

СОГЛАСОВАНО
Начальник отдела образования
администрации
Изобильненского городского округа
Ставропольского края
И. В. Мартиросян
«01» сентября 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
И.О. Заведующего МКДОУ
«Детский сад №42» ИГОСК
С. Трегубенко
«01» сентября 2023 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
сентябрь – ноябрь 2023 года
для питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих ДОУ Изобильненского городского округа
Ставропольского края с 10-ти часовым режимом функционирования

Разработано на основании "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях"

Издательство "ДеЛи принт" г. Москва 2012 г. под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 от 27.10.2020 № 32

с. Московское
2023 г.

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 | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 14.0 | 27.0 | 2.7 | 309.5 | 0.06 | 0.20 | 0.36 | 2.48 | 2.56 | 0.44 | 97.68 | 15.88 | 211.57 | 2.44 | 205.36 | 24.32 | 0.05 | 0.03 | 215 | 2012 | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 1.1 | 5.3 | 4.6 | 71.4 | 0.01 | 4.20 | 0.11 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 24.60 | 9.00 | 22.20 | 0.42 | 189.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.59 | 0.00 | 0.02 | 6.90 | 9.90 | 25.20 | 0.60 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.1 | 0.0 | 9.9 | 39.8 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10.90 | 3.72 | 3.34 | 0.33 | 12.11 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 392 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 420 | 17.5 | 32.5 | 32.3 | 491.7 | 0.12 | 4.42 | 0.47 | 3.07 | 2.56 | 0.49 | 140.08 | 38.50 | 262.31 | 3.79 | 445.17 | 24.32 | 0.05 | 0.03 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 43.0 | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 7.00 | 4.00 | 7.00 | 1.40 | 120.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 399 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 43.0 | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 7.00 | 4.00 | 7.00 | 1.40 | 120.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 1.9 | 4.8 | 11.9 | 101.3 | 0.05 | 8.05 | 0.17 | 1.87 | 0.00 | 0.05 | 38.08 | 22.40 | 46.45 | 1.06 | 379.42 | 5.62 | 0.02 | 0.00 | 57 | 2012 | |
| РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ | 80 | 4.8 | 0.3 | 1.8 | 29.4 | 0.04 | 0.64 | 0.47 | 0.23 | 0.00 | 0.04 | 27.54 | 23.17 | 76.92 | 0.48 | 174.07 | 44.90 | 0.20 | 0.00 | 244 | 2012 | |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150 | 2.9 | 4.6 | 23.8 | 148.3 | 0.14 | 12.00 | 0.03 | 0.26 | 0.08 | 0.09 | 23.23 | 32.29 | 80.07 | 1.40 | 853.20 | 7.50 | 0.04 | 0.00 | 318 | 2012 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.59 | 0.00 | 0.02 | 6.90 | 9.90 | 25.20 | 0.60 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 17.0 | 81.6 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.88 | 0.00 | 0.03 | 7.20 | 7.60 | 34.80 | 1.60 | 54.40 | 2.24 | 0.00 | 0.00 | | 2008 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0.0 | 0.0 | 17.4 | 69.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.61 | 1.62 | 0.00 | 0.00 | 1.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 680 | 14.5 | 10.3 | 87.0 | 501.3 | 0.35 | 20.69 | 0.67 | 3.83 | 0.08 | 0.23 | 110.56 | 96.98 | 263.44 | 5.14 | 1,500.87 | 60.26 | 0.26 | 0.00 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ | 70 | 5.1 | 5.2 | 37.1 | 215.6 | 0.06 | 0.04 | 0.03 | 0.20 | 0.17 | 0.04 | 18.67 | 7.63 | 47.54 | 0.51 | 70.97 | 2.15 | 0.01 | 0.01 | 474 | 2012 | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5.1 | 4.4 | 8.4 | 94.3 | 0.05 | 0.94 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.19 | 183.60 | 20.16 | 129.60 | 0.14 | 262.80 | 16.20 | 0.00 | 0.00 | 400 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 250 | 10.2 | 9.6 | 45.5 | 309.9 | 0.11 | 0.98 | 0.06 | 0.20 | 0.17 | 0.23 | 202.27 | 27.79 | 177.14 | 0.65 | 333.77 | 18.35 | 0.01 | 0.01 | | | |
| Всего за день: | | 42.7 | 52.5 | 174.9 | 1,345.9 | 0.59 | 28.09 | 1.20 | 7.10 | 2.81 | 0.96 | 459.91 | 167.27 | 709.89 | 10.98 | 2,399.81 | 103.93 | 0.32 | 0.04 | | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|--|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ | 180 | 4.6 | 8.1 | 31.9 | 219.7 | 0.04 | 0.44 | 0.05 | 0.30 | 0.11 | 0.11 | 94.91 | 24.56 | 105.45 | 0.37 | 157.85 | 8.14 | 0.01 | 0.00 | 174 | 2012 | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ | 35 | 3.9 | 7.2 | 10.1 | 121.2 | 0.04 | 0.07 | 0.07 | 0.53 | 0.08 | 0.05 | 93.20 | 10.10 | 67.75 | 0.51 | 35.35 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 3 | 2012 | | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3.0 | 2.4 | 9.2 | 71.5 | 0.02 | 0.47 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 97.20 | 17.69 | 75.41 | 0.43 | 158.95 | 8.10 | 0.00 | 0.00 | 397 | 2012 | | |
| Итого за прием пищи: | 395 | 11.5 | 17.7 | 51.2 | 412.4 | 0.10 | 0.98 | 0.13 | 0.83 | 0.19 | 0.26 | 285.31 | 52.35 | 248.61 | 1.31 | 352.15 | 16.24 | 0.02 | 0.00 | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 43.0 | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 7.00 | 4.00 | 7.00 | 1.40 | 120.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 399 | 2012 | | |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 43.0 | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 7.00 | 4.00 | 7.00 | 1.40 | 120.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 4.7 | 3.7 | 16.4 | 117.9 | 0.15 | 4.40 | 0.19 | 2.97 | 0.00 | 0.06 | 34.11 | 28.61 | 67.65 | 1.64 | 426.93 | 3.96 | 0.02 | 0.00 | 81 | 2012 | | |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 80 | 13.6 | 13.0 | 13.2 | 224.4 | 0.07 | 0.57 | 0.05 | 1.05 | 0.00 | 0.12 | 43.48 | 24.62 | 145.90 | 1.76 | 200.47 | 5.90 | 0.08 | 0.01 | 305 | 2012 | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 4.9 | 3.5 | 22.3 | 140.7 | 0.13 | 0.00 | 0.01 | 2.74 | 0.04 | 0.07 | 14.26 | 73.44 | 109.25 | 2.57 | 153.89 | 1.33 | 0.01 | 0.00 | 313 | 2012 | | |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ №357 | 30 | 0.6 | 1.6 | 2.6 | 30.7 | 0.01 | 0.79 | 0.02 | 0.29 | 0.00 | 0.02 | 8.99 | 3.05 | 9.93 | 0.16 | 46.68 | 1.09 | 0.00 | 0.00 | 357 | 2012 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.59 | 0.00 | 0.02 | 6.90 | 9.90 | 25.20 | 0.60 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 17.0 | 81.6 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.88 | 0.00 | 0.03 | 7.20 | 7.60 | 34.80 | 1.60 | 54.40 | 2.24 | 0.00 | 0.00 | | 2008 | | |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ | 180 | 0.1 | 0.0 | 10.3 | 42.7 | 0.03 | 2.16 | 0.00 | 0.09 | 0.00 | 0.00 | 11.02 | 3.08 | 1.30 | 0.00 | 47.61 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 375 | 2012 | | |
| Итого за прием пищи: | 670 | 28.8 | 22.4 | 96.9 | 709.0 | 0.51 | 7.92 | 0.27 | 8.61 | 0.04 | 0.32 | 125.96 | 150.30 | 394.03 | 8.33 | 968.68 | 14.52 | 0.11 | 0.01 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ | 80 | 23.0 | 17.5 | 84.2 | 586.6 | 0.13 | 50.92 | 0.02 | 7.48 | 0.04 | 0.01 | 89.03 | 89.63 | 261.43 | 4.12 | 4.07 | 0.34 | 0.00 | 0.00 | 454 | 2012 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.1 | 0.0 | 9.9 | 39.8 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10.90 | 3.72 | 3.34 | 0.33 | 12.11 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 392 | 2012 | | |
| Итого за прием пищи: | 260 | 23.1 | 17.5 | 94.1 | 626.4 | 0.13 | 50.94 | 0.02 | 7.48 | 0.04 | 0.01 | 99.93 | 93.35 | 264.77 | 4.45 | 16.18 | 0.34 | 0.00 | 0.00 | | | | |
| Всего за день: | | 63.9 | 57.7 | 252.3 | 1,790.8 | 0.75 | 61.84 | 0.42 | 16.92 | 0.27 | 0.60 | 518.20 | 300.00 | 914.41 | 15.49 | 1,457.01 | 32.10 | 0.13 | 0.01 | | | | |

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 | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 180 | 4.1 | 3.5 | 15.5 | 110.7 | 0.04 | 0.47 | 0.02 | 0.35 | 0.02 | 0.10 | 101.23 | 13.14 | 77.50 | 0.37 | 150.42 | 8.33 | 0.00 | 0.00 | 93 | 2012 |
| БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ | 30 | 1.6 | 0.1 | 16.6 | 73.9 | 0.03 | 0.05 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | 0.01 | 6.00 | 7.30 | 17.70 | 0.50 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.1 | 0.0 | 9.9 | 39.8 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10.90 | 3.72 | 3.34 | 0.33 | 12.11 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 392 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 390 | 5.8 | 3.6 | 42.0 | 224.4 | 0.07 | 0.54 | 0.02 | 0.74 | 0.02 | 0.11 | 118.13 | 24.16 | 98.54 | 1.20 | 201.23 | 8.33 | 0.00 | 0.00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 43.0 | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 7.00 | 4.00 | 7.00 | 1.40 | 120.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 399 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 43.0 | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 7.00 | 4.00 | 7.00 | 1.40 | 120.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 1.9 | 4.8 | 11.9 | 101.3 | 0.05 | 8.05 | 0.17 | 1.87 | 0.00 | 0.05 | 38.08 | 22.40 | 46.45 | 1.06 | 379.42 | 5.62 | 0.02 | 0.00 | 57 | 2012 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 20.0 | 22.4 | 34.6 | 421.0 | 0.10 | 2.04 | 0.30 | 3.97 | 0.00 | 0.15 | 33.14 | 44.40 | 206.05 | 1.78 | 335.55 | 5.52 | 0.14 | 0.01 | 304 | 2012 |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 30 | 0.2 | 0.0 | 0.5 | 3.9 | 0.01 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 6.90 | 4.20 | 7.20 | 0.18 | 42.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.59 | 0.00 | 0.02 | 6.90 | 9.90 | 25.20 | 0.60 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 17.0 | 81.6 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.88 | 0.00 | 0.03 | 7.20 | 7.60 | 34.80 | 1.60 | 54.40 | 2.24 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0.0 | 0.0 | 17.4 | 69.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.61 | 1.62 | 0.00 | 0.00 | 1.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 378 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 680 | 27.0 | 27.8 | 96.5 | 748.5 | 0.28 | 11.59 | 0.47 | 7.31 | 0.00 | 0.26 | 99.83 | 90.12 | 319.70 | 5.22 | 851.45 | 13.38 | 0.16 | 0.01 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЕСОЧНИК | 60 | 4.6 | 9.0 | 30.6 | 221.5 | 0.05 | 0.00 | 0.07 | 0.53 | 0.36 | 0.05 | 11.48 | 5.60 | 43.04 | 0.53 | 53.85 | 2.49 | 0.01 | 0.01 | 450 | 2011 |
| КЕФИР | 180 | 5.2 | 4.5 | 7.2 | 95.4 | 0.07 | 1.26 | 0.05 | 0.13 | 0.00 | 0.31 | 216.00 | 25.20 | 171.00 | 0.18 | 262.80 | 16.20 | 0.04 | 0.00 | 401 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 240 | 9.8 | 13.5 | 37.8 | 316.9 | 0.12 | 1.26 | 0.12 | 0.66 | 0.36 | 0.36 | 227.48 | 30.80 | 214.04 | 0.71 | 316.65 | 18.69 | 0.05 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 43.1 | 45.0 | 186.4 | 1,332.8 | 0.48 | 15.39 | 0.61 | 8.71 | 0.38 | 0.74 | 452.44 | 149.08 | 639.28 | 8.53 | 1,489.33 | 41.40 | 0.21 | 0.02 | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|--|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 4.7 | 5.9 | 23.8 | 166.7 | 0.05 | 0.44 | 0.03 | 0.67 | 0.07 | 0.10 | 97.03 | 14.01 | 79.93 | 0.30 | 155.17 | 7.70 | 0.00 | 0.00 | 185 | 2012 | | |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 30 | 1.6 | 8.4 | 10.1 | 122.2 | 0.03 | 0.00 | 0.07 | 0.61 | 0.15 | 0.02 | 5.80 | 6.60 | 18.70 | 0.42 | 27.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2012 | | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3.0 | 2.4 | 9.2 | 71.5 | 0.02 | 0.47 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 97.20 | 17.69 | 75.41 | 0.43 | 158.95 | 8.10 | 0.00 | 0.00 | 397 | 2012 | | |
| Итого за прием пищи: | 390 | 9.3 | 16.7 | 43.1 | 360.4 | 0.10 | 0.91 | 0.11 | 1.28 | 0.22 | 0.22 | 200.03 | 38.30 | 174.04 | 1.15 | 341.42 | 15.80 | 0.00 | 0.00 | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 43.0 | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 7.00 | 4.00 | 7.00 | 1.40 | 120.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 399 | 2012 | | |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 43.0 | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 7.00 | 4.00 | 7.00 | 1.40 | 120.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 2.2 | 1.9 | 15.5 | 88.5 | 0.07 | 4.96 | 0.17 | 0.33 | 0.03 | 0.04 | 23.62 | 18.28 | 44.74 | 0.83 | 359.57 | 3.56 | 0.02 | 0.00 | 82 | 2012 | | |
| ТЕФТЕЛИ (2-И ВАРИАНТ) | 80 | 11.0 | 16.4 | 12.1 | 239.8 | 0.05 | 1.28 | 0.05 | 3.89 | 0.00 | 0.07 | 14.71 | 18.16 | 105.16 | 1.51 | 248.11 | 4.87 | 0.03 | 0.00 | 287 | 2012 | | |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3.7 | 6.0 | 15.8 | 134.7 | 0.05 | 32.89 | 0.10 | 2.75 | 0.00 | 0.08 | 84.60 | 31.27 | 60.75 | 1.87 | 416.42 | 6.34 | 0.02 | 0.00 | 336 | 2012 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.59 | 0.00 | 0.02 | 6.90 | 9.90 | 25.20 | 0.60 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 17.0 | 81.6 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.88 | 0.00 | 0.03 | 7.20 | 7.60 | 34.80 | 1.60 | 54.40 | 2.24 | 0.00 | 0.00 | | 2008 | | |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ | 180 | 0.1 | 0.0 | 10.3 | 42.7 | 0.03 | 2.16 | 0.00 | 0.09 | 0.00 | 0.00 | 11.02 | 3.08 | 1.30 | 0.00 | 47.61 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2012 | | |
| Итого за прием пищи: | 680 | 21.9 | 24.9 | 85.8 | 658.3 | 0.32 | 41.29 | 0.32 | 8.53 | 0.03 | 0.24 | 148.05 | 88.29 | 271.95 | 6.41 | 1,164.81 | 17.01 | 0.07 | 0.00 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 80 | 10.2 | 6.5 | 22.0 | 189.8 | 0.03 | 0.14 | 0.04 | 0.16 | 0.10 | 0.15 | 102.50 | 18.06 | 128.96 | 0.47 | 116.94 | 1.81 | 0.02 | 0.01 | 479 | 2012 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.1 | 0.0 | 9.9 | 39.8 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10.90 | 3.72 | 3.34 | 0.33 | 12.11 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 392 | 2012 | | |
| Итого за прием пищи: | 260 | 10.3 | 6.5 | 31.9 | 229.6 | 0.03 | 0.16 | 0.04 | 0.16 | 0.10 | 0.15 | 113.40 | 21.78 | 132.30 | 0.80 | 129.05 | 1.81 | 0.02 | 0.01 | | | | |
| Всего за день: | | 42.0 | 48.2 | 170.9 | 1,291.3 | 0.46 | 44.36 | 0.47 | 9.97 | 0.35 | 0.62 | 468.48 | 152.37 | 585.29 | 9.76 | 1,755.28 | 35.62 | 0.09 | 0.01 | | | | |

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 | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ | 180 | 3.9 | 3.8 | 15.0 | 110.1 | 0.07 | 0.42 | 0.02 | 0.41 | 0.03 | 0.09 | 91.70 | 20.86 | 88.99 | 0.46 | 149.31 | 7.94 | 0.00 | 0.00 | 94 | 2012 |
| БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ | 30 | 1.6 | 0.1 | 16.6 | 73.9 | 0.03 | 0.05 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | 0.01 | 6.00 | 7.30 | 17.70 | 0.50 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.1 | 0.0 | 9.9 | 39.8 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10.90 | 3.72 | 3.34 | 0.33 | 12.11 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 392 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 390 | 5.6 | 3.9 | 41.5 | 223.8 | 0.10 | 0.49 | 0.02 | 0.80 | 0.03 | 0.10 | 108.60 | 31.88 | 110.03 | 1.29 | 200.12 | 7.94 | 0.00 | 0.00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.0 | 43.2 | 0.01 | 2.01 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 7.04 | 4.02 | 7.04 | 1.41 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 399 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.0 | 43.2 | 0.01 | 2.01 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 7.04 | 4.02 | 7.04 | 1.41 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ | 200 | 2.0 | 2.3 | 16.7 | 95.3 | 0.07 | 5.42 | 0.16 | 1.00 | 0.00 | 0.05 | 23.01 | 21.70 | 52.29 | 0.81 | 389.30 | 3.84 | 0.03 | 0.00 | 80 | 2012 |
| ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 200 | 19.2 | 19.8 | 31.6 | 391.9 | 0.23 | 14.06 | 0.87 | 2.42 | 0.00 | 0.23 | 66.89 | 63.05 | 233.24 | 2.92 | 1,139.92 | 14.92 | 0.15 | 0.00 | 302 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.59 | 0.00 | 0.02 | 6.90 | 9.90 | 25.20 | 0.60 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 17.0 | 81.6 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.88 | 0.00 | 0.03 | 7.20 | 7.60 | 34.80 | 1.60 | 54.40 | 2.24 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0.0 | 0.0 | 17.4 | 69.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.61 | 1.62 | 0.00 | 0.00 | 1.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 375 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 650 | 26.1 | 22.7 | 97.8 | 709.5 | 0.42 | 19.48 | 1.03 | 4.89 | 0.00 | 0.33 | 111.61 | 103.87 | 345.53 | 5.93 | 1,623.40 | 21.00 | 0.18 | 0.00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" | 70 | 6.7 | 3.7 | 25.9 | 164.3 | 0.05 | 0.07 | 0.03 | 0.34 | 0.13 | 0.07 | 37.35 | 9.16 | 68.49 | 0.49 | 80.65 | 2.33 | 0.01 | 0.01 | 479 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 1.7 | 1.5 | 8.7 | 55.1 | 0.02 | 0.32 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.06 | 68.38 | 8.89 | 44.69 | 0.19 | 93.20 | 5.40 | 0.00 | 0.00 | 394 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 250 | 8.4 | 5.2 | 34.6 | 219.4 | 0.07 | 0.39 | 0.04 | 0.34 | 0.13 | 0.13 | 105.73 | 18.05 | 113.18 | 0.68 | 173.85 | 7.73 | 0.01 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 40.6 | 31.9 | 183.9 | 1,195.9 | 0.60 | 22.37 | 1.09 | 6.13 | 0.16 | 0.56 | 332.98 | 157.82 | 575.78 | 9.31 | 1,997.37 | 36.67 | 0.19 | 0.01 | | |

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 | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 14.0 | 27.0 | 2.7 | 309.5 | 0.06 | 0.20 | 0.36 | 2.48 | 2.56 | 0.44 | 97.68 | 15.88 | 211.57 | 2.44 | 205.36 | 24.32 | 0.05 | 0.03 | 215 | 2012 | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 1.1 | 5.3 | 4.6 | 71.4 | 0.01 | 4.20 | 0.11 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 24.60 | 9.00 | 22.20 | 0.42 | 189.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.59 | 0.00 | 0.02 | 6.90 | 9.90 | 25.20 | 0.60 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.1 | 0.0 | 9.9 | 39.8 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10.90 | 3.72 | 3.34 | 0.33 | 12.11 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 392 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 420 | 17.5 | 32.5 | 32.3 | 491.7 | 0.12 | 4.42 | 0.47 | 3.07 | 2.56 | 0.49 | 140.08 | 38.50 | 262.31 | 3.79 | 445.17 | 24.32 | 0.05 | 0.03 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 43.0 | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 7.00 | 4.00 | 7.00 | 1.40 | 120.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 399 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 43.0 | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 7.00 | 4.00 | 7.00 | 1.40 | 120.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 1.9 | 4.8 | 11.9 | 101.3 | 0.05 | 8.05 | 0.17 | 1.87 | 0.00 | 0.05 | 38.08 | 22.40 | 46.45 | 1.06 | 379.42 | 5.62 | 0.02 | 0.00 | 57 | 2012 | |
| РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ | 80 | 4.8 | 0.3 | 1.8 | 29.4 | 0.04 | 0.64 | 0.47 | 0.23 | 0.00 | 0.04 | 27.54 | 23.17 | 76.92 | 0.48 | 174.07 | 44.90 | 0.20 | 0.00 | 244 | 2012 | |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150 | 2.9 | 4.6 | 23.8 | 148.3 | 0.14 | 12.00 | 0.03 | 0.26 | 0.08 | 0.09 | 23.23 | 32.29 | 80.07 | 1.40 | 853.20 | 7.50 | 0.04 | 0.00 | 318 | 2012 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.59 | 0.00 | 0.02 | 6.90 | 9.90 | 25.20 | 0.60 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 17.0 | 81.6 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.88 | 0.00 | 0.03 | 7.20 | 7.60 | 34.80 | 1.60 | 54.40 | 2.24 | 0.00 | 0.00 | | 2008 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0.0 | 0.0 | 17.4 | 69.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.61 | 1.62 | 0.00 | 0.00 | 1.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 680 | 14.5 | 10.3 | 87.0 | 501.3 | 0.35 | 20.69 | 0.67 | 3.83 | 0.08 | 0.23 | 110.56 | 96.98 | 263.44 | 5.14 | 1,500.87 | 60.26 | 0.26 | 0.00 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ | 70 | 5.1 | 5.2 | 37.1 | 215.6 | 0.06 | 0.04 | 0.03 | 0.20 | 0.17 | 0.04 | 18.67 | 7.63 | 47.54 | 0.51 | 70.97 | 2.15 | 0.01 | 0.01 | 474 | 2012 | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5.1 | 4.4 | 8.4 | 94.3 | 0.05 | 0.94 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.19 | 183.60 | 20.16 | 129.60 | 0.14 | 262.80 | 16.20 | 0.00 | 0.00 | 400 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 250 | 10.2 | 9.6 | 45.5 | 309.9 | 0.11 | 0.98 | 0.06 | 0.20 | 0.17 | 0.23 | 202.27 | 27.79 | 177.14 | 0.65 | 333.77 | 18.35 | 0.01 | 0.01 | | | |
| Всего за день: | | 42.7 | 52.5 | 174.9 | 1,345.9 | 0.59 | 28.09 | 1.20 | 7.10 | 2.81 | 0.96 | 459.91 | 167.27 | 709.89 | 10.98 | 2,399.81 | 103.93 | 0.32 | 0.04 | | | |

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 | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ | 180 | 4.6 | 8.1 | 31.9 | 219.7 | 0.04 | 0.44 | 0.05 | 0.30 | 0.11 | 0.11 | 94.91 | 24.56 | 105.45 | 0.37 | 157.85 | 8.14 | 0.01 | 0.00 | 174 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ | 35 | 3.9 | 7.2 | 10.1 | 121.2 | 0.04 | 0.07 | 0.07 | 0.53 | 0.08 | 0.05 | 93.20 | 10.10 | 67.75 | 0.51 | 35.35 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 3 | 2012 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3.0 | 2.4 | 9.2 | 71.5 | 0.02 | 0.47 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 97.20 | 17.69 | 75.41 | 0.43 | 158.95 | 8.10 | 0.00 | 0.00 | 397 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 395 | 11.5 | 17.7 | 51.2 | 412.4 | 0.10 | 0.98 | 0.13 | 0.83 | 0.19 | 0.26 | 285.31 | 52.35 | 248.61 | 1.31 | 352.15 | 16.24 | 0.02 | 0.00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 43.0 | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 7.00 | 4.00 | 7.00 | 1.40 | 120.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 399 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 43.0 | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 7.00 | 4.00 | 7.00 | 1.40 | 120.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 4.7 | 3.7 | 16.4 | 117.9 | 0.15 | 4.40 | 0.19 | 2.97 | 0.00 | 0.06 | 34.11 | 28.61 | 67.65 | 1.64 | 426.93 | 3.96 | 0.02 | 0.00 | 81 | 2012 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 80 | 13.6 | 13.0 | 13.2 | 224.4 | 0.07 | 0.57 | 0.05 | 1.05 | 0.00 | 0.12 | 43.48 | 24.62 | 145.90 | 1.76 | 200.47 | 5.90 | 0.08 | 0.01 | 305 | 2012 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 130 | 4.7 | 4.6 | 30.1 | 180.5 | 0.05 | 0.00 | 0.02 | 1.03 | 0.08 | 0.02 | 25.92 | 9.13 | 36.70 | 0.85 | 55.86 | 0.66 | 0.01 | 0.01 | 205 | 2012 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ №357 | 30 | 0.6 | 1.6 | 2.6 | 30.7 | 0.01 | 0.79 | 0.02 | 0.29 | 0.00 | 0.02 | 6.99 | 3.05 | 9.93 | 0.16 | 46.68 | 1.09 | 0.00 | 0.00 | 357 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.59 | 0.00 | 0.02 | 6.90 | 9.90 | 25.20 | 0.60 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 17.0 | 81.6 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.88 | 0.00 | 0.03 | 7.20 | 7.60 | 34.80 | 1.60 | 54.40 | 2.24 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ | 180 | 0.1 | 0.0 | 10.3 | 42.7 | 0.03 | 2.16 | 0.00 | 0.09 | 0.00 | 0.00 | 11.02 | 3.08 | 1.30 | 0.00 | 47.61 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 375 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 690 | 28.6 | 23.5 | 104.7 | 748.8 | 0.43 | 7.92 | 0.28 | 6.90 | 0.08 | 0.27 | 137.62 | 85.99 | 321.48 | 6.61 | 870.65 | 13.85 | 0.11 | 0.02 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 75 | 4.7 | 2.5 | 41.2 | 206.1 | 0.06 | 0.04 | 0.02 | 0.22 | 0.11 | 0.04 | 13.66 | 8.01 | 42.46 | 0.66 | 85.13 | 1.33 | 0.01 | 0.01 | 458 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.1 | 0.0 | 9.9 | 39.8 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10.90 | 3.72 | 3.34 | 0.33 | 12.11 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 392 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 255 | 4.8 | 2.5 | 51.1 | 245.9 | 0.06 | 0.06 | 0.02 | 0.22 | 0.11 | 0.04 | 24.56 | 11.73 | 45.80 | 0.99 | 97.24 | 1.33 | 0.01 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 45.4 | 43.8 | 217.1 | 1,450.1 | 0.60 | 10.96 | 0.43 | 7.95 | 0.38 | 0.58 | 454.49 | 154.07 | 622.89 | 10.31 | 1,440.04 | 32.42 | 0.14 | 0.03 | | |

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 | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 4.7 | 5.9 | 23.8 | 166.7 | 0.05 | 0.44 | 0.03 | 0.67 | 0.07 | 0.10 | 97.03 | 14.01 | 79.93 | 0.30 | 155.17 | 7.70 | 0.00 | 0.00 | 185 | 2012 |
| БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ | 30 | 1.6 | 0.1 | 16.6 | 73.9 | 0.03 | 0.05 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | 0.01 | 6.00 | 7.30 | 17.70 | 0.50 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.1 | 0.0 | 9.9 | 39.8 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10.90 | 3.72 | 3.34 | 0.33 | 12.11 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 392 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 390 | 6.4 | 6.0 | 50.3 | 280.4 | 0.08 | 0.51 | 0.03 | 1.06 | 0.07 | 0.11 | 113.93 | 25.03 | 100.97 | 1.13 | 205.98 | 7.70 | 0.00 | 0.00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 43.0 | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 7.00 | 4.00 | 7.00 | 1.40 | 120.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 399 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 43.0 | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 7.00 | 4.00 | 7.00 | 1.40 | 120.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 2.2 | 1.9 | 15.5 | 88.5 | 0.07 | 4.96 | 0.17 | 0.33 | 0.03 | 0.04 | 23.62 | 18.28 | 44.74 | 0.83 | 359.57 | 3.56 | 0.02 | 0.00 | 82 | 2012 |
| ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 200 | 19.2 | 19.8 | 31.6 | 391.9 | 0.23 | 14.06 | 0.87 | 2.42 | 0.00 | 0.23 | 66.89 | 63.05 | 233.24 | 2.92 | 1,139.92 | 14.92 | 0.15 | 0.00 | 302 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.59 | 0.00 | 0.02 | 6.90 | 9.90 | 25.20 | 0.60 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 17.0 | 81.6 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.88 | 0.00 | 0.03 | 7.20 | 7.60 | 34.80 | 1.60 | 54.40 | 2.24 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ | 180 | 0.1 | 0.0 | 21.2 | 86.3 | 0.03 | 2.16 | 0.00 | 0.09 | 0.00 | 0.00 | 13.58 | 3.06 | 6.84 | 0.00 | 48.93 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 378 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 650 | 26.4 | 22.3 | 100.4 | 719.3 | 0.45 | 21.18 | 1.04 | 4.31 | 0.03 | 0.32 | 118.19 | 101.89 | 344.82 | 5.95 | 1,641.52 | 20.72 | 0.17 | 0.00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЕСОЧНИК | 60 | 4.6 | 9.0 | 30.6 | 221.5 | 0.05 | 0.00 | 0.07 | 0.53 | 0.36 | 0.05 | 11.48 | 5.60 | 43.04 | 0.53 | 53.85 | 2.49 | 0.01 | 0.01 | 450 | 2011 |
| КЕФИР | 180 | 5.2 | 4.5 | 7.2 | 95.4 | 0.07 | 1.26 | 0.05 | 0.13 | 0.00 | 0.31 | 216.00 | 25.20 | 171.00 | 0.18 | 262.80 | 16.20 | 0.04 | 0.00 | 401 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 240 | 9.8 | 13.5 | 37.8 | 316.9 | 0.12 | 1.26 | 0.12 | 0.66 | 0.36 | 0.36 | 227.48 | 30.80 | 214.04 | 0.71 | 316.65 | 18.69 | 0.05 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 43.1 | 41.9 | 198.6 | 1,359.6 | 0.66 | 24.95 | 1.19 | 6.03 | 0.46 | 0.80 | 466.60 | 161.72 | 666.83 | 9.19 | 2,284.15 | 48.11 | 0.22 | 0.01 | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 180 | 5.0 | 6.9 | 21.3 | 167.8 | 0.10 | 0.42 | 0.03 | 0.82 | 0.07 | 0.11 | 97.81 | 36.00 | 125.56 | 0.89 | 193.58 | 8.64 | 0.01 | 0.00 | 185 | 2012 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 30 | 1.6 | 8.4 | 10.1 | 122.2 | 0.03 | 0.00 | 0.07 | 0.61 | 0.15 | 0.02 | 5.80 | 6.60 | 18.70 | 0.42 | 27.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2012 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3.0 | 2.4 | 9.2 | 71.5 | 0.02 | 0.47 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 97.20 | 17.69 | 75.41 | 0.43 | 158.95 | 8.10 | 0.00 | 0.00 | 397 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 390 | 9.6 | 17.7 | 40.6 | 361.5 | 0.15 | 0.89 | 0.11 | 1.43 | 0.22 | 0.23 | 200.81 | 60.29 | 219.67 | 1.74 | 379.83 | 16.74 | 0.01 | 0.00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 43.0 | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 7.00 | 4.00 | 7.00 | 1.40 | 120.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 399 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 43.0 | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 7.00 | 4.00 | 7.00 | 1.40 | 120.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 1.9 | 4.8 | 11.9 | 101.3 | 0.05 | 8.05 | 0.17 | 1.87 | 0.00 | 0.05 | 38.08 | 22.40 | 46.45 | 1.06 | 379.42 | 5.62 | 0.02 | 0.00 | 57 | 2012 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 20.0 | 22.4 | 34.6 | 421.0 | 0.10 | 2.04 | 0.30 | 3.97 | 0.00 | 0.15 | 33.14 | 44.40 | 206.05 | 1.78 | 335.55 | 5.52 | 0.14 | 0.01 | 291 | 2012 |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 30 | 0.2 | 0.0 | 0.5 | 3.9 | 0.01 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 6.90 | 4.20 | 7.20 | 0.18 | 42.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.59 | 0.00 | 0.02 | 6.90 | 9.90 | 25.20 | 0.60 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 17.0 | 81.6 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.88 | 0.00 | 0.03 | 7.20 | 7.60 | 34.80 | 1.60 | 54.40 | 2.24 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0.0 | 0.0 | 17.4 | 69.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.61 | 1.62 | 0.00 | 0.00 | 1.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 680 | 27.0 | 27.8 | 96.5 | 748.5 | 0.28 | 11.59 | 0.47 | 7.31 | 0.00 | 0.26 | 99.83 | 90.12 | 319.70 | 5.22 | 851.45 | 13.38 | 0.16 | 0.01 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 80 | 10.2 | 6.5 | 22.0 | 189.8 | 0.03 | 0.14 | 0.04 | 0.16 | 0.10 | 0.15 | 102.50 | 18.06 | 128.96 | 0.47 | 116.94 | 1.81 | 0.02 | 0.01 | 236 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.1 | 0.0 | 9.9 | 39.8 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10.90 | 3.72 | 3.34 | 0.33 | 12.11 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 392 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 260 | 10.3 | 6.5 | 31.9 | 229.6 | 0.03 | 0.16 | 0.04 | 0.16 | 0.10 | 0.15 | 113.40 | 21.78 | 132.30 | 0.80 | 129.05 | 1.81 | 0.02 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 47.4 | 52.1 | 179.1 | 1,382.6 | 0.47 | 14.64 | 0.62 | 8.90 | 0.32 | 0.65 | 421.04 | 176.19 | 678.67 | 9.16 | 1,480.33 | 32.93 | 0.19 | 0.02 | | |

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 | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ | 180 | 3.9 | 3.8 | 15.0 | 110.1 | 0.07 | 0.42 | 0.02 | 0.41 | 0.03 | 0.09 | 91.70 | 20.86 | 88.99 | 0.46 | 149.31 | 7.94 | 0.00 | 0.00 | 94 | 2012 |
| БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ | 30 | 1.6 | 0.1 | 16.6 | 73.9 | 0.03 | 0.05 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | 0.01 | 6.00 | 7.30 | 17.70 | 0.50 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.1 | 0.0 | 9.9 | 39.8 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10.90 | 3.72 | 3.34 | 0.33 | 12.11 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 392 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 390 | 5.6 | 3.9 | 41.5 | 223.8 | 0.10 | 0.49 | 0.02 | 0.80 | 0.03 | 0.10 | 108.60 | 31.88 | 110.03 | 1.29 | 200.12 | 7.94 | 0.00 | 0.00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.0 | 43.2 | 0.01 | 2.01 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 7.04 | 4.02 | 7.04 | 1.41 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 399 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.0 | 43.2 | 0.01 | 2.01 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 7.04 | 4.02 | 7.04 | 1.41 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 1.8 | 4.9 | 12.7 | 105.0 | 0.06 | 5.07 | 0.17 | 1.94 | 0.00 | 0.05 | 32.44 | 20.10 | 53.90 | 0.83 | 372.39 | 3.79 | 0.02 | 0.00 | 96 | 2012 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 80 | 13.6 | 13.0 | 13.2 | 224.4 | 0.07 | 0.57 | 0.05 | 1.05 | 0.00 | 0.12 | 43.48 | 24.62 | 145.90 | 1.76 | 200.47 | 5.90 | 0.08 | 0.01 | 305 | 2012 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150 | 2.9 | 4.6 | 23.8 | 148.3 | 0.14 | 12.00 | 0.03 | 0.26 | 0.08 | 0.09 | 23.23 | 32.29 | 80.07 | 1.40 | 853.20 | 7.50 | 0.04 | 0.00 | 318 | 2012 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ №357 | 30 | 0.6 | 1.6 | 2.6 | 30.7 | 0.01 | 0.79 | 0.02 | 0.29 | 0.00 | 0.02 | 8.99 | 3.05 | 9.93 | 0.16 | 46.68 | 1.09 | 0.00 | 0.00 | 357 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.59 | 0.00 | 0.02 | 6.90 | 9.90 | 25.20 | 0.60 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 17.0 | 81.6 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.88 | 0.00 | 0.03 | 7.20 | 7.60 | 34.80 | 1.60 | 54.40 | 2.24 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРЖЕННЫХ | 180 | 0.1 | 0.0 | 10.3 | 42.7 | 0.03 | 2.16 | 0.00 | 0.09 | 0.00 | 0.00 | 11.02 | 3.08 | 1.30 | 0.00 | 47.61 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 375 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 710 | 23.9 | 24.7 | 94.7 | 703.7 | 0.43 | 20.59 | 0.27 | 5.10 | 0.08 | 0.33 | 133.26 | 100.64 | 351.10 | 6.35 | 1,613.45 | 20.52 | 0.14 | 0.01 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" | 70 | 6.7 | 3.7 | 25.9 | 164.3 | 0.05 | 0.07 | 0.03 | 0.34 | 0.13 | 0.07 | 37.35 | 9.16 | 68.49 | 0.49 | 80.65 | 2.33 | 0.01 | 0.01 | 479 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 1.7 | 1.5 | 8.7 | 55.1 | 0.02 | 0.32 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.06 | 68.38 | 8.89 | 44.69 | 0.19 | 93.20 | 5.40 | 0.00 | 0.00 | 394 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 250 | 8.4 | 5.2 | 34.6 | 219.4 | 0.07 | 0.39 | 0.04 | 0.34 | 0.13 | 0.13 | 105.73 | 18.05 | 113.18 | 0.68 | 173.85 | 7.73 | 0.01 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 38.4 | 33.9 | 180.8 | 1,190.1 | 0.61 | 23.48 | 0.33 | 6.34 | 0.24 | 0.56 | 354.63 | 154.59 | 581.35 | 9.73 | 1,987.42 | 36.19 | 0.15 | 0.02 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|----------------------|----------|----------|--------|-----------|--------|-------|--------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| Итого за весь период | 449.3 | 459.5 | 1,918.9 | 13,685.0 | 5.81 | 274.17 | 7.56 | 85.15 | 8.18 | 7.03 | 4,388.68 | 1,740.38 | 6,684.28 | 103.44 | 18,690.55 | 503.30 | 1.96 | 0.21 |
| Среднее значение за период | 44.9 | 46.0 | 191.9 | 1,368.5 | 0.58 | 27.42 | 0.76 | 8.52 | 0.82 | 0.70 | 438.87 | 174.04 | 668.43 | 10.34 | 1,869.06 | 50.33 | 0.20 | 0.02 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 13.1 | 30.2 | 56.7 | | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник |
|---------------|---------|------------|------|---------|
| 3-7 лет | 397 | 100 | 677 | 252 |