

ПЕГОНЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ГРУППЫ ПОЛНОГО ДНЯ С ПРЕБЫВАНИЕМ 10,5-12 ЧАСОВ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ, 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 "ДРУЖБА" | 200 | 5,7 | 7,4 | 30,8 | 214,2 | 0,10 | 0,60 | 0,00 | 0,60 | 120,50 | 30,40 | 131,70 | 0,60 | 190 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,1 | 0,2 | 7,7 | 34,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,20 | 8,50 | 27,00 | 0,70 | | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,6 | 3,7 | 16,5 | 114,9 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 117,90 | 20,70 | 91,00 | 0,50 | 397 | 2012 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 25 | 1,9 | 0,8 | 12,5 | 64,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 5,50 | 8,30 | 21,30 | 0,50 | | 2008 |
| 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 | 14 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 440 | 15,8 | 16,5 | 67,5 | 483,4 | 0,10 | 1,30 | 0,00 | 1,20 | 381,10 | 73,20 | 346,00 | 2,50 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 60,4 | 0,10 | 1,10 | 0,00 | 0,10 | 181,20 | 21,10 | 143,50 | 0,20 | | |
| Итого за прием пищи: | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 60,4 | 0,10 | 1,10 | 0,00 | 0,10 | 181,20 | 21,10 | 143,50 | 0,20 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 60 | 1,2 | 4,9 | 5,0 | 68,6 | 0,00 | 2,50 | 0,00 | 2,40 | 18,60 | 12,00 | 27,10 | 0,60 | 34 | 2012 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ | 200 | 7,6 | 5,2 | 12,1 | 126,9 | 0,10 | 4,70 | 0,20 | 0,30 | 38,20 | 29,90 | 121,60 | 1,80 | 99 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 50/30 | 13,1 | 8,4 | 2,5 | 138,6 | 0,10 | 10,20 | 4,70 | 3,10 | 15,80 | 13,20 | 195,00 | 4,30 | 256 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 140 | 6,3 | 4,3 | 40,4 | 225,5 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,30 | 17,30 | 8,90 | 48,40 | 1,20 | 331 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ | 180 | 0,3 | 0,1 | 16,0 | 67,9 | 0,00 | 9,00 | 0,00 | 0,10 | 15,60 | 5,20 | 7,70 | 0,10 | 374 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,9 | 0,2 | 14,6 | 64,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,20 | 8,90 | 22,70 | 0,50 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,6 | 0,4 | 11,5 | 52,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,80 | 12,70 | 40,50 | 1,10 | | |
| Итого за прием пищи: | 720 | 32,0 | 23,5 | 102,1 | 743,9 | 0,40 | 26,40 | 4,90 | 7,80 | 119,50 | 90,80 | 463,00 | 9,60 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ | 80/20 | 22,0 | 10,6 | 9,5 | 219,7 | 0,20 | 1,30 | 0,00 | 1,50 | 42,10 | 35,50 | 212,70 | 0,80 | 245 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,3 | 4,9 | 16,2 | 124,2 | 0,20 | 10,40 | 0,00 | 0,20 | 42,60 | 29,70 | 88,30 | 1,20 | 335 | 2008 |
| ОВОЩИ ПОРЦИОННО по сезону | 40 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,1 | 9,7 | 42,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 4,10 | 5,90 | 15,10 | 0,40 | | |
| НАПИТОК ИЗ КУРАГИ | 180 | 1,0 | 0,1 | 14,8 | 64,4 | 0,00 | 0,30 | 0,10 | 0,00 | 36,20 | 20,50 | 26,30 | 0,50 | 440 | 2008 |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (БАФЛИ ИЛИ ПЕЧЕНИЯ, ЗЕФИР ПАСТИЛА) | 30 | 1,9 | 2,8 | 21,6 | 104,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,80 | 5,40 | 24,30 | 0,50 | | |
| Итого за прием пищи: | 520 | 29,5 | 18,5 | 71,8 | 555,8 | 0,40 | 12,00 | 0,10 | 2,10 | 132,80 | 97,00 | 366,70 | 3,40 | | |
| Всего за день: | | 81,7 | 62,3 | 247,4 | 1 843,5 | 1,00 | 40,80 | 5,00 | 11,20 | 814,60 | 282,10 | 1 319,20 | 15,70 | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 6,4 | 7,3 | 29,5 | 210,3 | 0,10 | 0,60 | 0,00 | 0,10 | 128,80 | 29,10 | 150,30 | 1,30 | 189 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,1 | 0,2 | 7,7 | 34,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,20 | 8,50 | 27,00 | 0,70 | | |
| ЯЙЦО ОТВАРНОЕ | 50 | 6,0 | 5,4 | 0,3 | 73,7 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 1,00 | 24,30 | 5,30 | 84,70 | 1,10 | 221 | 2012 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0,1 | 0,0 | 11,9 | 49,3 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 10,60 | 3,90 | 4,70 | 0,40 | к/к | к/к |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 1,9 | 4,4 | 12,5 | 97,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 6,10 | 8,30 | 22,30 | 0,50 | 1 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 480 | 15,5 | 17,3 | 61,9 | 466,1 | 0,10 | 1,40 | 0,20 | 1,80 | 175,00 | 55,10 | 289,00 | 4,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 60,4 | 0,10 | 1,10 | 0,00 | 0,10 | 181,20 | 21,10 | 143,50 | 0,20 | | |
| Итого за прием пищи: | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 60,4 | 0,10 | 1,10 | 0,00 | 0,10 | 181,20 | 21,10 | 143,50 | 0,20 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ | 200 | 5,8 | 6,3 | 10,7 | 124,3 | 0,10 | 5,20 | 0,20 | 0,50 | 29,40 | 23,00 | 86,90 | 1,20 | 76 | 2012 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 80 | 12,9 | 8,5 | 12,7 | 177,8 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,90 | 31,80 | 24,20 | 138,30 | 2,10 | 272 | 2008 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3,2 | 7,0 | 8,8 | 110,2 | 0,00 | 30,20 | 0,20 | 3,00 | 77,90 | 27,50 | 54,00 | 1,60 | 346 | 2008 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 77,4 | 0,00 | 3,60 | 0,00 | 0,00 | 12,60 | 7,20 | 12,60 | 2,50 | 442 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,0 | 0,2 | 15,1 | 66,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 9,90 | 25,20 | 0,60 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,6 | 0,4 | 11,5 | 52,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,80 | 12,70 | 40,50 | 1,10 | | |
| Итого за прием пищи: | 670 | 26,4 | 22,6 | 77,0 | 608,1 | 0,20 | 39,10 | 0,40 | 5,00 | 166,40 | 104,50 | 357,50 | 9,10 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ | 140/15 | 22,2 | 13,5 | 36,7 | 357,6 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 0,40 | 150,00 | 29,70 | 219,00 | 0,70 | 234 | 2012 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5,3 | 5,8 | 8,6 | 110,0 | 0,10 | 1,00 | 0,10 | 0,00 | 192,80 | 21,20 | 136,10 | 0,20 | 434 | 2008 |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ | 70 | 5,5 | 4,8 | 31,4 | 190,2 | 0,10 | 2,00 | 0,00 | 0,60 | 30,30 | 13,30 | 64,70 | 0,80 | 451 | 2008 |
| ФРУКТЫ (по сезону) | 120 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 49,6 | 0,00 | 10,60 | 0,00 | 0,70 | 16,90 | 8,40 | 11,60 | 2,30 | | |
| Итого за прием пищи: | 525 | 33,4 | 24,5 | 87,0 | 707,4 | 0,20 | 16,50 | 0,10 | 1,70 | 390,00 | 72,60 | 431,40 | 4,00 | | |
| Всего за день: | | 79,7 | 68,2 | 231,9 | 1 842,0 | 0,60 | 58,10 | 0,70 | 8,60 | 912,60 | 253,30 | 1 221,40 | 17,30 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 200 | 6,7 | 8,7 | 27,8 | 217,9 | 0,10 | 0,60 | 0,00 | 1,10 | 132,30 | 47,90 | 169,10 | 1,20 | 189 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,1 | 0,2 | 7,7 | 34,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,20 | 8,50 | 27,00 | 0,70 | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 1,9 | 4,4 | 12,5 | 97,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 6,10 | 8,30 | 22,30 | 0,50 | 1 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,6 | 2,8 | 15,6 | 98,9 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 97,50 | 12,80 | 68,50 | 0,50 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 430 | 12,3 | 16,1 | 63,6 | 449,6 | 0,10 | 1,10 | 0,00 | 1,80 | 241,10 | 77,50 | 286,90 | 2,90 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 60,4 | 0,10 | 1,10 | 0,00 | 0,10 | 181,20 | 21,10 | 143,50 | 0,20 | | |
| Итого за прием пищи: | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 60,4 | 0,10 | 1,10 | 0,00 | 0,10 | 181,20 | 21,10 | 143,50 | 0,20 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 60 | 1,0 | 5,0 | 5,7 | 70,8 | 0,00 | 2,60 | 0,00 | 2,20 | 21,60 | 12,50 | 27,50 | 0,80 | 56 | 2008 |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 200 | 2,3 | 2,9 | 10,5 | 76,5 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,20 | 17,70 | 5,50 | 24,80 | 0,30 | 86 | 2012 |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 80 | 19,1 | 8,3 | 0,3 | 177,3 | 0,10 | 0,90 | 0,10 | 0,20 | 17,90 | 18,00 | 162,40 | 1,50 | 307 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ | 150 | 2,9 | 3,1 | 14,9 | 101,3 | 0,10 | 9,10 | 0,50 | 0,40 | 43,60 | 33,20 | 83,20 | 1,30 | 125 | 2008 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ | 180 | 0,2 | 0,1 | 20,5 | 83,9 | 0,00 | 14,40 | 0,00 | 0,10 | 15,90 | 6,60 | 10,90 | 0,20 | 378 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,0 | 0,2 | 15,1 | 66,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 9,90 | 25,20 | 0,60 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,6 | 0,4 | 11,5 | 52,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,80 | 12,70 | 40,50 | 1,10 | | |
| Итого за прием пищи: | 730 | 29,1 | 20,0 | 78,5 | 628,2 | 0,30 | 27,30 | 0,60 | 3,70 | 131,40 | 98,40 | 374,50 | 5,80 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 130 | 13,0 | 13,7 | 2,3 | 183,4 | 0,10 | 0,20 | 0,20 | 2,10 | 86,60 | 14,70 | 195,80 | 2,30 | 214 | 2008 |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | 60 | 1,8 | 0,1 | 3,8 | 23,4 | 0,10 | 2,40 | 0,00 | 0,70 | 10,80 | 11,30 | 33,60 | 0,40 | | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,1 | 10,0 | 44,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 4,60 | 6,60 | 16,80 | 0,40 | | |
| НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА с витамином С | 180 | 0,5 | 0,1 | 17,7 | 73,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 21,80 | 9,20 | 23,20 | 0,50 | 440 | 2008 |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПЕЧЕНЬЮ | 70 | 8,2 | 5,4 | 29,5 | 198,4 | 0,10 | 3,30 | 1,00 | 0,90 | 31,20 | 13,10 | 101,20 | 1,50 | 454 | 2012 |
| ФРУКТЫ (по сезону) | 120 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 60,7 | 0,00 | 12,90 | 0,00 | 0,80 | 20,70 | 10,30 | 14,20 | 2,80 | | |
| Итого за прием пищи: | 580 | 25,3 | 19,9 | 76,0 | 583,8 | 0,30 | 18,80 | 1,20 | 4,90 | 175,70 | 65,20 | 384,80 | 7,90 | | |
| Всего за день: | | 71,1 | 59,8 | 224,1 | 1 722,0 | 0,80 | 48,30 | 1,80 | 10,50 | 729,40 | 262,20 | 1 189,70 | 16,80 | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|----------------------|--------|----------|--------|-------------------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 6,4 | 7,7 | 30,2 | 216,9 | 0,10 | 0,60 | 0,00 | 0,90 | 125,30 | 35,30 | 142,80 | 0,90 | 189 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,1 | 0,2 | 7,9 | 36,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,80 | 9,40 | 30,00 | 0,80 | | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,6 | 3,7 | 16,5 | 114,9 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 117,90 | 20,70 | 91,00 | 0,50 | 397 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 1,9 | 4,4 | 12,5 | 97,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 6,10 | 8,30 | 22,30 | 0,50 | 1 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 430 | 13,0 | 16,0 | 67,1 | 465,7 | 0,10 | 1,20 | 0,00 | 1,60 | 255,10 | 73,70 | 286,10 | 2,70 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 60,4 | 0,10 | 1,10 | 0,00 | 0,10 | 181,20 | 21,10 | 143,50 | 0,20 | | |
| Итого за прием пищи: | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 60,4 | 0,10 | 1,10 | 0,00 | 0,10 | 181,20 | 21,10 | 143,50 | 0,20 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА МОРКОВНАЯ | 60 | 0,9 | 5,0 | 4,8 | 66,1 | 0,00 | 1,60 | 1,10 | 2,50 | 29,20 | 20,80 | 34,40 | 0,60 | 54 | 2012 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1,7 | 3,6 | 6,7 | 66,3 | 0,00 | 10,00 | 0,20 | 0,20 | 43,40 | 18,30 | 39,60 | 0,80 | 67 | 2012 |
| МЯСО ЗАПЕЧЕННОЕ ПОД БЕЛЫМ СОУСОМ | 200 | 20,2 | 18,2 | 17,0 | 318,1 | 0,20 | 11,10 | 0,00 | 0,70 | 147,20 | 48,30 | 266,20 | 3,20 | Акт конт/проп аботки №3 | 2012 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 77,4 | 0,00 | 3,60 | 0,00 | 0,00 | 12,60 | 7,20 | 12,60 | 2,50 | 442 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,0 | 0,2 | 15,1 | 66,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 9,90 | 25,20 | 0,60 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,6 | 0,4 | 11,5 | 52,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,80 | 12,70 | 40,50 | 1,10 | | |
| Итого за прием пищи: | 700 | 27,3 | 27,6 | 73,3 | 646,3 | 0,30 | 26,30 | 1,30 | 4,00 | 247,10 | 117,20 | 418,50 | 8,80 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 140/15 | 22,9 | 14,8 | 32,2 | 355,5 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,40 | 187,60 | 32,00 | 244,20 | 0,60 | 224 | 2008 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,7 | 0,3 | 14,3 | 74,5 | 0,00 | 88,00 | 0,20 | 0,00 | 18,20 | 4,70 | 3,10 | 0,50 | 398 | 2012 |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 60 | 5,3 | 5,1 | 33,2 | 200,5 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,20 | 29,70 | 8,90 | 55,20 | 0,50 | 467 | 2012 |
| ФРУКТЫ (по сезону) | 120 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 49,6 | 0,00 | 10,60 | 0,00 | 0,70 | 16,90 | 8,40 | 11,60 | 2,30 | | |
| Итого за прием пищи: | 515 | 29,3 | 20,6 | 90,0 | 680,1 | 0,10 | 99,10 | 0,20 | 1,30 | 252,40 | 54,00 | 314,10 | 3,90 | | |
| Всего за день: | | 74,0 | 68,0 | 236,4 | 1 852,5 | 0,60 | 127,70 | 1,50 | 7,00 | 935,80 | 266,00 | 1 162,20 | 15,60 | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5,1 | 7,2 | 31,2 | 211,4 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,20 | 120,40 | 26,50 | 120,60 | 0,40 | 189 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,1 | 0,2 | 7,7 | 34,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,20 | 8,50 | 27,00 | 0,70 | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 1,9 | 4,4 | 12,5 | 97,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 6,10 | 8,30 | 22,30 | 0,50 | 1 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 3,3 | 3,4 | 17,3 | 113,8 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 116,40 | 15,20 | 85,00 | 0,20 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 430 | 11,4 | 15,2 | 68,7 | 458,0 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 0,90 | 248,10 | 58,50 | 254,90 | 1,80 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 60,4 | 0,10 | 1,10 | 0,00 | 0,10 | 181,20 | 21,10 | 143,50 | 0,20 | | |
| Итого за прием пищи: | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 60,4 | 0,10 | 1,10 | 0,00 | 0,10 | 181,20 | 21,10 | 143,50 | 0,20 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ | 200 | 5,6 | 6,3 | 9,7 | 118,6 | 0,00 | 5,60 | 0,20 | 0,30 | 39,00 | 26,30 | 82,20 | 1,60 | 58 | 2012 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ, В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 80/15 | 11,6 | 10,6 | 8,3 | 176,3 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 1,60 | 28,30 | 17,90 | 119,20 | 1,50 | 285 | 2008 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 150 | 3,0 | 6,1 | 13,6 | 122,3 | 0,10 | 17,40 | 0,60 | 1,70 | 52,20 | 34,30 | 74,50 | 1,50 | 351 | 2008 |
| НАПИТОК ИЗ КУРАГИ | 180 | 1,0 | 0,1 | 14,8 | 64,4 | 0,00 | 0,30 | 0,10 | 0,00 | 36,20 | 20,50 | 26,30 | 0,50 | 440 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,0 | 0,2 | 15,1 | 66,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 9,90 | 25,20 | 0,60 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,6 | 0,4 | 11,5 | 52,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,80 | 12,70 | 40,50 | 1,10 | | |
| Итого за прием пищи: | 685 | 24,8 | 23,7 | 73,0 | 600,0 | 0,20 | 23,90 | 0,90 | 4,20 | 170,40 | 121,60 | 367,90 | 6,80 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 80/20 | 19,9 | 10,8 | 1,8 | 182,8 | 0,20 | 0,90 | 0,20 | 0,50 | 36,70 | 31,10 | 191,30 | 0,70 | 238 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,3 | 4,9 | 16,2 | 124,2 | 0,20 | 10,40 | 0,00 | 0,20 | 42,60 | 29,70 | 88,30 | 1,20 | 335 | 2008 |
| ОВОЩИ ПОРЦИОННО по сезону | 40 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,1 | 9,7 | 42,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 4,10 | 5,90 | 15,10 | 0,40 | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 180 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 77,4 | 0,00 | 3,60 | 0,00 | 0,00 | 12,60 | 7,20 | 12,60 | 2,50 | 442 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ ИЛИ ПЕЧЕНИИ, ЗЕФИР ПАСТИЛА) | 30 | 2,0 | 2,9 | 22,3 | 108,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,70 | 6,00 | 27,00 | 0,60 | | |
| Итого за прием пищи: | 520 | 27,4 | 18,9 | 68,2 | 535,1 | 0,40 | 14,90 | 0,20 | 1,10 | 104,70 | 79,90 | 334,30 | 5,40 | | |
| Всего за день: | | 68,0 | 61,6 | 215,9 | 1 653,5 | 0,70 | 41,10 | 1,10 | 6,30 | 704,40 | 281,10 | 1 100,60 | 14,20 | | |

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 ИЗ СМЕСИ КРУП | 200 | 6,1 | 7,6 | 29,3 | 210,9 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 1,10 | 120,30 | 42,20 | 141,30 | 1,10 | 177 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,1 | 0,2 | 7,7 | 34,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,20 | 8,50 | 27,00 | 0,70 | | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,6 | 2,8 | 15,6 | 98,9 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 97,50 | 12,80 | 68,50 | 0,50 | к/к | к/к |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 25 | 1,9 | 0,8 | 12,5 | 64,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 5,50 | 8,30 | 21,30 | 0,50 | | 2008 |
| 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 | 14 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 440 | 15,2 | 15,8 | 65,1 | 464,1 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 1,70 | 360,50 | 77,10 | 333,10 | 3,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 60,4 | 0,10 | 1,10 | 0,00 | 0,10 | 181,20 | 21,10 | 143,50 | 0,20 | | |
| Итого за прием пищи: | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 60,4 | 0,10 | 1,10 | 0,00 | 0,10 | 181,20 | 21,10 | 143,50 | 0,20 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 60 | 0,9 | 4,9 | 4,8 | 66,3 | 0,00 | 2,20 | 0,00 | 2,20 | 18,00 | 10,30 | 23,30 | 0,60 | 56 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ | 200 | 6,4 | 5,3 | 14,3 | 132,3 | 0,10 | 6,90 | 0,20 | 0,30 | 24,70 | 26,20 | 90,60 | 1,50 | 92 | 2008 |
| ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ | 200 | 15,4 | 18,0 | 40,9 | 388,8 | 0,00 | 0,90 | 0,40 | 4,90 | 25,60 | 44,10 | 187,30 | 2,20 | 266 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ | 180 | 0,3 | 0,1 | 15,9 | 67,2 | 0,00 | 8,60 | 0,00 | 0,10 | 17,20 | 5,60 | 7,50 | 0,10 | 399 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,0 | 0,2 | 15,1 | 66,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 9,90 | 25,20 | 0,60 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,6 | 0,4 | 11,5 | 52,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,80 | 12,70 | 40,50 | 1,10 | | |
| Итого за прием пищи: | 700 | 26,6 | 28,9 | 102,5 | 773,0 | 0,20 | 18,60 | 0,60 | 8,10 | 100,20 | 108,80 | 374,40 | 6,10 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ | 80 | 15,0 | 8,2 | 5,9 | 154,6 | 0,10 | 0,30 | 0,00 | 0,40 | 36,00 | 23,70 | 148,30 | 0,70 | 248 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ | 150 | 2,9 | 3,1 | 14,9 | 101,3 | 0,10 | 9,10 | 0,50 | 0,40 | 43,60 | 33,20 | 83,20 | 1,30 | 125 | 2008 |
| ОВОЩИ ПОРЦИОННО по сезону | 40 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,1 | 10,0 | 44,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 4,60 | 6,60 | 16,80 | 0,40 | | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,0 | 0,0 | 7,8 | 30,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,90 | 1,70 | 0,00 | 0,00 | 402 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 470 | 19,2 | 11,4 | 38,6 | 330,8 | 0,20 | 9,40 | 0,50 | 1,20 | 92,10 | 65,20 | 248,30 | 2,40 | | |
| Всего за день: | | 65,4 | 59,9 | 212,2 | 1 628,3 | 0,50 | 30,30 | 1,10 | 11,10 | 734,00 | 272,20 | 1 099,30 | 11,70 | | |

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 КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5,5 | 7,3 | 30,4 | 210,0 | 0,10 | 0,60 | 0,00 | 0,10 | 128,20 | 29,00 | 150,30 | 1,30 | 189 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,1 | 0,2 | 7,7 | 34,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,20 | 8,50 | 27,00 | 0,70 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 3,3 | 3,4 | 17,3 | 113,8 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 116,40 | 15,20 | 85,00 | 0,20 | к/к | к/к |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 1,9 | 4,4 | 12,5 | 97,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 6,10 | 8,30 | 22,30 | 0,50 | 1 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 430 | 11,8 | 15,3 | 67,9 | 456,6 | 0,10 | 1,20 | 0,00 | 0,80 | 255,90 | 61,00 | 284,60 | 2,70 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 60,4 | 0,10 | 1,10 | 0,00 | 0,10 | 181,20 | 21,10 | 143,50 | 0,20 | | |
| Итого за прием пищи: | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 60,4 | 0,10 | 1,10 | 0,00 | 0,10 | 181,20 | 21,10 | 143,50 | 0,20 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200 | 7,3 | 3,9 | 11,0 | 110,5 | 0,20 | 7,20 | 0,20 | 1,00 | 29,00 | 29,70 | 103,30 | 1,20 | 84 | 2012 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 160 | 14,4 | 13,3 | 17,8 | 249,7 | 0,00 | 13,70 | 0,00 | 1,00 | 56,30 | 32,50 | 155,80 | 2,30 | 298 | 2012 |
| ИКРА МОРКОВНАЯ | 60 | 0,9 | 5,0 | 4,8 | 66,1 | 0,00 | 1,60 | 1,10 | 2,50 | 29,20 | 20,80 | 34,40 | 0,60 | 54 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,5 | 0,1 | 17,7 | 73,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 21,60 | 9,20 | 23,20 | 0,50 | к/к | к/к |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,0 | 0,2 | 15,1 | 66,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 9,90 | 25,20 | 0,60 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,6 | 0,4 | 11,5 | 52,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,80 | 12,70 | 40,50 | 1,10 | | |
| Итого за прием пищи: | 660 | 26,7 | 22,9 | 77,9 | 618,6 | 0,30 | 22,50 | 1,30 | 5,10 | 150,80 | 114,80 | 382,40 | 6,30 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ | 80 | 12,1 | 5,6 | 4,2 | 115,2 | 0,10 | 8,90 | 4,20 | 2,40 | 26,30 | 16,10 | 186,60 | 3,90 | | |
| КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ | 130 | 2,6 | 6,0 | 15,5 | 127,9 | 0,10 | 9,80 | 0,10 | 1,70 | 19,50 | 27,80 | 69,70 | 1,30 | 134 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,1 | 9,7 | 42,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 4,10 | 5,90 | 15,10 | 0,40 | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 77,4 | 0,00 | 3,60 | 0,00 | 0,00 | 12,60 | 7,20 | 12,60 | 2,50 | 442 | 2008 |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 60 | 8,1 | 6,6 | 26,9 | 199,1 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,60 | 47,60 | 11,20 | 79,70 | 0,50 | 483 | 2012 |
| ФРУКТЫ (по сезону) | 120 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 60,7 | 0,00 | 12,90 | 0,00 | 0,80 | 20,70 | 10,30 | 14,20 | 2,80 | | |
| Итого за прием пищи: | 590 | 25,5 | 19,0 | 87,2 | 623,0 | 0,20 | 35,30 | 4,30 | 5,90 | 130,80 | 78,50 | 377,90 | 11,40 | | |
| Всего за день: | | 68,4 | 61,0 | 239,0 | 1 758,6 | 0,70 | 60,10 | 5,60 | 11,90 | 718,70 | 275,40 | 1 188,40 | 20,60 | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|----------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 6,7 | 7,9 | 26,4 | 204,3 | 0,10 | 0,60 | 0,00 | 2,10 | 121,70 | 66,20 | 160,20 | 2,00 | к/к | к/к |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,1 | 0,2 | 7,7 | 34,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,20 | 8,50 | 27,00 | 0,70 | | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,6 | 3,7 | 16,5 | 114,9 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 117,90 | 20,70 | 91,00 | 0,50 | 397 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 1,9 | 4,4 | 12,5 | 97,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 6,10 | 8,30 | 22,30 | 0,50 | 1 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 430 | 13,3 | 16,2 | 63,1 | 452,0 | 0,10 | 1,20 | 0,00 | 2,80 | 250,90 | 103,70 | 300,50 | 3,70 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 60,4 | 0,10 | 1,10 | 0,00 | 0,10 | 181,20 | 21,10 | 143,50 | 0,20 | | |
| Итого за прием пищи: | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 60,4 | 0,10 | 1,10 | 0,00 | 0,10 | 181,20 | 21,10 | 143,50 | 0,20 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 60 | 1,2 | 5,0 | 2,6 | 59,8 | 0,00 | 1,70 | 0,00 | 2,60 | 7,70 | 7,80 | 23,30 | 0,30 | | 2012 |
| СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СУХАРИКАМИ | 200/10 | 3,1 | 3,2 | 20,3 | 121,9 | 0,10 | 7,20 | 0,10 | 0,60 | 24,10 | 26,70 | 66,40 | 1,20 | 99 | 2012 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА | 80 | 20,6 | 9,5 | 10,9 | 233,1 | 0,10 | 0,90 | 0,10 | 0,70 | 40,20 | 29,50 | 201,00 | 2,20 | 305 | 2012 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 140 | 6,3 | 4,3 | 40,4 | 225,5 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,30 | 13,90 | 8,70 | 47,70 | 1,10 | 331 | 2008 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ | 180 | 0,2 | 0,1 | 21,0 | 85,8 | 0,00 | 14,40 | 0,00 | 0,10 | 15,90 | 6,60 | 10,90 | 0,20 | 378 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,0 | 0,2 | 15,1 | 66,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 9,90 | 25,20 | 0,60 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,6 | 0,4 | 11,5 | 52,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,80 | 12,70 | 40,50 | 1,10 | | |
| Итого за прием пищи: | 730 | 35,0 | 22,7 | 121,8 | 844,5 | 0,40 | 24,20 | 0,20 | 5,90 | 116,50 | 101,90 | 415,00 | 6,70 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 100 | 11,4 | 11,2 | 1,9 | 151,2 | 0,10 | 0,20 | 0,20 | 1,70 | 73,80 | 12,50 | 168,70 | 1,90 | 214 | 2008 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 130 | 2,8 | 5,0 | 7,9 | 87,9 | 0,00 | 26,90 | 0,20 | 2,20 | 70,20 | 25,00 | 48,80 | 1,60 | 336 | 2012 |
| НАПИТОК ИЗ КУРАГИ | 180 | 1,0 | 0,1 | 14,8 | 64,4 | 0,00 | 0,30 | 0,10 | 0,00 | 36,20 | 20,50 | 26,30 | 0,50 | 440 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,1 | 9,7 | 42,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 4,10 | 5,90 | 15,10 | 0,40 | | |
| СЫРНАЯ ПАЛОЧКА | 60 | 8,0 | 10,8 | 26,4 | 233,6 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 126,90 | 11,10 | 103,40 | 0,60 | 480 | 2012 |
| ФРУКТЫ (по сезону) | 120 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 60,7 | 0,00 | 12,90 | 0,00 | 0,80 | 20,70 | 10,30 | 14,20 | 2,80 | | |
| Итого за прием пищи: | 610 | 25,0 | 27,7 | 73,4 | 640,5 | 0,20 | 40,30 | 0,50 | 5,70 | 331,90 | 85,30 | 376,50 | 7,80 | | |
| Всего за день: | | 77,7 | 70,4 | 264,3 | 1 997,4 | 0,80 | 66,80 | 0,70 | 14,50 | 880,50 | 312,00 | 1 235,50 | 18,40 | | |

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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 6,4 | 7,7 | 30,2 | 216,9 | 0,10 | 0,60 | 0,00 | 0,90 | 125,30 | 35,30 | 142,80 | 0,90 | 189 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,1 | 0,2 | 7,7 | 34,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,20 | 8,50 | 27,00 | 0,70 | | |
| ЯЙЦО ОТВАРНОЕ | 50 | 6,0 | 5,4 | 0,3 | 73,7 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 1,00 | 24,30 | 5,30 | 84,70 | 1,10 | 221 | 2012 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0,1 | 0,0 | 11,9 | 49,3 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 10,60 | 3,90 | 4,70 | 0,40 | к/к | к/к |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 1,9 | 4,4 | 12,5 | 97,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 6,10 | 8,30 | 22,30 | 0,50 | 1 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 480 | 15,5 | 17,7 | 62,6 | 472,7 | 0,10 | 1,40 | 0,20 | 2,60 | 171,50 | 61,30 | 281,50 | 3,60 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 60,4 | 0,10 | 1,10 | 0,00 | 0,10 | 181,20 | 21,10 | 143,50 | 0,20 | | |
| Итого за прием пищи: | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 60,4 | 0,10 | 1,10 | 0,00 | 0,10 | 181,20 | 21,10 | 143,50 | 0,20 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА ОВОЩНАЯ | 60 | 1,0 | 4,9 | 5,2 | 68,8 | 0,00 | 2,20 | 0,60 | 2,30 | 26,80 | 16,80 | 31,60 | 0,80 | 55 | 2012 |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ. С ГОВЯДИНОЙ | 200/15 | 5,7 | 6,3 | 10,2 | 120,8 | 0,00 | 6,40 | 0,20 | 0,60 | 39,70 | 20,30 | 86,40 | 1,30 | 94 | 2008 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 13,5 | 11,8 | 11,4 | 209,9 | 0,10 | 7,80 | 0,00 | 2,00 | 20,20 | 32,50 | 153,70 | 2,40 | 258 | 2008 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 77,4 | 0,00 | 3,60 | 0,00 | 0,00 | 12,60 | 7,20 | 12,60 | 2,50 | 442 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,0 | 0,2 | 15,1 | 66,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 9,90 | 25,20 | 0,60 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,6 | 0,4 | 11,5 | 52,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,80 | 12,70 | 40,50 | 1,10 | | |
| Итого за прием пищи: | 715 | 24,7 | 23,8 | 71,6 | 595,3 | 0,20 | 20,00 | 0,80 | 5,50 | 114,00 | 99,40 | 350,00 | 8,70 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ | 140/15 | 21,6 | 13,8 | 33,8 | 346,6 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 0,60 | 145,20 | 28,80 | 214,30 | 0,70 | 234 | 2012 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5,3 | 5,8 | 8,6 | 110,0 | 0,10 | 1,00 | 0,10 | 0,00 | 192,80 | 21,20 | 136,10 | 0,20 | 434 | 2008 |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА с яблоком | 70 | 5,2 | 4,9 | 33,9 | 200,1 | 0,10 | 1,10 | 0,00 | 0,80 | 32,50 | 10,10 | 55,30 | 1,00 | 454 | 2012 |
| ФРУКТЫ (по сезону) | 120 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 60,7 | 0,00 | 12,90 | 0,00 | 0,80 | 20,70 | 10,30 | 14,20 | 2,80 | | |
| Итого за прием пищи: | 525 | 32,6 | 25,0 | 89,0 | 717,4 | 0,20 | 17,90 | 0,10 | 2,20 | 391,20 | 70,40 | 419,90 | 4,70 | | |
| Всего за день: | | 77,2 | 70,3 | 229,2 | 1 845,8 | 0,60 | 40,40 | 1,10 | 10,40 | 857,90 | 252,20 | 1 194,90 | 17,20 | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ | 200 | 5,7 | 7,2 | 26,9 | 196,7 | 0,10 | 0,60 | 0,00 | 0,10 | 137,30 | 25,20 | 163,00 | 0,60 | 184 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,1 | 0,2 | 7,7 | 34,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,20 | 8,50 | 27,00 | 0,70 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 3,3 | 3,4 | 17,3 | 113,8 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 116,40 | 15,20 | 85,00 | 0,20 | к/к | к/к |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 1,9 | 4,4 | 12,5 | 97,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 6,10 | 8,30 | 22,30 | 0,50 | 1 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 430 | 12,0 | 15,2 | 64,4 | 443,3 | 0,10 | 1,20 | 0,00 | 0,80 | 265,00 | 57,20 | 297,30 | 2,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 60,4 | 0,10 | 1,10 | 0,00 | 0,10 | 181,20 | 21,10 | 143,50 | 0,20 | | |
| Итого за прием пищи: | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 60,4 | 0,10 | 1,10 | 0,00 | 0,10 | 181,20 | 21,10 | 143,50 | 0,20 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 60 | 1,0 | 5,1 | 4,4 | 68,0 | 0,00 | 3,20 | 0,20 | 2,30 | 11,00 | 11,60 | 26,00 | 0,30 | 30 | 2008 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ. | 200/15 | 1,7 | 3,6 | 8,2 | 72,3 | 0,00 | 7,00 | 0,20 | 0,20 | 43,40 | 20,90 | 44,30 | 1,10 | 57 | 2012 |
| ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ | 150 | 16,9 | 13,1 | 14,0 | 240,8 | 0,00 | 11,40 | 0,70 | 1,20 | 85,90 | 38,90 | 184,40 | 2,70 | 165 | 2004 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | 20 | 0,7 | 2,9 | 1,8 | 36,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15,30 | 1,60 | 11,00 | 0,00 | 371 | 2008 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 77,4 | 0,00 | 3,60 | 0,00 | 0,00 | 12,60 | 7,20 | 12,60 | 2,50 | 442 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,0 | 0,2 | 15,1 | 66,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 9,90 | 25,20 | 0,60 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,6 | 0,4 | 11,5 | 52,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,80 | 12,70 | 40,50 | 1,10 | | |
| Итого за прием пищи: | 685 | 24,8 | 25,5 | 73,2 | 613,4 | 0,10 | 25,20 | 1,10 | 4,30 | 182,90 | 102,80 | 344,00 | 8,30 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 80 | 13,4 | 5,3 | 7,7 | 130,0 | 0,10 | 0,30 | 0,00 | 0,60 | 34,10 | 22,50 | 133,00 | 0,70 | 255 | 2012 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,3 | 4,9 | 16,2 | 124,2 | 0,20 | 10,40 | 0,00 | 0,20 | 42,60 | 29,70 | 88,30 | 1,20 | 335 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,1 | 9,7 | 42,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 4,10 | 5,90 | 15,10 | 0,40 | | |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,7 | 0,3 | 14,3 | 74,5 | 0,00 | 88,00 | 0,20 | 0,00 | 18,20 | 4,70 | 3,10 | 0,50 | 398 | 2012 |
| КОФЕЙНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (КАФЕ ИЛИ ТЕЧЕТИЛ, ЗЕФИР ПАСТИЛА) | 30 | 2,0 | 2,9 | 22,3 | 108,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,70 | 6,00 | 27,00 | 0,60 | | |
| Итого за прием пищи: | 460 | 20,7 | 13,5 | 70,2 | 479,4 | 0,30 | 98,70 | 0,20 | 1,20 | 107,70 | 68,80 | 266,50 | 3,40 | | |
| Всего за день: | | 61,9 | 58,0 | 213,8 | 1 596,5 | 0,60 | 126,20 | 1,30 | 6,40 | 736,80 | 249,90 | 1 051,30 | 13,90 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|--|------------------|---------|----------|--------|-------|-------|----------------------|----------|-----------|--------|
| | Белки, г | Жиры, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг |
| Итого за весь период | 725,1 | 639,5 | 6,90 | 639,80 | 19,90 | 97,90 | 8 024,70 | 2 706,40 | 11 762,50 | 161,40 |
| Среднее значение за период | 72,5 | 64,0 | 0,70 | 64,00 | 2,00 | 9,80 | 802,50 | 270,60 | 1 176,30 | 16,10 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 16,3 | 32,4 | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Уплотненный подъем |
|---------------|---------|------------|-----------------------|
| Сад 12 часов | 442 | 150 | 532 |