



Примерное меню для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях возрастной группы 1-3 лет.

1 День

| Приним пищи, наименование блюда | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецептур | | | | | |
|--|------------------|-------------|-------------------------------|--------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------|------------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Д, мг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | Л, мг | И, мг | Ф, мг | Se, мг | Туры | № рецептур |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша из ягловцев овсяных "Геркулес" молочная жидкая с маслом слив. | 150/10 | 4,0 | 5,9 | 15,4 | 139,6 | 0,10 | 0,40 | 12,00 | 0,10 | 95,00 | 27,10 | 104,30 | 0,60 | 169,00 | 32,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 34 | 2010 |
| Кисель с молоком | 180 | 4,6 | 3,5 | 20,7 | 140,8 | 0,10 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 144,50 | 29,40 | 118,40 | 0,80 | 252,00 | 12,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 100 | 2010 |
| Масло сливочное (порции) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,20 | 2,40 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 2015 |
| Батон поджаренный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,40 | 6,60 | 17,00 | 0,40 | 26,20 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 365 | 10,2 | 17,3 | 46,5 | 398,9 | 0,20 | 1,10 | 52,00 | 0,30 | 246,30 | 63,10 | 242,70 | 1,80 | 448,70 | 45,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Яблоко | 100 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 61,1 | 0,00 | 13,00 | 0,00 | 0,00 | 20,80 | 10,40 | 14,30 | 2,90 | 361,40 | 2,60 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 61,1 | 0,00 | 13,00 | 0,00 | 0,00 | 20,80 | 10,40 | 14,30 | 2,90 | 361,40 | 2,60 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 150/10 | 3,5 | 1,8 | 11,9 | 77,9 | 0,10 | 5,80 | 0,10 | 0,00 | 17,20 | 18,00 | 42,10 | 1,00 | 406,30 | 35,90 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 97 | 2015 |
| Кура отварная | 50 | 17,8 | 1,3 | 0,4 | 90,4 | 0,10 | 0,60 | 0,10 | 0,00 | 11,50 | 11,50 | 105,80 | 1,00 | 156,20 | 12,80 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 77 | 2015 |
| Рис отварной | 110 | 2,7 | 3,0 | 28,6 | 156,0 | 0,00 | 0,00 | 10,10 | 0,10 | 19,00 | 20,00 | 54,20 | 0,40 | 40,00 | 69,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 171 | 2015 |
| Напиток из плодов сушеных (яблоки) | 150 | 0,3 | 0,0 | 28,6 | 118,0 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 25,00 | 6,30 | 11,60 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 348 | 2015 |
| Утка кабачковая | 30 | 0,6 | 2,7 | 2,3 | 35,7 | 0,00 | 2,10 | 0,10 | 0,00 | 12,30 | 4,50 | 11,10 | 0,20 | 94,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 73 | 2008 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 52,2 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 40,80 | 1,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 530 | 26,9 | 9,2 | 82,0 | 530,2 | 0,30 | 8,80 | 10,40 | 0,10 | 90,40 | 66,00 | 250,90 | 4,70 | 736,80 | 118,90 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 150 | 11,5 | 12,7 | 3,5 | 194,8 | 0,10 | 0,40 | 11,50 | 1,90 | 111,00 | 15,60 | 174,80 | 1,70 | 212,60 | 62,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 210 | 2015 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,1 | 60,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,80 | 3,60 | 3,00 | 0,30 | 11,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 96 | 2010 |
| Батон поджаренный | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,80 | 13,20 | 34,00 | 0,80 | 52,40 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Сыр (порции) | 10 | 2,6 | 2,6 | 0,0 | 34,4 | 0,00 | 0,10 | 25,00 | 0,00 | 100,00 | 5,00 | 61,00 | 0,10 | 9,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 17,3 | 16,5 | 39,2 | 394,6 | 0,20 | 0,50 | 34,50 | 1,90 | 230,60 | 37,40 | 272,80 | 2,90 | 295,70 | 63,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 54,9 | 43,5 | 180,4 | 1 384,8 | 0,70 | 23,40 | 96,90 | 2,30 | 588,10 | 170,90 | 780,70 | 12,30 | 1 832,00 | 230,30 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | | |

2 День

| Приним пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептур | |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|----------------------|-------------|---------|------------|---------------|---------------|--------|------------|---------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мг | F, мг | Se, мг | Туры | № рецептур | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Энергия, ккал | Энергия, ккал | В3, мг | В6, мг | В9, мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша овсяная молочная жидкая с маслом слив. | 150/5 | 3,7 | 5,2 | 16,7 | 136,8 | 0,00 | 0,40 | 12,00 | 0,10 | 90,70 | 12,00 | 71,50 | 0,30 | 139,00 | 31,30 | 0,00 | 0,00 | 31 | 2010 | | | | | |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 4,1 | 3,1 | 22,4 | 140,4 | 0,10 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 144,00 | 20,60 | 108,60 | 0,40 | 214,00 | 12,20 | 0,00 | 0,00 | 98 | 2010 | | | | | |
| Масло сливочное (послежарен) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,20 | 2,40 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 14 | 2015 | | | | | | |
| Батон йодированный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,40 | 6,60 | 17,00 | 0,40 | 26,20 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 365 | 9,4 | 16,2 | 49,5 | 395,7 | 0,10 | 1,10 | 52,00 | 0,30 | 241,50 | 39,20 | 200,10 | 1,10 | 380,70 | 44,20 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Напиток из смеси сухофруктов | 150 | 0,2 | 0,0 | 9,4 | 38,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,20 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 349 | 2015 | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,2 | 0,0 | 9,4 | 38,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,20 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом | 150/10 | 3,1 | 7,1 | 7,8 | 115,0 | 0,00 | 4,90 | 0,20 | 0,00 | 28,00 | 14,80 | 28,60 | 0,90 | 202,70 | 35,40 | 0,00 | 0,10 | 82 | 2015 | | | | | |
| Печень по-строгански | 30/30 | 7,9 | 5,9 | 2,5 | 111,2 | 0,10 | 6,20 | 9,20 | 0,00 | 14,90 | 8,70 | 121,90 | 2,60 | 150,00 | 18,20 | 0,00 | 0,00 | 255 | 2015 | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 5,5 | 3,0 | 24,8 | 150,5 | 0,20 | 0,00 | 6,00 | 0,10 | 14,10 | 79,20 | 117,70 | 2,70 | 166,00 | 33,40 | 0,00 | 0,00 | 171 | 2015 | | | | | |
| Напиток из чая | 150 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 40,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,30 | 3,80 | 6,80 | 0,20 | 48,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 388 | 2015 | | | | | |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 52,2 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 40,80 | 1,70 | 0,00 | 0,00 | ТУ | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 510 | 18,6 | 16,4 | 54,9 | 469,1 | 0,40 | 11,10 | 15,40 | 0,10 | 72,70 | 112,00 | 301,10 | 7,60 | 609,20 | 88,70 | 0,00 | 0,10 | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рагу из овощей с мясом | 160 | 7,2 | 15,0 | 19,4 | 253,2 | 0,10 | 20,50 | 0,20 | 0,00 | 54,00 | 33,60 | 75,50 | 1,50 | 644,50 | 71,20 | 0,00 | 0,00 | 143/тк | 2015 | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,1 | 60,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,80 | 3,60 | 3,00 | 0,30 | 11,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 96 | 2010 | | | | | |
| Батон йодированный | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,80 | 13,20 | 34,00 | 0,80 | 52,40 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | |
| Печенье | 20 | 3,0 | 8,6 | 27,8 | 199,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 403/475 | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 440 | 13,3 | 24,8 | 81,9 | 618,1 | 0,20 | 20,50 | 0,20 | 0,00 | 73,60 | 50,40 | 112,50 | 2,60 | 707,90 | 72,80 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | |
| Всего за день: | | 41,5 | 57,4 | 195,7 | 1 521,8 | 0,70 | 32,70 | 67,60 | 0,30 | 394,00 | 203,00 | 613,70 | 11,30 | 1 698,50 | 205,50 | 0,00 | 0,10 | | | | | | | |

3 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | На рецептур | | | |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|-----------------|-------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|------------|--------|
| | | Белки, г | | | Жиры, г | Углевод, г | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | | I, мг | F, мг | Se, мг |
| | | Белки, г | Жиры, г | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями с маслом слив. | 150/15 | 4,6 | 6,0 | 15,1 | 143,3 | 0,00 | 0,60 | 12,00 | 0,10 | 0,10 | 129,20 | 15,50 | 97,00 | 0,30 | 191,00 | 47,00 | 0,00 | 0,00 | 120 | 2015 |
| Молоко кипяченое | 180 | 4,9 | 5,1 | 7,7 | 106,0 | 0,10 | 0,90 | 21,60 | 0,00 | 0,20 | 183,60 | 20,20 | 129,00 | 0,20 | 262,80 | 16,20 | 0,00 | 0,00 | 365 | 2015 |
| Масло сливочное (порционные) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,20 | 0,00 | 2,40 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 14 | 2015 | |
| Батон водурованный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,40 | 6,00 | 17,00 | 0,40 | 26,20 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 365 | 11,1 | 19,0 | 33,2 | 366,8 | 0,10 | 1,50 | 73,00 | 0,30 | 0,30 | 319,60 | 42,30 | 247,20 | 0,90 | 481,50 | 63,90 | 0,00 | 0,00 | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кефир | 150 | 4,4 | 4,8 | 12,0 | 112,4 | 0,00 | 1,10 | 30,00 | 0,00 | 0,30 | 180,10 | 21,00 | 142,50 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 386 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 4,4 | 4,8 | 12,0 | 112,4 | 0,00 | 1,10 | 30,00 | 0,00 | 0,30 | 180,10 | 21,00 | 142,50 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с яйцом, курой | 150/10 | 7,7 | 4,1 | 12,1 | 120,2 | 0,10 | 5,90 | 0,20 | 0,40 | 0,40 | 29,50 | 22,30 | 94,00 | 1,60 | 465,30 | 44,90 | 0,00 | 0,10 | 97 | 2015 |
| Суфле рыбное | 60 | 12,4 | 4,1 | 0,7 | 98,5 | 0,10 | 0,20 | 5,60 | 0,40 | 0,20 | 42,50 | 26,00 | 139,00 | 0,70 | 263,20 | 98,10 | 0,00 | 0,00 | 400 | 2004 |
| Картофельное пюре | 110 | 2,9 | 3,6 | 14,9 | 107,9 | 0,10 | 6,80 | 10,10 | 0,10 | 0,10 | 42,90 | 20,70 | 66,90 | 0,70 | 514,30 | 42,90 | 0,00 | 0,00 | 128 | 2015 |
| Напиток из курата | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 44,1 | 0,00 | 0,00 | 10,80 | 0,00 | 0,00 | 9,30 | 3,50 | 0,00 | 0,20 | 87,80 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 342 | 2015 |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 3,9 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 40,60 | 1,70 | 0,00 | 0,00 | TV | 2004 |
| Орулец соевый консервированный | 540 | 26,2 | 12,2 | 48,7 | 426,8 | 0,40 | 13,50 | 26,70 | 0,90 | 0,70 | 135,90 | 82,00 | 332,50 | 4,60 | 1 413,70 | 187,60 | 0,00 | 0,30 | | |
| Итого за прием пищи: | 150 | 29,7 | 10,3 | 26,1 | 340,2 | 0,10 | 0,40 | 37,60 | 0,30 | 0,30 | 215,60 | 33,50 | 286,50 | 1,10 | 218,10 | 3,10 | 0,00 | 0,00 | 222 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пудинг творожный | 20 | 0,4 | 0,9 | 2,7 | 21,1 | 0,00 | 0,00 | 2,40 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 1,30 | 8,00 | 0,00 | 15,60 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 2015 | |
| Суп молочный (сладкий) | 200 | 0,1 | 0,0 | 6,0 | 24,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,60 | 3,60 | 3,00 | 0,30 | 10,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 96 | 2010 |
| Чай с лимоном соев. сахара | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 9,90 | 25,50 | 0,60 | 39,30 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | | |
| Батон водурованный | 32,5 | 12,1 | 50,2 | 464,2 | 0,10 | 0,40 | 40,00 | 0,30 | 0,30 | 244,00 | 48,30 | 323,00 | 2,00 | 283,00 | 5,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 400 | 73,2 | 48,1 | 144,1 | 1 373,2 | 0,60 | 16,50 | 170,30 | 1,50 | 1,60 | 879,50 | 193,60 | 1 045,20 | 7,70 | 2 179,30 | 256,60 | 0,00 | 0,30 | | |

4 ДЕНЬ

| Принем пища, наименование блюда | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептур | |
|---|------------------|-------------|-------------------------------|--------------|----------------|-------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|
| | Масса порции | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | К, мг | I, мг | F, мг | | Se, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеница молочная жидкая с маслом слив. | 150/5 | 4,4 | 5,6 | 19,1 | 153,5 | 0,10 | 0,40 | 12,00 | 0,10 | 0,10 | 94,80 | 24,70 | 100,30 | 0,60 | 160,70 | 32,20 | 0,00 | 0,00 |
| Чай с молоком | 180 | 2,7 | 2,1 | 11,4 | 80,6 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 103,20 | 13,00 | 71,40 | 0,40 | 148,70 | 8,60 | 0,00 | 0,00 |
| Масло сливочное (порция) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0,00 | 40,00 | 0,20 | 0,00 | 2,40 | 0,00 | 3,00 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 |
| Батон йодированный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,40 | 6,60 | 17,00 | 0,40 | 26,20 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 2015 |
| Яйца вареные | 40 | 4,8 | 4,0 | 0,3 | 62,8 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,90 | 0,10 | 18,70 | 3,80 | 61,40 | 0,80 | 56,00 | 8,00 | 0,00 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 405 | 13,5 | 19,6 | 41,2 | 415,4 | 0,10 | 0,90 | 52,10 | 1,20 | 0,30 | 223,50 | 48,10 | 253,70 | 2,20 | 393,10 | 49,50 | 0,00 | 0,00 |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мясная пловцов-ягодный | 150 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 59,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,60 | 1,50 | 3,40 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | ТТК |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 59,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,60 | 1,50 | 3,40 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп вегетарианский с бобовыми (горохом луццельма) вурой | 150/10 | 4,5 | 2,9 | 5,9 | 66,9 | 0,00 | 2,90 | 0,10 | 0,00 | 0,30 | 16,50 | 12,70 | 43,80 | 0,90 | 224,30 | 39,00 | 0,00 | 0,10 |
| Гуляш мясной из свинины | 30/30 | 6,1 | 15,4 | 2,7 | 201,6 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,60 | 2,80 | 7,50 | 0,10 | 31,90 | 19,60 | 0,00 | 438 |
| Макаронные изделия отварные | 110 | 4,1 | 2,1 | 26,4 | 142,9 | 0,10 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 19,80 | 7,60 | 30,50 | 0,60 | 47,20 | 44,60 | 0,00 | 309 |
| Налисок из плодов сушеных (яблоки) | 150 | 0,3 | 0,0 | 28,8 | 116,0 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 25,00 | 6,30 | 11,60 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 348 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 52,2 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 40,80 | 1,70 | 0,00 | 0,00 | |
| Икра селедочная | 30 | 0,7 | 1,5 | 4,1 | 32,5 | 0,00 | 1,70 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 8,00 | 16,50 | 0,80 | 115,90 | 9,90 | 0,00 | 75 | |
| Итого за прием пищи: | 540 | 17,7 | 23,3 | 77,9 | 616,1 | 0,20 | 5,60 | 6,10 | 0,00 | 0,30 | 87,80 | 43,10 | 136,80 | 4,20 | 460,10 | 114,80 | 0,00 | 0,10 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Плов со свининой | 160 | 9,5 | 4,9 | 33,2 | 218,0 | 0,00 | 0,80 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 22,10 | 29,70 | 105,50 | 0,90 | 139,80 | 39,10 | 0,00 | ТТК |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,0 | 13,6 | 54,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,30 | 3,30 | 3,00 | 0,30 | 10,90 | 0,00 | 0,00 | 96 |
| Батон йодированный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,40 | 6,60 | 17,00 | 0,40 | 26,20 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | |
| Булочка дрожжевая с сахаром | 30 | 3,6 | 6,3 | 22,0 | 159,0 | 0,60 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,03 | 9,90 | 13,70 | 35,00 | 0,70 | 0,00 | 24,00 | 0,00 | 424 |
| Зеленый горошек пропаренный | 20 | 0,6 | 0,0 | 1,3 | 8,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 3,80 | 11,20 | 0,10 | 19,60 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за прием пищи: | 410 | 15,3 | 11,8 | 80,4 | 492,1 | 0,60 | 1,60 | 2,20 | 0,00 | 0,03 | 49,90 | 57,10 | 171,70 | 2,40 | 196,70 | 83,80 | 0,00 | 0,00 |
| Всего за день: | | 46,5 | 54,7 | 214,5 | 1 963,5 | 0,90 | 8,10 | 60,40 | 1,20 | 0,63 | 369,80 | 149,80 | 565,70 | 8,80 | 1 050,30 | 228,10 | 0,00 | 0,10 |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Зерлеми-чая, стоимость, кал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептур | Сборник рецептов | |
|---|--------------|------------------|---------|------------|-----------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|----------|--------|-------|------------|------------------|--------|
| | | Белок, г | Жиры, г | Углевод, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Д, мг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мг | F, мг | | | Se, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная жидкая | 150/5 | 3,9 | 5,2 | 16,8 | 136,2 | 0,00 | 0,40 | 12,00 | 0,10 | 0,10 | 54,00 | 17,80 | 95,30 | 0,70 | 154,00 | 39,30 | 0,00 | 0,00 | 35 | 2010 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 4,1 | 3,1 | 22,4 | 140,4 | 0,10 | 0,70 | 0,00 | 0,10 | 144,00 | 20,60 | 108,60 | 0,40 | 214,00 | 12,20 | 0,00 | 0,00 | 96 | 2010 | |
| Масло сливочное (порция) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,20 | 0,00 | 2,40 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 2015 |
| Батон изюмный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,40 | 5,60 | 17,00 | 0,40 | 26,20 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Батон изюмный | 365 | 9,6 | 16,2 | 49,6 | 397,1 | 0,10 | 1,10 | 52,00 | 0,30 | 0,20 | 244,80 | 45,00 | 223,90 | 1,50 | 395,70 | 52,20 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Яблоко | 100 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 61,1 | 0,00 | 13,00 | 0,00 | 0,00 | 20,80 | 10,40 | 14,30 | 2,90 | 361,40 | 2,60 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 61,1 | 0,00 | 13,00 | 0,00 | 0,00 | 20,80 | 10,40 | 14,30 | 2,90 | 361,40 | 2,60 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с мясом | 150/10 | 3,1 | 7,8 | 8,5 | 121,8 | 0,00 | 4,70 | 0,10 | 0,00 | 19,00 | 12,20 | 26,80 | 0,60 | 143,90 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 94 | 2008 | |
| Колбаса тушеная с луком | 160 | 20,9 | 4,3 | 11,6 | 180,6 | 0,10 | 28,10 | 11,00 | 0,10 | 0,20 | 81,70 | 36,30 | 155,80 | 2,60 | 473,40 | 33,90 | 0,10 | 0,00 | ТТК | 2015 |
| Напиток из смеси сухофруктов | 150 | 0,2 | 0,0 | 9,4 | 38,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,20 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 349 | 2015 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 52,2 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 40,60 | 1,70 | 0,00 | 0,00 | ТУ | | |
| Печенье | 20 | 3,0 | 8,6 | 27,8 | 199,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4039475 | | |
| Итого за прием пищи: | 520 | 29,2 | 21,1 | 67,3 | 593,0 | 0,20 | 32,80 | 11,10 | 0,10 | 0,20 | 112,30 | 55,60 | 208,70 | 4,40 | 658,80 | 37,40 | 0,10 | 0,00 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная рисовая жидкая с маслом слив. | 150/5 | 3,6 | 5,2 | 20,5 | 151,7 | 0,00 | 0,40 | 12,00 | 0,10 | 0,10 | 92,00 | 19,00 | 86,40 | 0,30 | 139,10 | 39,60 | 0,00 | 0,00 | 4036977 | 2010 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,0 | 13,6 | 54,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 3,30 | 3,00 | 0,30 | 10,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 96 | 2010 | |
| Ватрушка с творогом | 60 | 7,9 | 3,1 | 28,7 | 178,0 | 0,10 | 0,00 | 7,00 | 0,00 | 39,90 | 10,10 | 71,80 | 0,40 | 83,30 | 22,00 | 0,00 | 0,00 | 108 | 2010 | |
| Батон изюмный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,40 | 6,60 | 17,00 | 0,40 | 26,20 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Итого за прием пищи: | 415 | 13,1 | 8,9 | 73,1 | 436,8 | 0,10 | 0,40 | 19,00 | 0,10 | 0,10 | 146,20 | 39,00 | 178,20 | 1,40 | 259,50 | 62,30 | 0,00 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 52,4 | 46,7 | 202,7 | 1 489,0 | 0,40 | 47,30 | 82,10 | 0,50 | 0,50 | 524,10 | 150,00 | 625,10 | 10,20 | 1 675,40 | 154,90 | 0,10 | 0,00 | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептур | Сборник рецептов | |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|----------------------|--------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Д, мг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мг | F, мг | | | Se, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша из хлопьев овсяных "Геркулес", молочная кашка с маслом слив. | 150/5 | 4,0 | 5,9 | 139,6 | 0,10 | 0,40 | 12,00 | 0,10 | 0,10 | 55,00 | 27,10 | 104,30 | 0,60 | 169,00 | 32,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 34 | 2010 |
| Чай с молоком | 180 | 2,7 | 2,1 | 11,4 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 103,20 | 13,00 | 71,40 | 0,40 | 146,70 | 8,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 378 | 2015 |
| Масло сливочное (порция) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0,00 | 40,00 | 0,20 | 0,00 | 2,40 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 2015 |
| Батон йодированный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,40 | 6,60 | 17,00 | 0,40 | 26,20 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 365 | 8,3 | 15,9 | 372 | 336,7 | 0,10 | 0,90 | 52,00 | 0,30 | 205,00 | 46,70 | 195,70 | 1,40 | 345,40 | 41,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисель плодово-ягодный | 150 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 59,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,60 | 1,50 | 3,40 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТТК | |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 59,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,60 | 1,50 | 3,40 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с овощами и мясом | 150/10 | 4,8 | 6,5 | 17,4 | 153,4 | 0,00 | 2,60 | 0,10 | 0,00 | 19,50 | 13,40 | 38,30 | 0,90 | 216,10 | 44,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 108/109 | 2015 |
| Кура отварная | 50 | 17,8 | 1,3 | 0,4 | 90,4 | 0,10 | 0,60 | 0,10 | 0,00 | 11,50 | 105,60 | 1,00 | 165,20 | 12,80 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТТК | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 5,5 | 3,0 | 24,8 | 150,5 | 0,20 | 0,00 | 6,00 | 0,10 | 14,10 | 79,20 | 117,70 | 2,70 | 166,00 | 33,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 171 | 2015 |
| Напиток из смеси сухофруктов | 150 | 0,2 | 0,0 | 9,4 | 38,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,20 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 349 | 2015 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 52,2 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 40,80 | 1,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТУ | |
| Икра кабачковая | 30 | 0,6 | 2,7 | 2,3 | 35,7 | 0,00 | 2,10 | 0,10 | 0,00 | 12,30 | 4,60 | 11,10 | 0,20 | 94,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 530 | 30,9 | 13,9 | 64,3 | 521,1 | 0,40 | 5,50 | 6,30 | 0,00 | 69,40 | 115,70 | 299,00 | 6,00 | 673,30 | 92,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пирог "Минчик" | 150 | 8,3 | 23,4 | 73,1 | 541,7 | 0,00 | 0,10 | 4,90 | 0,30 | 57,40 | 15,50 | 95,70 | 0,60 | 91,10 | 2,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4036367 | 2015 |
| Соус молочный (сладкий) | 50 | 0,9 | 2,1 | 6,5 | 52,7 | 0,00 | 0,10 | 6,00 | 0,00 | 27,50 | 3,40 | 20,10 | 0,00 | 39,50 | 2,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Чай с малиной, сахара | 200 | 0,1 | 0,0 | 6,0 | 24,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,60 | 3,60 | 3,00 | 0,30 | 10,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 96 | 2010 |
| Яблоко | 100 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 61,1 | 0,00 | 13,00 | 0,00 | 0,00 | 20,60 | 10,40 | 14,30 | 2,90 | 381,40 | 2,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 9,8 | 26,0 | 98,3 | 679,8 | 0,00 | 13,20 | 10,90 | 0,30 | 118,30 | 32,90 | 133,10 | 4,00 | 502,70 | 7,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 49,0 | 55,8 | 214,8 | 1 599,5 | 0,50 | 19,60 | 60,20 | 0,60 | 399,30 | 190,80 | 631,20 | 11,40 | 1 521,60 | 141,20 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептур | | | |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------|---------------|-------------|-------------|--------|------------------|
| | | Белок, г | Жиры, г | | Углевод, г | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мг | | F, мг | Se, мг | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Сборник рецептов |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша ячневая молочная жидкая с маслом слив. | 150/5 | 3,7 | 5,2 | 15,9 | 133,8 | 0,00 | 0,40 | 12,00 | 0,10 | 0,10 | 99,80 | 16,60 | 106,40 | 0,40 | 150,30 | 31,20 | 0,00 | 0,00 | 36 | 2010 |
| Молоко кипяченое | 180 | 4,9 | 5,1 | 7,7 | 108,0 | 0,10 | 0,90 | 21,60 | 0,00 | 0,20 | 183,60 | 20,20 | 129,60 | 0,20 | 262,80 | 16,20 | 0,00 | 0,00 | 365 | 2015 |
| Масло сливочное (порция) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,20 | 0,00 | 2,40 | 3,00 | 3,00 | 0,00 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 14 | 2015 | |
| Батон восточный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,40 | 6,60 | 17,00 | 0,40 | 28,20 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | | |
| Сыр (порция) | 10 | 2,6 | 2,6 | 0,0 | 34,4 | 0,00 | 0,10 | 23,00 | 0,00 | 0,00 | 100,00 | 5,00 | 61,00 | 0,10 | 9,50 | 0,00 | 0,00 | 15 | 2015 | |
| Итого за прием пищи: | 375 | 12,8 | 20,8 | 34,0 | 394,7 | 0,10 | 1,40 | 96,60 | 0,30 | 0,30 | 380,00 | 48,40 | 317,00 | 1,10 | 450,30 | 48,20 | 0,00 | 0,00 | | |
| 2. Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Яблоко | 100 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 61,1 | 0,00 | 13,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20,80 | 10,40 | 14,30 | 2,90 | 361,40 | 2,60 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 61,1 | 0,00 | 13,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20,80 | 10,40 | 14,30 | 2,90 | 361,40 | 2,60 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем с маслом | 150/10 | 3,1 | 6,3 | 5,4 | 97,6 | 0,00 | 7,30 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 28,40 | 12,90 | 25,80 | 0,90 | 184,70 | 38,40 | 0,00 | 0,10 | 88 | 2015 |
| Гуляш из птицы | 30/30 | 11,1 | 2,7 | 3,0 | 86,0 | 0,00 | 1,30 | 0,20 | 0,00 | 0,10 | 15,60 | 12,30 | 74,70 | 0,80 | 142,20 | 15,80 | 0,10 | 0,00 | 111 | 2015 |
| Макаронные изделия отварные | 110 | 4,1 | 2,1 | 20,4 | 142,9 | 0,10 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 19,60 | 7,60 | 30,60 | 0,60 | 47,20 | 44,60 | 0,00 | 0,00 | 309 | 2015 |
| Напиток из плодов сушеных (яблони) | 150 | 0,3 | 0,0 | 28,8 | 118,0 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 25,00 | 6,30 | 11,60 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 348 | 2015 |
| Икра свекольная | 30 | 0,7 | 1,5 | 2,1 | 32,5 | 0,00 | 1,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 8,00 | 16,90 | 0,50 | 115,90 | 9,90 | 0,00 | 0,00 | 75 | 2015 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,6 | 52,2 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 40,60 | 1,70 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 540 | 21,3 | 13,0 | 75,7 | 529,2 | 0,20 | 10,60 | 6,40 | 0,00 | 0,40 | 108,40 | 52,80 | 185,70 | 4,90 | 530,80 | 110,40 | 0,10 | 0,10 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Смлет натуральный | 150 | 11,8 | 12,7 | 3,5 | 194,8 | 0,10 | 0,40 | 11,50 | 1,90 | 0,40 | 111,00 | 15,60 | 174,80 | 1,70 | 212,60 | 62,30 | 0,00 | 0,00 | 210 | 2015 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,0 | 13,6 | 54,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 3,30 | 3,00 | 0,30 | 10,90 | 0,00 | 0,00 | 96 | 2010 | |
| Батон восточный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,40 | 6,60 | 17,00 | 0,40 | 26,20 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | | |
| Булочка ванильная | 50 | 4,7 | 3,5 | 30,6 | 174,1 | 0,10 | 0,10 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 22,70 | 7,50 | 45,30 | 0,40 | 73,40 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 422 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 17,9 | 16,8 | 58,0 | 476,0 | 0,20 | 0,50 | 13,30 | 1,90 | 0,40 | 148,00 | 33,00 | 240,10 | 2,80 | 323,30 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 52,5 | 51,1 | 180,4 | 1461,0 | 0,50 | 25,50 | 116,30 | 2,20 | 1,10 | 667,20 | 144,60 | 737,10 | 11,70 | 1666,80 | 227,20 | 0,10 | 0,10 | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептур | | | |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|--------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углевод, г | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мг | | F, мг | Se, мг | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Сборник рецептур |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная жидкая "Дружба" с маслом слив. | 150/5 | 4,7 | 5,6 | 25,2 | 177,6 | 0,10 | 0,40 | 12,00 | 0,10 | 0,10 | 91,00 | 26,20 | 105,00 | 0,60 | 156,40 | 37,90 | 0,00 | 0,00 | 38 | 2010 |
| Омлет с молоком | 180 | 4,6 | 3,5 | 20,7 | 140,8 | 0,10 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 144,50 | 29,40 | 116,40 | 0,80 | 252,00 | 12,20 | 0,00 | 0,00 | 100 | 2010 |
| Мясно-сливочное (порцилли) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,20 | 0,00 | 2,40 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 2015 |
| Батон йодированный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,40 | 6,60 | 17,00 | 0,40 | 26,20 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 365 | 10,9 | 17,0 | 56,3 | 436,9 | 0,20 | 1,10 | 52,00 | 0,30 | 0,20 | 242,90 | 62,20 | 243,40 | 1,80 | 438,10 | 50,80 | 0,00 | 0,00 | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кафир | 150 | 4,4 | 4,8 | 12,0 | 112,4 | 0,00 | 1,10 | 30,00 | 0,00 | 0,30 | 180,10 | 21,00 | 142,50 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 385 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 4,4 | 4,8 | 12,0 | 112,4 | 0,00 | 1,10 | 30,00 | 0,00 | 0,30 | 180,10 | 21,00 | 142,50 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Савояник со сметаной и курой | 150/10 | 5,1 | 2,4 | 6,7 | 78,6 | 0,00 | 4,00 | 3,10 | 0,00 | 0,30 | 26,50 | 17,70 | 54,50 | 1,10 | 306,80 | 37,10 | 0,00 | 0,10 | 83 | 2015 |
| Гуляш мясной из свинины | 300/30 | 7,1 | 10,7 | 2,7 | 146,7 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,60 | 2,80 | 7,90 | 0,10 | 31,90 | 19,60 | 0,00 | 0,00 | 438 | 2004 |
| Картофельное пюре | 110 | 2,5 | 3,6 | 14,9 | 107,9 | 0,10 | 6,80 | 10,10 | 0,10 | 0,10 | 42,90 | 20,70 | 66,90 | 0,70 | 514,30 | 42,90 | 0,00 | 0,00 | 129 | 2015 |
| Компот из яблок свежих | 150 | 0,1 | 0,1 | 6,4 | 36,6 | 0,00 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,40 | 3,30 | 2,40 | 0,50 | 70,20 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 342 | 2015 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 52,2 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 40,60 | 1,70 | 0,00 | 0,00 | 11 | 11 |
| Зеленый горошек проваренный | 30 | 0,9 | 0,1 | 2,0 | 12,0 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 5,70 | 16,70 | 0,20 | 29,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5 | 2010 |
| Итого за прием пищи: | 540 | 17,7 | 17,3 | 46,7 | 433,0 | 0,20 | 14,30 | 13,20 | 0,10 | 0,40 | 99,20 | 55,90 | 174,50 | 3,80 | 987,70 | 101,80 | 0,00 | 0,10 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пудинг творожный | 150 | 28,7 | 10,3 | 25,1 | 340,2 | 0,10 | 0,40 | 37,60 | 0,30 | 0,30 | 215,60 | 33,50 | 286,50 | 1,10 | 218,10 | 3,10 | 0,00 | 0,00 | 222 | 2015 |
| Соус молочный (слизистый) | 20 | 0,4 | 0,9 | 2,7 | 21,1 | 0,00 | 0,00 | 2,40 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 1,30 | 8,00 | 0,00 | 15,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | | |
| Чай с низким сод. сахара | 200 | 0,1 | 0,0 | 6,0 | 24,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,60 | 3,60 | 3,00 | 0,30 | 10,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 96 | 2010 |
| Батон йодированный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,60 | 9,90 | 25,50 | 0,60 | 39,30 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 400 | 32,5 | 12,1 | 50,2 | 464,2 | 0,10 | 0,40 | 40,00 | 0,30 | 0,30 | 244,00 | 48,30 | 323,00 | 2,00 | 283,90 | 5,10 | 0,00 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 65,5 | 51,2 | 165,2 | 1 446,5 | 0,50 | 16,90 | 135,20 | 0,70 | 1,20 | 786,20 | 187,40 | 863,40 | 7,80 | 1 709,90 | 157,70 | 0,00 | 0,10 | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур | | | |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|-------------|------------------|---------|--------|-------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углевод, г | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мг | | | F, мг | Se, мг | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Р, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кашиа мажана молочная жидкая с маслом слив. | 150/15 | 3,7 | 5,2 | 16,7 | 136,8 | 0,00 | 0,40 | 12,00 | 0,10 | 0,10 | 90,70 | 12,00 | 71,50 | 0,30 | 139,00 | 31,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 31 | 2010 |
| Косфрийный напиток на молоке | 180 | 4,1 | 3,1 | 22,4 | 140,4 | 0,10 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 144,00 | 20,60 | 108,60 | 0,40 | 214,00 | 12,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 98 | 2010 |
| Масло сливочное (порции) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 2,40 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 2015 | |
| Батон йодированный | 20 | 1,5 | 0,5 | 10,3 | 52,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,40 | 6,60 | 17,00 | 0,40 | 26,20 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Итого за прием пищи: | 365 | 9,4 | 16,2 | 49,5 | 395,7 | 0,10 | 1,10 | 52,00 | 0,30 | 0,20 | 241,50 | 39,20 | 200,10 | 1,10 | 380,70 | 44,20 | 0,00 | 0,00 | | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Яблоко | 100 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 61,1 | 0,00 | 13,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20,80 | 10,40 | 14,30 | 2,90 | 361,40 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 61,1 | 0,00 | 13,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20,80 | 10,40 | 14,30 | 2,90 | 361,40 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник ленинградский с перловой крупой, и сметаной | 150/10 | 1,8 | 2,8 | 10,5 | 77,8 | 0,10 | 4,10 | 6,10 | 0,00 | 0,30 | 26,00 | 16,30 | 44,40 | 1,00 | 302,10 | 35,60 | 0,00 | 0,10 | 96 | 2015 | |
| Рагу из овощей с курой | 180 | 20,6 | 4,3 | 17,1 | 199,3 | 0,20 | 19,00 | 9,90 | 0,10 | 0,20 | 96,60 | 41,30 | 173,70 | 2,40 | 730,10 | 43,30 | 0,10 | 0,00 | 143/гтк | 2015 | |
| Напиток из курала | 150 | 0,4 | 0,0 | 10,5 | 44,1 | 0,00 | 0,00 | 10,80 | 0,00 | 0,00 | 9,30 | 3,50 | 0,00 | 0,20 | 87,80 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 342 | 2015 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 52,2 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 40,80 | 1,70 | 0,00 | 0,00 | | ТУ | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 24,8 | 7,5 | 48,1 | 373,2 | 0,40 | 23,10 | 26,80 | 0,10 | 0,50 | 99,30 | 66,80 | 244,20 | 4,80 | 1 160,80 | 80,60 | 0,10 | 0,30 | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп-пюре рыбное | 160 | 32,9 | 11,1 | 2,1 | 262,8 | 0,10 | 0,50 | 14,70 | 1,20 | 0,30 | 112,80 | 69,60 | 370,20 | 1,90 | 701,80 | 259,00 | 0,00 | 0,00 | 400 | 2004 | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,80 | 3,60 | 3,00 | 0,30 | 11,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 96 | 2010 | |
| Батон йодированный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,40 | 6,60 | 17,00 | 0,40 | 26,20 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Печенье | 40 | 5,9 | 17,1 | 55,8 | 399,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 403/475 | | |
| Итого за прием пищи: | 420 | 40,4 | 28,8 | 83,0 | 774,2 | 0,10 | 0,50 | 14,70 | 1,20 | 0,30 | 128,00 | 79,80 | 380,20 | 2,60 | 739,00 | 259,70 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Всего за день: | | 75,1 | 93,0 | 193,3 | 1 604,2 | 0,60 | 37,70 | 99,50 | 1,60 | 1,00 | 489,60 | 196,20 | 648,80 | 11,40 | 2 641,90 | 387,10 | 0,10 | 0,30 | | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|---------------|----------------------|-------------|-------------|----------------|------|------------|
| | | Белки, г | | Жиры, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мг | F, мг | Se, мг | | | |
| | | Углевод, г | В1, мг | Углевод, г | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная жидкая | 150/5 | 3,9 | 5,2 | 16,8 | 136,2 | 0,00 | 0,40 | 12,00 | 0,10 | 0,10 | 94,00 | 17,80 | 95,30 | 0,70 | 154,00 | 39,30 | 0,00 | 0,00 | 35 | 2010 | |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,0 | 13,6 | 54,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 3,30 | 3,00 | 0,30 | 10,90 | 0,00 | 0,00 | 96 | 2010 | | |
| Мясо свиное (порция) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,20 | 0,00 | 2,40 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 14 | 2015 | | |
| Батон йодированный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,40 | 6,60 | 17,00 | 0,40 | 26,20 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Итого за прием пищи: | 365 | 5,6 | 13,1 | 40,8 | 311,4 | 0,00 | 0,40 | 52,00 | 0,30 | 0,10 | 110,70 | 27,70 | 118,30 | 1,40 | 192,60 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Корфур | 150 | 4,4 | 4,8 | 12,0 | 112,4 | 0,00 | 1,10 | 30,00 | 0,00 | 0,30 | 180,10 | 21,00 | 142,50 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 385 | 2015 | |
| Итого за прием пищи: | 150 | 4,4 | 4,8 | 12,0 | 112,4 | 0,00 | 1,10 | 30,00 | 0,00 | 0,30 | 180,10 | 21,00 | 142,50 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп с мясорыбными котлетками и гркой | 150/10 | 5,2 | 1,8 | 9,6 | 76,0 | 0,00 | 0,60 | 0,10 | 0,00 | 0,30 | 19,00 | 8,70 | 37,70 | 0,80 | 72,30 | 37,70 | 0,00 | 0,10 | 111 | 2015 | |
| Жаркое по-домашнему со свиной | 160 | 6,3 | 14,6 | 20,2 | 250,1 | 0,10 | 0,80 | 0,20 | 0,00 | 0,40 | 27,80 | 30,20 | 73,40 | 1,70 | 679,50 | 70,60 | 0,00 | 0,10 | 4044253 | | |
| Омлет соевый консервированный | 30 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 3,9 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,20 | 3,80 | 6,50 | 0,20 | 42,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 576 | 2004 | |
| Напиток из яблов | 150 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 40,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,30 | 3,60 | 6,80 | 0,20 | 48,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 388 | 2015 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,8 | 52,2 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 40,80 | 1,70 | 0,00 | 0,00 | ТУ | | |
| Печенье | 20 | 3,0 | 8,6 | 27,8 | 199,5 | 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 | 4039475 | | |
| Итого за прием пищи: | 550 | 16,8 | 25,4 | 77,9 | 621,9 | 0,20 | 11,00 | 0,30 | 0,00 | 0,70 | 67,50 | 52,00 | 150,50 | 4,10 | 883,70 | 110,00 | 0,00 | 0,00 | 4039475 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая молочная с маслом сливоч. | 200 | 6,2 | 6,5 | 23,5 | 186,4 | 0,10 | 0,60 | 12,00 | 0,10 | 0,20 | 123,40 | 60,30 | 147,80 | 1,70 | 255,10 | 42,40 | 0,00 | 0,00 | 171 | 2015 | |
| Йогурт плодово-ягодный | 200 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 79,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,50 | 2,00 | 4,50 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТТК | | |
| Батон йодированный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,60 | 9,90 | 25,50 | 0,60 | 39,30 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Сыр (порция) | 10 | 2,6 | 2,6 | 0,0 | 34,4 | 0,00 | 0,10 | 23,00 | 0,00 | 0,00 | 100,00 | 5,00 | 61,00 | 0,10 | 9,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15 | 2015 | |
| Итого за прием пищи: | 440 | 11,1 | 10,0 | 58,9 | 379,3 | 0,10 | 0,70 | 35,00 | 0,10 | 0,20 | 241,50 | 77,20 | 238,80 | 2,40 | 304,50 | 43,50 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Всего за день: | 37,9 | 53,3 | 189,6 | 1 425,0 | 0,30 | 13,20 | 117,30 | 0,40 | 1,30 | 599,80 | 177,90 | 650,10 | 8,10 | 1 381,00 | 193,50 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
|---|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|----------|--------|---------|----------|----------|----------|---------|-----------|----------------------|--------|---------|--|--|--|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мкг | С, мкг | А, мкг | Д, мкг | В2, мкг | Св, мкг | Мд, мкг | Р, мкг | Fe, мкг | К, мкг | І, мкг | F, мкг | Se, мкг | | | |
| Итого за весь период | 548,4 | 514,7 | 1 880,7 | 14 887,5 | 5,70 | 240,90 | 1 008,80 | 11,30 | 10,63 | 5 677,60 | 1 776,20 | 7 401,00 | 100,70 | 17 356,50 | 2 181,70 | 0,50 | 1,30 | | | |
| Среднее значение за период | 54,8 | 51,5 | 188,1 | 1 488,8 | 0,60 | 24,10 | 100,90 | 1,10 | 1,06 | 567,80 | 177,60 | 740,10 | 10,10 | 1 735,70 | 218,20 | 0,10 | 0,10 | | | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности | 14,7 | 31,1 | 54,2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | 2 Завтрак | Обед | Ужин |
|---------------|---------|-----------|------|------|
| 1-3 лет | 370 | 130 | 530 | 423 |