,64 | 8,00 | 88,76 | 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 | 420 | 2016 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 6,49 | 5,83 | 17,66 | 153,26 | 0,03 | 0,01 | 0,04 | 0,00 | 0,03 | 21,58 | 22,55 | 3,52 | 0,11 | 38,10 | 0,87 | 0,00 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 35,15 | 33,46 | 111,23 | 896,83 | 68,09 | 0,28 | 0,35 | 0,41 | 0,61 | 355,41 | 446,16 | 114,45 | 7,75 | 1 495,16 | 92,37 | 0,02 | 0,38 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|----------|--------|--------|-----------|--------|--------|-------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Итого за весь период | 336,10 | 362,09 | 1 147,16 | 9 274,29 | 502,88 | 3,03 | 5,84 | 14,16 | 5,00 | 2 699,53 | 4 007,66 | 970,45 | 72,52 | 14 735,99 | 539,42 | 0,21 | 2,16 |
| Среднее значение за период | 33,61 | 36,21 | 114,72 | 927,43 | 50,29 | 0,30 | 0,58 | 1,42 | 0,50 | 269,95 | 400,77 | 97,05 | 7,25 | 1 473,60 | 53,94 | 0,02 | 0,22 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 14.5 | 35.1 | 50.4 | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник |
|-----------------|---------|------------|------|---------|
| Ясли 10.5 часов | 343 | 100 | 557 | 213 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643056

Владелец Данилова Нина Павловна

Действителен с 11.03.2025 по 11.03.2026