



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ТМБ ДОУ «Центр развития
ребенка – детский сад «Белоснежка»

Е.А. Попова

» _____ 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 1-3 ЛЕТ
С АЛЛЕРГИЧЕСКОЙ РЕАКЦИЕЙ НА ЯЙЦА КУРИНЫЕ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ НУЖД ТМБ ДОУ «Центр развития ребенка – детский сад «Белоснежка»**

Меню составлено с использованием программного продукта «Вижен-Софт: Питание в детском саду 2021, Питание в школе 2021», версия 1.2.5, принадлежащего ООО «Вижен-Софт», 194358, Санкт-Петербург, Придорожная аллея, д.1/153, офис 302, номер лицензии 3186-3455-7560-1656. При составлении меню использованы:

- 1 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях и детских оздоровительных организациях / Под ред. профессора А.Я. Первалова. 2013 – 576 с.
- 2 Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи плюс, 2016 – 640с.
3. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, - СПб.: Речь, 2008. – 800 с.
4. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, москва Дели принт, 2011 г.

Составил: Инженер-технолог ООО НВФ ЦПТ  К.В. Горбушкин

МЕНЮ 1-3

| 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
|---|--|------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--|---|---|--|--|
| Завтрак | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 35 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 40 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 35 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 45 |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 150 | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ 150 | КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 150 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ 150 | КАША "ЯНТАРНАЯ" 130 | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 25 | КАША ЯЧМЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 150 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150 | КАША "ДРУЖБА" 150 |
| КАКАО С МОЛОКОМ 180 | ЧАЙ С САХАРОМ 180 | КОФЕЙНЫЙ НАЛИТОК С МОЛОКОМ 180 | КАКАО С МОЛОКОМ 180 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 180 | ЧАЙ С САХАРОМ 180 | КАКАО С МОЛОКОМ 180 | КОФЕЙНЫЙ НАЛИТОК С МОЛОКОМ 180 | КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 180 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 180 |
| II Завтрак | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ 150 | СОК ФРУКТОВЫЙ 150 | КЕФИР 150 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 95 | СОК ФРУКТОВЫЙ 150 | СОК ФРУКТОВЫЙ 150 | СОК ФРУКТОВЫЙ 150 | СОК ФРУКТОВЫЙ 150 | СОК ФРУКТОВЫЙ 150 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 95 |
| Обед | | | | | | | | | |
| СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 30 | ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ 40 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ 40 | ПОМИДОРЫ С/С 40 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ 40 | САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ 40 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 40 | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 40 | ИКРА МОРКОВНАЯ 40 | СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 30 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ 150 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150 | БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 150 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 150 | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 150 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 150 | УХА 150 | ХАРЧО 150 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150 | СУП ОВОЩНОЙ 150 |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 60 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 60 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 150 | ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 60 | ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ 60 | ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 60 | КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ 60 | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ 50 | БИТОЧКИ ИЗ КУР 60 | АЗУ 130 |
| КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110 | РИС ОТВАРНОЙ 110 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 | РАГУ ОВОЩНОЕ 120 | СОУС СМЕТАННЫЙ 30 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110 | СОУС СМЕТАННЫЙ 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 110 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 | РАГУ ОВОЩНОЕ 120 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 | КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ 180 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 150 | КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180 | | КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ 180 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 150 | КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | |
| | | | | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180 | | | | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180 | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С МЯСОМ И РИСОМ 50 | БУЛЧОК ДОРОЖНАЯ 60 | ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ 60 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 50 | ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ 60 | ПИРОЖКИ С ПЕЧЕНЬЮ 70 | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 180 | ХАЧАПУРИ 60 | ВАТРУШКА С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ 60 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ 50 |
| КЕФИР 150 | КЕФИР 180 | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 180 | КЕФИР 180 | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 180 | КЕФИР 150 | ПЕЧЕНЬЕ 20 | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 150 | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 180 | КЕФИР 150 |
| Ужин | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 40 | САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ 40 | ПОМИДОРЫ С/С 40 | ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ 150 | САЛАТ ЗИМНИЙ 40 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 30 | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 40 | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ 60 | САЛАТ ДОМАШНИЙ 30 | САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ 40 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 50 | МЯСО ТУШЕНОЕ 60 | ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 60 | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 25 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 60 | ЮНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИТУШЕННЫЕ 60 | МЯСО ТУШЕНОЕ 60 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 60 | МЯСО ТУШЕНОЕ 60 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 110 | РАГУ ОВОЩНОЕ 120 | КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110 | ЧАЙ С САХАРОМ 180 | КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ 110 | СОУС СМЕТАННЫЙ 30 | РАГУ ОВОЩНОЕ 120 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 110 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110 |

| | | | | | | | | | |
|-----------------------|------------------------------------|-------------------------------|------------------|-----------------------|-----------------------------|--|-----------------------------|-----------------------|-----------------------|
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 95 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10 | ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ 110 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛЫВА 150 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180 |
| КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180 | | КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180 | КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ 180 | КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАНН ЫХ ФРУКТОВ 150 | ВАФЛИ 20 | КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180 | |

МЕНЮ 1-3

| 11 день | 12 день | 13 день | 14 день | 15 день | 16 день | 17 день | 18 день | 19 день | 20 день |
|---------------------------------|--------------------------------------|--|--|---|--|--|-------------------------------------|--|--------------------------------------|
| Завтрак | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25 | ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ 150 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 40 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 35 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 45 |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 150 | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 25 | КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 150 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ 150 | КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ 150 | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 25 | КАША "ДРУЖБА" 150 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 150 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ 150 |
| КАКАО С МОЛОКОМ 180 | ЧАЙ С САХАРОМ 180 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180 | КАКАО С МОЛОКОМ 180 | ЧАЙ С ЛИМОННОМ И САХАРОМ 180 | ЧАЙ С САХАРОМ 180 | КАКАО С МОЛОКОМ 180 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180 | КАКАО С МОЛОКОМ И СГУЩЕННЫМ 180 | ЧАЙ С ЛИМОННОМ И САХАРОМ 180 |
| II Завтрак | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ 150 | СОК ФРУКТОВЫЙ 150 | СОК ФРУКТОВЫЙ 150 | КЕФИР 150 | СОК ФРУКТОВЫЙ 150 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 95 | СОК ФРУКТОВЫЙ 150 | СОК ФРУКТОВЫЙ 150 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 95 | СОК ФРУКТОВЫЙ 150 |
| Обед | | | | | | | | | |
| САЛАТ ЗИМНИЙ 40 | ПОМИДОРЫ С/С 40 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 40 | ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ 40 | САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ 40 | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 40 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ 40 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 40 | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 40 | САЛАТ ДОМАШНИЙ 40 |
| СУП С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ 150 | СУП С КЛЕЦКАМИ 150 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ 150 | СУП С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ 150 | СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ 150 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150 | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 150 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ 150 | СУП "ШАХТЕРСКИЙ" 150 | СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ 150 |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ 50 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 150 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 60 | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ 150 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 60 | МЯСО ТУШЕНОЕ 60 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 60 | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 60 | ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 50 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 110 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120 | РИС ОТВАРНОЙ 110 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 25 | РАГУ ОВОЩНОЕ 120 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110 | ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ 110 | СОУС ТОМАТНЫЙ 20 | РАГУ ОВОЩНОЕ 120 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ 180 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180 | | ЯБСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ 180 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 150 | | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 150 | КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180 |
| | | | | | | | | НАПИТОК ИЗ ПОВИДЛА 180 | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ 60 | КЕФИР 180 | СОЧНИ С ТВОРОГОМ 60 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ 60 | ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ 50 | СДОБА ОБЫЧНОВЕННАЯ 50 | ПИРОЖКИ С ПЕЧЕНЬЮ 70 | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 50 | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 180 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50 |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 150 | ПРЯНИКИ 20 | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 150 | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 150 | КЕФИР 150 | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 150 | КЕФИР 150 | КЕФИР 150 | ПЕЧЕНЬЕ 20 | КЕФИР 150 |
| | | | | | | | | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 95 | |
| Ужин | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ 40 | САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 40 | ИКРА МОРКОВНАЯ 40 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ 40 | САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 40 | САЛАТ "ОВОЩНАЯ МОЗАИКА" 30 | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 40 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 30 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ 40 | ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ 40 |
| ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С МЯСОМ 150 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 50 | МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ 150 | РЫБА ОТВАРНАЯ 60 | БИТОЧКИ ИЗ КУР 50 | КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ 50 | ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С МЯСОМ 150 | ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ 60 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ 150 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 60 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ 30 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 110 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 110 | РАГУ ОВОЩНОЕ 120 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 110 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10 | КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ 110 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10 |

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ 1-3

| Наименование | Норма на 1 ребенка | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | Факт. за 20 дней | Факт. за день | Выполнение, % |
|-----------------------------------|--------------------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|--------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|---------|------------------|---------------|---------------|
| Пищевые вещества и энергия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Белки, г | 42 | 42,8 | 43,1 | 45,7 | 40,9 | 40,9 | 43,5 | 42,2 | 45,5 | 43,2 | 38,15 | 38,95 | 40,68 | 43,2 | 43,7 | 38,62 | 42,45 | 44,26 | 43 | 43,24 | 41,42 | 846,47 | 42,3 | 100 |
| Жиры, г | 47 | 47,13 | 50,6 | 49,35 | 47,65 | 46,8 | 44,9 | 46,2 | 44,42 | 49,8 | 45,81 | 43,43 | 44,38 | 45,65 | 49,9 | 46,58 | 45,71 | 44,91 | 45,8 | 47,53 | 44,11 | 930,66 | 46,5 | 100 |
| Углеводы, г | 203 | 206,77 | 218,2 | 197,9 | 197,17 | 209,74 | 216,85 | 208,1 | 217,57 | 191,24 | 198,23 | 190,33 | 196,53 | 197,2 | 192,57 | 213,26 | 199,88 | 243,09 | 204,5 | 215,72 | 210,05 | 4123,9 | 206,2 | 100 |
| Энергетическая ценность, ккал | 1400 | 1422,98 | 1503,7 | 1425,9 | 1386 | 1431,9 | 1448,7 | 1422,6 | 1456,8 | 1398,2 | 1361,11 | 1307,62 | 1353,32 | 1377,7 | 1396,7 | 1436,22 | 1360,5 | 1555,01 | 1398,2 | 1477,91 | 1405,37 | 26356,64 | 1417,8 | 100 |

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

1-3

| Наименование продукта | Норма на 1 чел., г | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | Факт. за 20 дн., г | Факт. за день, г | Выполнение, г | Выполнение, % | |
|--|--------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------------------|------------------|---------------|---------------|-----|
| Хлеб ржаной | 40 | 40 | 40 | 40 | 20 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 780 | 39 | -1 | 96 | |
| Хлеб пшеничный | 60 | 55 | 55 | 55 | 65 | 70 | 47 | 77 | 73 | 66 | 45 | 67 | 41 | 55 | 55 | 67 | 61 | 61 | 77 | 66 | 66 | 1253 | 63 | 3 | 104 | |
| Мука пшеничная | 25 | 21,3 | 39 | 33,2 | 44,6 | 22 | 31,5 | 4,4 | 23,8 | 33,2 | 21,8 | 33,6 | 11,2 | 24,2 | 28,6 | 20,4 | 31 | 28,8 | 26 | 1 | 33,3 | 512,9 | 25,6 | 0,6 | 103 | |
| Картофель | 120 | 131,2 | 46,9 | 123,2 | 64,9 | 177,5 | 117,6 | 85,7 | 19,6 | 219,4 | 125,8 | 273 | 102,4 | 75,7 | 128,4 | 132,7 | 118,3 | 174,4 | 170,6 | 45 | 151,2 | 2463,7 | 124,2 | -4,2 | 103 | |
| Овощи разные, зелень | 180 | 84,9 | 196,4 | 172,7 | 156,8 | 219,4 | 146 | 306 | 195,1 | 143,3 | 92,4 | 97,9 | 180,3 | 263,3 | 169,9 | 150,7 | 300,4 | 120,3 | 177,5 | 222,4 | 236,3 | 3621,9 | 181,1 | 1,1 | 101 | |
| Фрукты свежие | 95 | 29 | 29 | 37 | 208 | 130 | 18 | 65 | | 66 | 197 | 7 | 161 | 47 | 29 | 149 | 161 | 67 | 29 | 257 | 54 | 1760 | 88 | -7 | 93 | |
| Фрукты сухие | 9 | 15 | 22,5 | 18 | | | 15 | | 36,7 | | | 22,5 | | | 15 | | | 15 | 18 | | | 177,7 | 8,9 | -0,1 | 99 | |
| Соки фруктовые и овощные | 100 | 150 | 150 | | | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | | 150 | 150 | 150 | | 150 | | 150 | 150 | | | 150 | 2100 | 105 | 5 | 105 |
| Мясо 1 категории | 50 | 73,8 | 49,8 | 10,2 | 55,8 | 11,6 | 10,9 | 101,4 | 14,6 | 22,8 | 112,1 | 58,9 | | 101 | 66,4 | | 43 | 109,4 | 11,6 | 78,7 | 13,1 | 945,1 | 47,3 | -2,7 | 95 | |
| Птица | 20 | | 18,6 | 50,3 | | | 45 | | 35,5 | 44,6 | | | 86,1 | | | 55,7 | 44,4 | | | | 37,5 | 419,7 | 21 | 1 | 105 | |
| Рыба (филе) | 32 | 46,1 | 37,3 | | | 30,5 | 59 | 18,8 | 45 | | 26 | 77 | 31,1 | | 86,8 | 73,3 | 29 | | 30,5 | 51,6 | | 642 | 32,1 | 0,1 | 100 | |
| Молоко, молочная и кисломолочная продукция | 390 | 485 | 270 | 560 | 511 | 286 | 241 | 454 | 336 | 330 | 233 | 490 | 238 | 368 | 602 | 252 | 245 | 445 | 346 | 288 | 269 | 7249 | 362 | -28 | 93 | |
| Сыр | 4 | | 10 | 10 | | | | | 16,5 | 10 | | | | 15 | | 1,9 | | | 10 | 10 | | 83,4 | 4,2 | 0,2 | 104 | |
| Сметана | 9 | 7,8 | | 15,2 | | 42 | 33,3 | | 6,5 | 26,2 | | | 4 | 20,6 | | 0,5 | 5,2 | 10 | 21,2 | | 24,6 | 217,1 | 10,9 | 1,9 | 121 | |
| Масло сливочное | 18 | 16 | 20,5 | 13,2 | 24,2 | 20,7 | 12,4 | 19 | 15 | 15,4 | 13 | 23,4 | 9,1 | 18,8 | 25 | 24,9 | 22,9 | 9,9 | 13,9 | 8 | 19,2 | 344,5 | 17,2 | -0,8 | 96 | |
| Масло растительное | 9 | 10,4 | 11,6 | 5,8 | | 15,1 | 6,4 | 7 | 4,4 | 8,8 | 13,3 | 13,6 | 14,3 | 9,4 | 4,6 | 6 | 8,1 | 18,2 | 14,3 | 14,4 | 8,7 | 194,4 | 9,7 | 0,7 | 108 | |
| Яйцо | 40 | 6,4 | | 3,8 | 16,6 | 20,5 | 17,1 | | 8,6 | 8 | 4,6 | 11,2 | 9,2 | 10,2 | 6,8 | 7,5 | 12,8 | 5,1 | 15,9 | 2,4 | 8,1 | 175,8 | 8,8 | -31,2 | 22 | |
| Сахарный песок | 25 | 25,5 | 31 | 20,4 | 27,2 | 26,4 | 30,3 | 20,5 | 24,7 | 18,5 | 20,5 | 29,6 | 21,9 | 30,2 | 23,2 | 21,1 | 31,4 | 23 | 30,9 | 13,2 | 31,7 | 501,2 | 25,1 | 0,1 | 100 | |
| Кондитерские изделия | 12 | | | 30 | | 15 | | 20 | 20 | | 20 | | 20 | | | 15 | | | | 38 | 40 | 218 | 11 | -1 | 91 | |
| Чай | 0,5 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | | | 1 | 10 | 0,5 | | 100 | |
| Какао | 0,5 | 1,3 | | | 1,3 | | | 1,3 | | 1,3 | | 1,3 | | | 1,3 | | | 1,3 | | 1,3 | | 10,4 | 0,5 | | 104 | |
| Кофейный напиток | 1 | | | 5 | | | | | 5 | | | | | 5 | | | | | 5 | | | 20 | 1 | | 100 | |
| Дрожжи | 0,4 | 0,2 | 0,9 | 0,9 | 0,7 | 0,3 | 0,2 | | | 0,2 | 0,2 | | | 1 | 0,8 | 0,7 | 0,2 | 0,8 | | | 0,9 | 8 | 0,4 | | 100 | |
| Соль пищевая поваренная йодированная | 3 | 4 | 2,9 | 2,5 | 2,2 | 1,9 | 3 | 2,8 | 4,5 | 2,9 | 3,6 | 3 | 2,6 | 4,1 | 4,5 | 1 | 3,2 | 4,1 | 3,6 | 2,5 | 2,4 | 61,3 | 3,1 | 0,1 | 102 | |
| Субпродукты (печень, язык, сердце) | 20 | | | 53 | | 44 | 31 | | | 44 | | | 44 | | | | | 33 | 44 | | 44 | 337 | 17 | -3 | 84 | |
| Крахмал | 2 | | | | 10 | | 10 | | | | | | | 10 | | | | | | | 10 | 40 | 2 | | 100 | |
| Крупы, бобовые | 30 | 71 | 82 | 58 | 9 | 28 | 18 | 38 | 34 | | 70 | 22 | 44 | 22 | 49 | 33 | 10 | 26 | 33 | 57 | 39 | 741 | 37 | 7 | 124 | |
| Макаронные изделия | 8 | | 12 | | | | 39 | | 39 | 12 | | | | 8 | | | | 39 | | 12 | | 161 | 8 | | 101 | |
| Творог (5-9%) | 30 | | | | 119 | | 147 | | | 31 | | | 100 | 26 | | | 147 | | | | | 570 | 29 | -1 | 95 | |

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | Минеральные вещества | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод м, г | | | Ca, мг | Mg, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 1.5 | 4.1 | 9.7 | 82.3 | 0.00 | 4.60 | 5.90 | 0.40 | 99 | 2013 |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 3.9 | 3.3 | 20.9 | 129.0 | 0.60 | 130.77 | 17.41 | 0.30 | 189 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3.2 | 3.2 | 13.6 | 96.0 | 1.00 | 96.10 | 31.60 | 0.70 | 508 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 355 | 8.6 | 10.6 | 44.2 | 307.3 | 1.60 | 231.47 | 54.91 | 1.40 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 | 0.8 | 0.2 | 15.2 | 64.5 | 3.00 | 10.50 | 6.00 | 2.10 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0.8 | 0.2 | 15.2 | 64.5 | 3.00 | 10.50 | 6.00 | 2.10 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ | 30 | 1.8 | 2.5 | 1.1 | 34.1 | 1.40 | 16.00 | 7.80 | 0.30 | 76 | 2011 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ | 150 | 3.2 | 2.9 | 6.6 | 65.3 | 2.80 | 26.20 | 22.50 | 1.40 | 87 | 2016 |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 80 | 5.1 | 6.3 | 2.5 | 86.9 | 0.10 | 17.60 | 12.40 | 1.10 | 245 | 2011 |
| КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 2.2 | 3.4 | 22.8 | 130.6 | 0.00 | 19.40 | 13.70 | 0.60 | 323 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.8 | 0.2 | 12.1 | 57.4 | 0.00 | 5.20 | 7.50 | 0.50 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.00 | 3.20 | 3.40 | 0.70 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 150 | 0.3 | 0.1 | 19.3 | 79.6 | 0.00 | 17.10 | 7.10 | 0.50 | 531 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 545 | 15.7 | 15.6 | 72.6 | 493.5 | 4.30 | 104.70 | 74.40 | 5.10 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С МЯСОМ И РИСОМ | 50 | 3.2 | 4.5 | 24.2 | 150.1 | 0.40 | 13.50 | 5.30 | 0.50 | 562 | 2013 |
| КЕФИР | 150 | 4.4 | 4.8 | 6.0 | 84.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 435 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 7.6 | 9.3 | 30.2 | 234.7 | 0.40 | 13.50 | 5.30 | 0.50 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 40 | 0.6 | 1.9 | 2.9 | 31.9 | 1.40 | 8.80 | 6.60 | 0.40 | 82 | 2013 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 50 | 5.0 | 6.0 | 5.2 | 94.6 | 0.83 | 18.09 | 20.67 | 0.50 | 349 | 2013 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 110 | 2.2 | 3.2 | 15.4 | 99.9 | 7.50 | 26.50 | 21.20 | 0.80 | 434 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0.8 | 0.1 | 4.9 | 23.0 | 0.00 | 2.10 | 3.00 | 0.20 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.00 | 3.20 | 3.40 | 0.70 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ЯГОДНЫЙ | 180 | 0.2 | 0.1 | 7.9 | 34.0 | 1.80 | 16.00 | 8.20 | 0.10 | 375 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 410 | 10.1 | 11.5 | 44.5 | 323.0 | 11.53 | 74.69 | 63.07 | 2.70 | | |
| Всего за день: | | 42.8 | 47.1 | 206.8 | 1 423.0 | 20.83 | 434.85 | 203.68 | 11.80 | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | Минеральные вещества | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | Ca, мг | Mg, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 35 | 3.7 | 7.0 | 9.7 | 117.6 | 0.00 | 79.40 | 8.70 | 0.50 | 96 | 2013 |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ | 150 | 4.5 | 3.0 | 35.0 | 185.0 | 0.40 | 82.50 | 20.00 | 1.20 | 174 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.2 | 0.0 | 5.3 | 21.8 | 0.00 | 12.10 | 5.80 | 0.70 | 502 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 365 | 8.4 | 10.0 | 50.0 | 324.4 | 0.40 | 174.00 | 34.50 | 2.40 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 | 0.8 | 0.2 | 15.2 | 64.5 | 3.00 | 10.50 | 6.00 | 2.10 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0.8 | 0.2 | 15.2 | 64.5 | 3.00 | 10.50 | 6.00 | 2.10 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ | 40 | 0.3 | 0.0 | 0.7 | 5.0 | 0.80 | 8.30 | 5.00 | 0.20 | 113 | 2013 |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 150 | 3.5 | 4.7 | 9.4 | 93.9 | 0.60 | 21.70 | 10.90 | 0.80 | 105 | 2008 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 60 | 6.0 | 7.2 | 6.3 | 114.0 | 1.00 | 21.80 | 24.90 | 0.60 | 349 | 2013 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 110 | 2.7 | 4.4 | 28.4 | 164.2 | 0.00 | 5.00 | 17.90 | 0.40 | 325 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.8 | 0.2 | 12.1 | 57.4 | 0.00 | 5.20 | 7.50 | 0.50 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.00 | 3.20 | 3.40 | 0.70 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ЯГОДНЫЙ | 180 | 0.3 | 0.1 | 6.9 | 31.8 | 23.20 | 15.80 | 9.50 | 0.40 | 375 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 585 | 15.9 | 16.8 | 72.0 | 505.9 | 25.60 | 81.00 | 79.10 | 3.60 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ | 60 | 2.2 | 3.1 | 27.1 | 145.1 | 0.00 | 3.80 | 1.00 | 0.00 | 425 | 2011 |
| КЕФИР | 180 | 5.2 | 5.8 | 7.2 | 101.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 435 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 240 | 7.4 | 8.9 | 34.3 | 246.6 | 0.00 | 3.80 | 1.00 | 0.00 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ | 40 | 1.1 | 4.0 | 2.4 | 49.4 | 1.50 | 7.40 | 6.60 | 0.30 | 48 | 2004 |
| МЯСО ТУШЕНОЕ | 60 | 5.4 | 6.8 | 5.9 | 106.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 258 | 2011 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 120 | 2.0 | 3.6 | 12.7 | 93.6 | 9.80 | 36.90 | 27.10 | 1.20 | 344 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0.8 | 0.1 | 4.9 | 23.0 | 0.00 | 2.10 | 3.00 | 0.20 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.00 | 3.20 | 3.40 | 0.70 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0.0 | 0.0 | 12.6 | 50.3 | 0.00 | 7.20 | 1.50 | 0.00 | 527 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 430 | 10.6 | 14.7 | 46.7 | 362.3 | 11.30 | 56.80 | 41.60 | 2.40 | | |
| Всего за день: | | 43.1 | 60.6 | 218.2 | 1 503.7 | 40.30 | 326.10 | 162.20 | 10.50 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | Минеральные вещества | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------|----------------------|--------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | Са, мг | Mg, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 3.8 | 3.1 | 10.0 | 83.8 | 0.10 | 92.60 | 10.10 | 0.50 | 3 | 2008 |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 150 | 2.2 | 3.5 | 19.2 | 117.1 | 0.70 | 143.10 | 40.30 | 0.90 | 189 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3.0 | 2.8 | 11.6 | 84.2 | 0.50 | 100.50 | 17.90 | 0.50 | 513 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 360 | 9.0 | 9.4 | 40.8 | 285.1 | 1.30 | 336.20 | 68.30 | 1.90 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | |
| КЕФИР | 150 | 4.4 | 4.8 | 6.0 | 84.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 435 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 4.4 | 4.8 | 6.0 | 84.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ | 40 | 1.2 | 3.3 | 6.5 | 61.3 | 3.50 | 25.70 | 21.20 | 0.70 | 37 | 2011 |
| БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 150 | 3.5 | 5.5 | 9.8 | 106.3 | 4.20 | 32.90 | 19.90 | 1.10 | 83 | 2011 |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | 6.8 | 7.3 | 14.1 | 148.9 | 7.60 | 25.40 | 32.70 | 1.70 | 443 | 1996 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.8 | 0.2 | 12.1 | 57.4 | 0.00 | 5.20 | 7.50 | 0.50 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.00 | 3.20 | 3.40 | 0.70 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 180 | 0.9 | 0.1 | 13.8 | 59.9 | 0.30 | 33.40 | 18.60 | 0.50 | 531 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 565 | 15.5 | 16.6 | 64.5 | 473.4 | 15.60 | 125.80 | 103.30 | 5.20 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ | 60 | 1.1 | 2.6 | 31.8 | 155.0 | 4.80 | 9.80 | 4.80 | 0.20 | 559 | 2013 |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 180 | 5.0 | 5.6 | 8.2 | 104.8 | 0.90 | 183.60 | 20.20 | 0.20 | 434 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 240 | 6.1 | 8.2 | 40.0 | 259.8 | 5.70 | 193.40 | 25.00 | 0.40 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОРЫ С/С | 40 | 0.4 | 0.0 | 1.0 | 5.4 | 1.60 | 5.00 | 7.20 | 0.40 | 113 | 2013 |
| ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ | 60 | 4.9 | 6.6 | 1.3 | 84.2 | 7.00 | 9.87 | 8.40 | 3.00 | 261 | 2011 |
| КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 3.2 | 3.4 | 22.8 | 134.5 | 0.00 | 16.40 | 13.50 | 0.60 | 323 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0.8 | 0.1 | 4.9 | 23.0 | 0.00 | 2.10 | 3.00 | 0.20 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.00 | 3.20 | 3.40 | 0.70 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 180 | 0.1 | 0.1 | 8.4 | 36.3 | 1.50 | 11.70 | 4.10 | 0.70 | 526 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 420 | 10.7 | 10.4 | 46.6 | 323.0 | 10.10 | 48.27 | 39.60 | 5.60 | | |
| Всего за день: | | 45.7 | 49.4 | 197.9 | 1 425.9 | 32.70 | 703.67 | 236.20 | 13.10 | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | Минеральные вещества | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------|----------------------|--------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | Ca, мг | Mg, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 1.5 | 4.1 | 9.7 | 82.3 | 0.00 | 4.60 | 5.90 | 0.40 | 99 | 2013 |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ | 150 | 3.3 | 3.4 | 12.1 | 92.7 | 0.50 | 99.90 | 15.20 | 0.20 | 170 | 2013 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3.2 | 3.2 | 13.6 | 96.0 | 1.00 | 96.10 | 31.60 | 0.70 | 508 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 355 | 8.0 | 10.7 | 35.4 | 271.0 | 1.50 | 200.60 | 52.70 | 1.30 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 95 | 0.9 | 0.3 | 12.1 | 54.7 | 9.50 | 17.40 | 19.10 | 0.80 | 118 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 95 | 0.9 | 0.3 | 12.1 | 54.7 | 9.50 | 17.40 | 19.10 | 0.80 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОРЫ С/С | 40 | 0.4 | 0.0 | 1.0 | 5.4 | 1.60 | 5.00 | 7.20 | 0.40 | 113 | 2013 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 150 | 3.2 | 3.5 | 5.3 | 65.9 | 7.10 | 29.80 | 14.90 | 0.90 | 84 | 2008 |
| ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ | 60 | 6.1 | 8.2 | 9.4 | 135.8 | 0.10 | 22.80 | 18.40 | 1.50 | 282 | 2012 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 120 | 2.0 | 3.6 | 12.7 | 93.6 | 9.80 | 36.90 | 27.10 | 1.20 | 344 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.8 | 0.2 | 12.1 | 57.4 | 0.00 | 5.20 | 7.50 | 0.50 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.00 | 3.20 | 3.40 | 0.70 | 115 | 2013 |
| КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ | 180 | 0.2 | 0.1 | 13.8 | 57.5 | 14.40 | 16.40 | 6.60 | 0.20 | 350 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 595 | 15.0 | 15.8 | 62.5 | 455.2 | 33.00 | 119.30 | 85.10 | 5.40 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 50 | 2.6 | 3.4 | 27.9 | 152.5 | 0.00 | 9.00 | 1.40 | 0.60 | 589 | 2013 |
| КЕФИР | 180 | 5.2 | 5.6 | 7.2 | 101.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 435 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 230 | 7.8 | 9.2 | 35.1 | 254.0 | 0.00 | 9.00 | 1.40 | 0.60 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ | 150 | 6.5 | 9.4 | 21.1 | 194.6 | 0.28 | 113.57 | 31.50 | 0.70 | 331 | 2013 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 25 | 1.6 | 2.0 | 13.6 | 80.0 | 0.10 | 69.10 | 7.70 | 0.10 | 490 | 2013 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.2 | 0.0 | 5.3 | 21.8 | 0.00 | 12.10 | 5.80 | 0.70 | 502 | 2013 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 95 | 0.9 | 0.3 | 12.1 | 54.7 | 9.50 | 17.40 | 19.10 | 0.80 | 118 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 450 | 9.2 | 11.7 | 52.1 | 351.1 | 9.88 | 212.17 | 64.10 | 2.30 | | |
| Всего за день: | | 40.9 | 47.7 | 197.2 | 1 386.0 | 53.88 | 558.47 | 222.40 | 10.40 | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | Са, мг | Mg, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 40 | 1.6 | 4.2 | 20.6 | 126.1 | 2.40 | 8.20 | 8.50 | 0.50 | 2 | 2011 |
| КАША "ЯНТАРНАЯ" | 130 | 5.0 | 5.1 | 25.4 | 169.0 | 0.90 | 82.80 | 28.50 | 1.10 | 275 | 2013 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ | 180 | 0.3 | 0.0 | 5.5 | 24.1 | 1.10 | 14.60 | 6.50 | 0.80 | 504 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 6.9 | 9.3 | 51.5 | 319.2 | 4.40 | 105.60 | 43.50 | 2.40 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 | 0.8 | 0.2 | 15.2 | 64.5 | 3.00 | 10.50 | 6.00 | 2.10 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0.8 | 0.2 | 15.2 | 64.5 | 3.00 | 10.50 | 6.00 | 2.10 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ | 40 | 0.7 | 1.6 | 3.2 | 30.2 | 1.70 | 11.40 | 7.60 | 0.50 | 53 | 2011 |
| СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 150 | 2.2 | 3.9 | 6.2 | 68.7 | 4.20 | 31.00 | 20.80 | 1.20 | 136 | 2013 |
| ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ | 60 | 5.4 | 6.0 | 6.4 | 109.2 | 0.60 | 32.80 | 16.70 | 0.80 | 237 | 2011 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | 30 | 0.2 | 1.2 | 0.3 | 15.6 | 0.00 | 8.00 | 0.80 | 0.00 | 371 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 110 | 2.2 | 3.2 | 15.4 | 99.9 | 7.50 | 26.50 | 21.20 | 0.80 | 434 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.8 | 0.2 | 12.1 | 57.4 | 0.00 | 5.20 | 7.50 | 0.50 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.00 | 3.20 | 3.40 | 0.70 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 180 | 0.1 | 0.1 | 8.4 | 36.3 | 1.50 | 11.70 | 4.10 | 0.70 | 526 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 615 | 13.9 | 16.4 | 62.2 | 456.9 | 15.50 | 129.80 | 82.10 | 5.20 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ | 60 | 3.1 | 4.0 | 31.4 | 174.2 | 1.80 | 17.40 | 4.92 | 0.96 | 570 | 2013 |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 180 | 5.0 | 5.6 | 8.2 | 104.8 | 0.90 | 183.60 | 20.20 | 0.20 | 434 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 240 | 8.1 | 9.6 | 39.6 | 279.0 | 2.70 | 201.00 | 25.12 | 1.16 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ЗИМНИЙ | 40 | 0.7 | 1.3 | 4.3 | 31.5 | 2.10 | 8.10 | 8.50 | 0.30 | | |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 60 | 5.2 | 6.5 | 0.9 | 82.9 | 6.10 | 17.90 | 8.10 | 2.50 | 255 | 2011 |
| КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ | 110 | 2.9 | 3.1 | 16.0 | 103.5 | 10.30 | 51.30 | 39.70 | 1.90 | 146 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0.8 | 0.1 | 4.9 | 23.0 | 0.00 | 2.10 | 3.00 | 0.20 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.00 | 3.20 | 3.40 | 0.70 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ЯГОДНЫЙ | 180 | 0.3 | 0.1 | 6.9 | 31.8 | 23.20 | 15.80 | 9.50 | 0.40 | 375 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 420 | 11.2 | 11.3 | 41.2 | 312.3 | 41.70 | 98.40 | 72.20 | 6.00 | | |
| Всего за день: | | 40.9 | 46.8 | 209.7 | 1 431.9 | 67.30 | 545.30 | 228.92 | 16.86 | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | Минеральные вещества | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|-------|----------------------|--------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | | | Ca, мг | Mg, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 150 | 6.7 | 7.8 | 25.0 | 197.0 | 0.20 | 47.20 | 11.10 | 0.60 | 319 | 2013 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 25 | 1.6 | 2.0 | 13.6 | 60.0 | 0.10 | 69.10 | 7.70 | 0.10 | 490 | 2013 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.2 | 0.0 | 5.3 | 21.8 | 0.00 | 12.10 | 5.80 | 0.70 | 502 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 355 | 8.5 | 9.8 | 43.9 | 298.8 | 0.30 | 128.40 | 24.60 | 1.40 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 | 0.8 | 0.2 | 15.2 | 64.5 | 3.00 | 10.50 | 6.00 | 2.10 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0.8 | 0.2 | 15.2 | 64.5 | 3.00 | 10.50 | 6.00 | 2.10 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ | 40 | 0.6 | 2.1 | 3.5 | 35.5 | 2.30 | 9.30 | 24.20 | 2.10 | 63 | 2008 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 150 | 3.2 | 4.1 | 10.4 | 91.3 | 4.00 | 43.70 | 19.50 | 1.10 | 96 | 2011 |
| ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ | 60 | 5.2 | 6.4 | 0.3 | 79.6 | 0.30 | 13.90 | 8.10 | 0.60 | 290 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 110 | 4.1 | 2.7 | 26.3 | 146.5 | 0.00 | 17.90 | 7.80 | 0.70 | 202.1 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.8 | 0.2 | 12.1 | 57.4 | 0.00 | 5.20 | 7.50 | 0.50 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.00 | 3.20 | 3.40 | 0.70 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 150 | 0.3 | 0.1 | 17.7 | 73.0 | 0.00 | 17.10 | 7.10 | 0.50 | 531 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 555 | 16.5 | 15.8 | 78.5 | 522.9 | 6.60 | 110.30 | 77.60 | 6.20 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| ПИРОЖКИ С ПЕЧЕНЬЮ | 70 | 3.0 | 4.3 | 24.5 | 148.5 | 4.60 | 20.70 | 7.20 | 1.90 | 406.1 | 2011 |
| КЕФИР | 150 | 4.4 | 4.8 | 6.0 | 84.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 435 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 220 | 7.4 | 9.1 | 30.5 | 233.1 | 4.60 | 20.70 | 7.20 | 1.90 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | 0.6 | 2.7 | 2.3 | 35.7 | 2.10 | 12.30 | 4.50 | 0.20 | | 2008 |
| КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ | 60 | 5.5 | 2.2 | 3.4 | 55.4 | 0.20 | 37.60 | 27.60 | 0.50 | 340 | 2013 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | 30 | 0.2 | 1.2 | 0.3 | 15.6 | 0.00 | 7.60 | 0.80 | 0.00 | 371 | 2008 |
| ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ | 110 | 2.5 | 3.6 | 20.8 | 125.6 | 10.00 | 41.30 | 33.80 | 1.90 | 155 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.00 | 3.20 | 3.40 | 0.70 | 115 | 2013 |
| КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ | 180 | 0.2 | 0.1 | 13.8 | 57.5 | 14.40 | 16.40 | 6.60 | 0.20 | 350 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 430 | 10.3 | 10.0 | 48.8 | 329.4 | 26.70 | 118.40 | 76.70 | 3.50 | | |
| Всего за день: | | 43.5 | 44.9 | 216.9 | 1 448.7 | 41.20 | 388.30 | 192.10 | 15.10 | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------------------|--------|--------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | Са, мг | Mg, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 1.5 | 4.1 | 9.7 | 82.3 | 0.00 | 4.60 | 5.90 | 0.40 | 99 | 2013 |
| КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 3.7 | 2.9 | 25.1 | 141.3 | 0.40 | 100.60 | 23.10 | 0.60 | 184 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3.2 | 3.2 | 13.6 | 96.0 | 1.00 | 96.10 | 31.60 | 0.70 | 508 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 355 | 8.4 | 10.2 | 48.4 | 319.6 | 1.40 | 201.30 | 60.60 | 1.70 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 | 0.8 | 0.2 | 15.2 | 64.5 | 3.00 | 10.50 | 6.00 | 2.10 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0.8 | 0.2 | 15.2 | 64.5 | 3.00 | 10.50 | 6.00 | 2.10 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 40 | 0.6 | 1.9 | 2.9 | 31.9 | 1.40 | 8.80 | 6.60 | 0.40 | 82 | 2013 |
| УХА | 150 | 3.1 | 1.4 | 8.5 | 59.0 | 4.80 | 22.60 | 17.30 | 0.60 | 158 | 2013 |
| КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ | 60 | 5.7 | 8.2 | 11.1 | 141.0 | 0.10 | 23.20 | 20.50 | 1.60 | 386 | 2013 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 120 | 2.6 | 3.3 | 11.0 | 85.9 | 25.50 | 64.50 | 22.70 | 1.40 | 346 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.8 | 0.2 | 12.1 | 57.4 | 0.00 | 5.20 | 7.50 | 0.50 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.00 | 3.20 | 3.40 | 0.70 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ЯГОДНЫЙ | 180 | 0.2 | 0.1 | 7.9 | 34.0 | 1.80 | 16.00 | 8.20 | 0.10 | 375 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 595 | 15.3 | 15.3 | 61.7 | 448.8 | 33.40 | 143.50 | 86.20 | 5.30 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 180 | 5.0 | 5.6 | 8.2 | 104.8 | 0.90 | 183.60 | 20.20 | 0.20 | 434 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1.5 | 2.0 | 14.9 | 83.4 | 0.00 | 5.80 | 4.00 | 0.40 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 6.5 | 7.6 | 23.1 | 188.2 | 0.90 | 189.40 | 24.20 | 0.60 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 40 | 1.2 | 2.1 | 2.4 | 32.7 | 1.50 | 6.80 | 7.20 | 0.30 | 10 | 2012 |
| МЯСО ТУШЕНОЕ | 60 | 5.4 | 6.8 | 5.9 | 106.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 256 | 2011 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 120 | 2.0 | 3.6 | 12.7 | 93.6 | 9.80 | 36.90 | 27.10 | 1.20 | 344 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0.8 | 0.1 | 4.9 | 23.0 | 0.00 | 2.10 | 3.00 | 0.20 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.00 | 3.20 | 3.40 | 0.70 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ | 150 | 0.5 | 0.1 | 25.8 | 106.2 | 6.20 | 13.20 | 8.70 | 0.50 | 347.1 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 11.2 | 12.9 | 59.7 | 401.5 | 17.50 | 62.20 | 49.40 | 2.90 | | |
| Всего за день: | | 42.2 | 46.2 | 208.1 | 1 422.6 | 56.20 | 606.90 | 226.40 | 12.60 | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | Минеральные вещества | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------|----------------------|--------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | Са, мг | Mg, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 3.8 | 3.1 | 10.0 | 83.8 | 0.10 | 92.60 | 10.10 | 0.50 | 3 | 2008 |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 3.7 | 3.3 | 22.3 | 135.2 | 0.40 | 83.90 | 19.30 | 0.30 | 189 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3.0 | 2.8 | 11.8 | 84.2 | 0.50 | 100.50 | 17.90 | 0.50 | 513 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 360 | 10.5 | 9.2 | 43.9 | 303.2 | 1.00 | 277.00 | 47.30 | 1.30 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 | 0.8 | 0.2 | 15.2 | 64.5 | 3.00 | 10.50 | 6.00 | 2.10 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0.8 | 0.2 | 15.2 | 64.5 | 3.00 | 10.50 | 6.00 | 2.10 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | 40 | 1.2 | 2.1 | 3.1 | 35.7 | 1.50 | 6.70 | 7.00 | 0.30 | 12 | 2012 |
| ХАРЧО | 150 | 2.1 | 3.8 | 8.9 | 78.2 | 0.50 | 19.20 | 13.10 | 0.90 | 108 | 2008 |
| РЫБА ЗАЛЕЧЕННАЯ | 50 | 4.4 | 5.3 | 3.1 | 77.8 | 0.10 | 32.10 | 28.00 | 0.90 | 254 | 2012 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 110 | 4.1 | 2.7 | 26.3 | 146.5 | 0.00 | 17.90 | 7.80 | 0.70 | 202.1 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.8 | 0.2 | 12.1 | 57.4 | 0.00 | 6.20 | 7.50 | 0.50 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.00 | 3.20 | 3.40 | 0.70 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 180 | 0.9 | 0.1 | 13.8 | 59.9 | 0.30 | 33.40 | 18.60 | 0.50 | 531 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 575 | 15.8 | 14.4 | 75.5 | 495.1 | 2.40 | 117.70 | 85.40 | 4.50 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| ХАЧАПУРИ | 60 | 3.4 | 4.7 | 16.4 | 121.5 | 1.60 | 57.50 | 6.60 | 0.40 | 60 | 2007 |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 150 | 4.3 | 4.7 | 6.9 | 87.3 | 0.80 | 153.00 | 16.80 | 0.20 | 434 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 210 | 7.7 | 9.4 | 23.3 | 208.8 | 2.40 | 210.50 | 23.40 | 0.60 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ | 60 | 5.0 | 6.8 | 6.0 | 105.2 | 0.30 | 21.70 | 10.60 | 0.70 | 308 | 2012 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 120 | 2.6 | 3.3 | 11.0 | 85.9 | 25.50 | 64.50 | 22.70 | 1.40 | 346 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0.8 | 0.1 | 4.9 | 23.0 | 0.00 | 2.10 | 3.00 | 0.20 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.00 | 3.20 | 3.40 | 0.70 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА | 150 | 0.4 | 0.1 | 14.6 | 62.8 | 0.20 | 19.70 | 18.60 | 0.50 | 531 | 2013 |
| ВАФЛИ | 20 | 0.6 | 0.7 | 15.0 | 68.7 | 0.00 | 2.90 | 1.80 | 0.30 | 607 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 380 | 10.7 | 11.2 | 59.7 | 385.2 | 26.00 | 114.10 | 60.10 | 3.80 | | |
| Всего за день: | | 45.5 | 44.4 | 217.6 | 1 456.8 | 34.80 | 729.80 | 222.20 | 12.30 | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | Са, мг | Mg, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 35 | 3.7 | 7.0 | 9.7 | 117.6 | 0.00 | 79.40 | 8.70 | 0.50 | 96 | 2013 |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 150 | 3.5 | 2.6 | 13.0 | 89.5 | 0.40 | 84.10 | 10.90 | 0.30 | 112 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 180 | 1.9 | 2.2 | 16.3 | 94.0 | 0.10 | 77.40 | 14.00 | 0.40 | 510 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 365 | 9.1 | 11.8 | 39.0 | 301.1 | 0.50 | 240.90 | 33.60 | 1.20 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 | 0.8 | 0.2 | 15.2 | 64.5 | 3.00 | 10.50 | 6.00 | 2.10 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0.8 | 0.2 | 15.2 | 64.5 | 3.00 | 10.50 | 6.00 | 2.10 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| ИКРА МОРКОВНАЯ | 40 | 0.7 | 1.9 | 3.4 | 35.0 | 1.70 | 16.90 | 13.30 | 0.50 | 56 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 150 | 2.8 | 3.4 | 10.8 | 85.0 | 5.40 | 22.20 | 21.60 | 1.20 | 104 | 2011 |
| БИТОЧКИ ИЗ КУР | 60 | 5.9 | 6.5 | 6.1 | 106.5 | 0.40 | 24.40 | 12.30 | 0.80 | 417 | 2013 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | 30 | 0.2 | 1.2 | 0.3 | 15.6 | 0.00 | 7.60 | 0.80 | 0.00 | 371 | 2008 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 120 | 2.0 | 3.6 | 12.7 | 93.6 | 9.80 | 36.90 | 27.10 | 1.20 | 344 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.6 | 0.2 | 12.1 | 57.4 | 0.00 | 5.20 | 7.50 | 0.50 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.00 | 3.20 | 3.40 | 0.70 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 180 | 0.1 | 0.1 | 8.4 | 36.3 | 1.50 | 11.70 | 4.10 | 0.70 | 526 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 625 | 14.8 | 17.1 | 62.0 | 469.0 | 18.80 | 128.10 | 90.10 | 5.60 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| ВАТРУШКА С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ | 60 | 3.1 | 3.4 | 26.6 | 149.6 | 0.00 | 17.40 | 2.28 | 0.24 | 560 | 2013 |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 180 | 5.0 | 5.6 | 8.2 | 104.8 | 0.90 | 163.60 | 20.20 | 0.20 | 434 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 240 | 8.1 | 9.0 | 34.8 | 254.4 | 0.90 | 201.00 | 22.48 | 0.44 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ДОМАШНИЙ | 30 | 0.6 | 1.6 | 3.9 | 32.0 | 2.00 | 3.90 | 5.90 | 0.30 | | |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 60 | 5.2 | 6.5 | 0.9 | 82.9 | 6.10 | 17.90 | 8.10 | 2.50 | 255 | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 110 | 2.2 | 3.2 | 15.4 | 99.9 | 7.50 | 26.50 | 21.20 | 0.80 | 434 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0.8 | 0.1 | 4.9 | 23.0 | 0.00 | 2.10 | 3.00 | 0.20 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.00 | 3.20 | 3.40 | 0.70 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ЯГОДНЫЙ | 180 | 0.3 | 0.1 | 6.9 | 31.8 | 23.20 | 15.80 | 9.50 | 0.40 | 375 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 410 | 10.4 | 11.7 | 40.2 | 309.2 | 38.80 | 69.40 | 51.10 | 4.90 | | |
| Всего за день: | | 43.2 | 49.8 | 191.2 | 1398.2 | 62.00 | 649.90 | 203.28 | 14.24 | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | Минеральные вещества | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | Ca, мг | Mg, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 45 | 1.6 | 4.2 | 24.2 | 139.9 | 3.20 | 9.20 | 9.10 | 0.50 | 2 | 2011 |
| КАША "ДРУЖБА" | 150 | 5.0 | 5.4 | 20.9 | 152.2 | 0.99 | 94.95 | 20.28 | 0.42 | 266 | 2013 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ | 180 | 0.3 | 0.0 | 5.5 | 24.1 | 1.10 | 14.60 | 6.50 | 0.80 | 504 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 375 | 6.9 | 9.6 | 50.6 | 316.2 | 5.29 | 118.75 | 35.88 | 1.72 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 95 | 0.9 | 0.3 | 12.1 | 54.7 | 9.50 | 17.40 | 19.10 | 0.80 | 118 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 95 | 0.9 | 0.3 | 12.1 | 54.7 | 9.50 | 17.40 | 19.10 | 0.80 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ | 30 | 1.8 | 2.5 | 1.1 | 34.1 | 1.40 | 16.00 | 7.80 | 0.30 | 76 | 2011 |
| СУП ОВОЩНОЙ | 150 | 3.0 | 4.0 | 6.8 | 76.6 | 5.10 | 27.30 | 15.50 | 0.80 | 99 | 2011 |
| АЗУ | 130 | 8.2 | 7.8 | 15.4 | 156.8 | 6.09 | 22.62 | 36.54 | 2.61 | 260 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.8 | 0.2 | 12.1 | 57.4 | 0.00 | 5.20 | 7.50 | 0.50 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.00 | 3.20 | 3.40 | 0.70 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0.6 | 0.1 | 29.6 | 123.1 | 7.40 | 15.60 | 10.30 | 0.60 | 347.1 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 535 | 14.7 | 14.8 | 73.2 | 487.6 | 19.99 | 89.92 | 81.04 | 5.51 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ | 50 | 1.2 | 3.9 | 3.3 | 53.3 | 0.60 | 11.57 | 4.76 | 0.35 | 562 | 2013 |
| КЕФИР | 150 | 4.4 | 4.8 | 6.0 | 84.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 435 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 5.6 | 8.7 | 9.3 | 137.9 | 0.60 | 11.57 | 4.76 | 0.35 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ | 40 | 0.6 | 2.1 | 3.5 | 35.5 | 2.30 | 9.30 | 24.20 | 2.10 | 63 | 2008 |
| МЯСО ТУШЕНОЕ | 60 | 5.4 | 6.8 | 5.9 | 106.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 256 | 2011 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 2.6 | 3.2 | 27.5 | 149.2 | 0.00 | 14.40 | 91.90 | 3.20 | 323 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.00 | 3.20 | 3.40 | 0.70 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ЯГОДНЫЙ | 180 | 0.2 | 0.1 | 7.9 | 34.0 | 1.80 | 16.00 | 8.20 | 0.10 | 375 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 410 | 10.1 | 12.4 | 53.0 | 364.7 | 4.10 | 42.90 | 127.70 | 6.10 | | |
| Всего за день: | | 38.2 | 45.8 | 198.2 | 1 361.1 | 39.48 | 280.54 | 268.48 | 14.48 | | |

11 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | Минеральные вещества | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------|----------------------|--------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | Ca, мг | Mg, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 1.5 | 4.1 | 9.7 | 82.3 | 0.00 | 4.60 | 5.90 | 0.40 | 99 | 2013 |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 3.9 | 3.3 | 20.9 | 128.9 | 0.60 | 130.60 | 17.40 | 0.30 | 189 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3.2 | 3.2 | 13.6 | 96.0 | 1.00 | 96.10 | 31.60 | 0.70 | 508 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 355 | 8.6 | 10.6 | 44.2 | 307.2 | 1.60 | 231.30 | 54.90 | 1.40 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 | 0.8 | 0.2 | 15.2 | 64.5 | 3.00 | 10.50 | 6.00 | 2.10 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0.8 | 0.2 | 15.2 | 64.5 | 3.00 | 10.50 | 6.00 | 2.10 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ЗИМНИЙ | 40 | 0.7 | 1.3 | 4.3 | 31.5 | 2.10 | 8.10 | 8.50 | 0.30 | | |
| СУП С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ | 150 | 2.2 | 3.2 | 6.1 | 62.0 | 2.60 | 18.50 | 12.90 | 0.60 | | |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ | 50 | 4.4 | 5.3 | 3.1 | 77.8 | 0.10 | 32.10 | 28.00 | 0.90 | 254 | 2012 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 110 | 2.2 | 4.0 | 15.4 | 107.2 | 7.50 | 26.60 | 21.20 | 0.80 | 434 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.8 | 0.2 | 12.1 | 57.4 | 0.00 | 5.20 | 7.50 | 0.50 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.00 | 3.20 | 3.40 | 0.70 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0.0 | 0.0 | 9.7 | 38.7 | 0.00 | 7.10 | 1.50 | 0.00 | 527 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 575 | 12.6 | 14.2 | 58.9 | 414.2 | 12.30 | 100.60 | 83.00 | 3.80 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ | 60 | 2.5 | 3.8 | 18.8 | 119.5 | 0.00 | 8.10 | 0.90 | 0.00 | 483 | 2008 |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 150 | 4.3 | 4.7 | 6.9 | 87.3 | 0.80 | 153.00 | 16.80 | 0.20 | 434 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 210 | 6.8 | 8.5 | 25.7 | 206.8 | 0.80 | 161.10 | 17.70 | 0.20 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ | 40 | 0.4 | 2.2 | 0.6 | 24.0 | 0.50 | 13.40 | 49.90 | 4.70 | 19 | 2004 |
| ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С МЯСОМ | 150 | 7.0 | 6.3 | 25.0 | 184.3 | 11.50 | 20.70 | 42.00 | 2.70 | 299 | 2008 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0.4 | 1.2 | 2.1 | 20.1 | 0.48 | 0.48 | 2.05 | 0.12 | 462 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0.8 | 0.1 | 4.9 | 23.0 | 0.00 | 2.10 | 3.00 | 0.20 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.00 | 3.20 | 3.40 | 0.70 | 115 | 2013 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ | 180 | 0.3 | 0.0 | 5.5 | 24.1 | 1.10 | 14.60 | 6.50 | 0.80 | 504 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 430 | 10.2 | 9.9 | 46.3 | 315.1 | 13.58 | 54.48 | 106.85 | 9.22 | | |
| Всего за день: | | 39.0 | 43.4 | 190.3 | 1 307.8 | 31.28 | 558.18 | 268.45 | 16.72 | | |

12 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------------------|--------|--------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | Са, мг | Mg, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ | 150 | 5.9 | 7.1 | 24.2 | 184.3 | 1.30 | 53.10 | 28.50 | 1.10 | 320 | 2013 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 25 | 1.6 | 2.0 | 13.6 | 80.0 | 0.10 | 69.10 | 7.70 | 0.10 | 490 | 2013 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.2 | 0.0 | 5.3 | 21.8 | 0.00 | 12.10 | 5.80 | 0.70 | 502 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 355 | 7.7 | 9.1 | 43.1 | 286.1 | 1.40 | 134.30 | 42.00 | 1.90 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 | 0.8 | 0.2 | 15.2 | 64.5 | 3.00 | 10.50 | 6.00 | 2.10 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0.8 | 0.2 | 15.2 | 64.5 | 3.00 | 10.50 | 6.00 | 2.10 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОРЫ С/С | 40 | 0.4 | 0.0 | 1.0 | 5.4 | 1.60 | 5.00 | 7.20 | 0.40 | 113 | 2013 |
| СУП С КЛЕЦКАМИ | 150 | 4.1 | 5.6 | 1.1 | 78.6 | 0.50 | 25.20 | 9.00 | 0.60 | 118.2 | 2011 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | 7.1 | 10.4 | 27.7 | 232.8 | 1.40 | 19.40 | 32.20 | 1.70 | 311 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.8 | 0.2 | 12.1 | 57.4 | 0.00 | 5.20 | 7.50 | 0.50 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.00 | 3.20 | 3.40 | 0.70 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ЯГОДНЫЙ | 180 | 0.2 | 0.1 | 7.9 | 34.0 | 1.80 | 16.00 | 8.20 | 0.10 | 375 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 565 | 14.9 | 16.5 | 58.0 | 447.8 | 5.30 | 74.00 | 67.50 | 4.00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| КЕФИР | 180 | 5.2 | 5.8 | 7.2 | 101.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 435 | 2008 |
| ПРЯНИКИ | 20 | 1.2 | 0.9 | 14.6 | 71.0 | 0.00 | 2.00 | 1.60 | 0.20 | 608 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 6.4 | 6.7 | 21.8 | 172.5 | 0.00 | 2.00 | 1.60 | 0.20 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 40 | 0.6 | 2.0 | 3.2 | 34.3 | 2.70 | 10.40 | 8.50 | 0.40 | 30 | 2008 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 50 | 5.0 | 6.0 | 5.2 | 94.6 | 0.83 | 18.09 | 20.67 | 0.50 | 349 | 2013 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 110 | 2.2 | 3.2 | 15.4 | 99.9 | 7.50 | 26.50 | 21.20 | 0.80 | 434 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0.8 | 0.1 | 4.9 | 23.0 | 0.00 | 2.10 | 3.00 | 0.20 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.00 | 3.20 | 3.40 | 0.70 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 180 | 0.1 | 0.1 | 8.4 | 36.3 | 1.50 | 11.70 | 4.10 | 0.70 | 526 | 2013 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 95 | 0.9 | 0.3 | 12.1 | 54.7 | 9.50 | 17.40 | 19.10 | 0.80 | 118 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 505 | 10.9 | 11.9 | 57.4 | 382.4 | 22.03 | 89.39 | 79.97 | 4.10 | | |
| Всего за день: | | 40.7 | 44.4 | 195.5 | 1 353.3 | 31.73 | 310.19 | 197.07 | 12.30 | | |

13 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | Минеральные вещества | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|-----------------|-------------------------------|--------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | | | Ca, мг | Mg, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 3.8 | 3.1 | 10.0 | 83.8 | 0.10 | 92.60 | 10.10 | 0.50 | 3 | 2008 |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 150 | 2.2 | 3.5 | 19.2 | 117.1 | 0.70 | 143.10 | 40.30 | 0.90 | 189 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3.0 | 2.8 | 11.6 | 84.2 | 0.50 | 100.50 | 17.90 | 0.50 | 513 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 360 | 9.0 | 9.4 | 40.8 | 285.1 | 1.30 | 336.20 | 68.30 | 1.90 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 | 0.8 | 0.2 | 15.2 | 64.5 | 3.00 | 10.50 | 6.00 | 2.10 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0.8 | 0.2 | 15.2 | 64.5 | 3.00 | 10.50 | 6.00 | 2.10 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ | 40 | 1.7 | 3.5 | 3.0 | 50.4 | 1.40 | 55.70 | 8.70 | 0.60 | 50 | 2011 |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ | 150 | 3.0 | 2.8 | 19.0 | 113.2 | 3.00 | 22.00 | 21.00 | 0.90 | 101 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 60 | 5.2 | 6.5 | 0.9 | 82.9 | 6.10 | 17.90 | 8.10 | 2.50 | 255 | 2011 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 120 | 2.6 | 3.3 | 11.0 | 85.9 | 25.50 | 64.50 | 22.70 | 1.40 | 346 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.8 | 0.2 | 12.1 | 57.4 | 0.00 | 5.20 | 7.50 | 0.50 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.00 | 3.20 | 3.40 | 0.70 | 115 | 2013 |
| КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ | 180 | 0.2 | 0.1 | 13.8 | 57.5 | 14.40 | 16.40 | 6.60 | 0.20 | 350 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 595 | 15.8 | 16.6 | 68.0 | 486.9 | 50.40 | 184.90 | 78.00 | 6.80 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| СОЧНИ С ТВОРОГОМ | 60 | 3.1 | 4.2 | 23.8 | 145.4 | 0.00 | 6.10 | 1.00 | 0.20 | 61 | 2007 |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 150 | 4.3 | 4.7 | 6.9 | 87.3 | 0.80 | 153.00 | 16.80 | 0.20 | 434 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 210 | 7.4 | 8.9 | 30.7 | 232.7 | 0.80 | 159.10 | 17.80 | 0.40 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| ИКРА МОРКОВНАЯ | 40 | 0.7 | 1.9 | 3.4 | 35.0 | 1.70 | 16.90 | 13.30 | 0.50 | 56 | 2008 |
| МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ | 150 | 7.1 | 8.3 | 19.1 | 179.1 | 4.70 | 28.00 | 31.50 | 2.80 | 274 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0.8 | 0.1 | 4.9 | 23.0 | 0.00 | 2.10 | 3.00 | 0.20 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.00 | 3.20 | 3.40 | 0.70 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ЯГОДНЫЙ | 180 | 0.3 | 0.1 | 6.9 | 31.8 | 23.20 | 15.80 | 9.50 | 0.40 | 375 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 10.2 | 10.6 | 42.5 | 308.5 | 29.60 | 64.00 | 60.70 | 4.60 | | |
| Всего за день: | | 43.2 | 45.7 | 197.2 | 1 377.7 | 85.10 | 754.70 | 230.80 | 15.80 | | |

14 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | Минеральные вещества | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | Ca, мг | Mg, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 1.5 | 4.1 | 9.7 | 82.3 | 0.00 | 4.60 | 5.90 | 0.40 | 99 | 2013 |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ | 150 | 3.4 | 3.6 | 12.3 | 95.6 | 0.50 | 104.80 | 15.80 | 0.20 | 170 | 2013 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3.2 | 3.2 | 13.8 | 96.0 | 1.00 | 96.10 | 31.60 | 0.70 | 508 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 355 | 8.1 | 10.9 | 35.8 | 273.9 | 1.50 | 205.50 | 53.30 | 1.30 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | |
| КЕФИР | 150 | 4.4 | 4.8 | 6.0 | 84.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 435 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 4.4 | 4.8 | 6.0 | 84.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ | 40 | 0.3 | 0.0 | 0.7 | 5.0 | 0.80 | 8.30 | 5.00 | 0.20 | 113 | 2013 |
| СУП С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ | 150 | 2.2 | 3.2 | 5.8 | 60.8 | 3.00 | 24.20 | 43.70 | 3.50 | | |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 60 | 5.3 | 7.2 | 4.2 | 102.8 | 1.80 | 7.60 | 13.00 | 1.40 | 373 | 2013 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 110 | 2.7 | 4.4 | 28.4 | 164.2 | 0.00 | 7.00 | 18.00 | 0.40 | 325 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.6 | 0.2 | 12.1 | 57.4 | 0.00 | 5.20 | 7.50 | 0.50 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.00 | 3.20 | 3.40 | 0.70 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 150 | 0.8 | 0.0 | 12.4 | 53.2 | 0.20 | 27.80 | 15.60 | 0.50 | 531 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 555 | 14.4 | 15.2 | 71.8 | 483.0 | 5.80 | 83.30 | 106.20 | 7.20 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ | 60 | 2.9 | 3.7 | 27.2 | 153.6 | 5.80 | 22.22 | 5.94 | 0.79 | 562 | 2013 |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 150 | 4.3 | 4.7 | 6.9 | 87.3 | 0.80 | 153.00 | 16.80 | 0.20 | 434 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 210 | 7.2 | 8.4 | 34.1 | 240.9 | 6.40 | 175.22 | 22.74 | 0.99 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 40 | 0.8 | 1.5 | 4.5 | 35.0 | 3.00 | 9.50 | 10.30 | 0.40 | 40 | 2011 |
| РЫБА ОТВАРНАЯ | 60 | 4.3 | 5.0 | 0.4 | 63.8 | 0.70 | 33.90 | 34.90 | 0.60 | 226 | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ | 110 | 2.2 | 3.7 | 14.2 | 99.6 | 6.60 | 31.10 | 25.00 | 0.90 | 340 | 2016 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0.8 | 0.1 | 4.9 | 23.0 | 0.00 | 2.10 | 3.00 | 0.20 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.00 | 3.20 | 3.40 | 0.70 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ЯГОДНЫЙ | 180 | 0.2 | 0.1 | 12.7 | 53.3 | 1.80 | 16.10 | 8.20 | 0.10 | 375 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 420 | 9.6 | 10.6 | 44.9 | 314.3 | 12.10 | 95.90 | 84.80 | 2.90 | | |
| Всего за день: | | 43.7 | 49.9 | 192.6 | 1 396.7 | 25.80 | 559.92 | 267.04 | 12.39 | | |

15 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | Ca, мг | Mg, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 40 | 1.6 | 4.2 | 20.6 | 126.1 | 2.40 | 8.20 | 8.50 | 0.50 | 2 | 2011 |
| КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 5.3 | 6.5 | 25.4 | 182.5 | 0.40 | 97.60 | 21.70 | 0.70 | 258 | 2013 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ | 180 | 0.3 | 0.0 | 5.5 | 24.1 | 1.10 | 14.60 | 6.50 | 0.80 | 504 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 370 | 7.2 | 10.7 | 51.5 | 332.7 | 3.90 | 120.40 | 36.70 | 2.00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 | 0.8 | 0.2 | 15.2 | 64.5 | 3.00 | 10.50 | 6.00 | 2.10 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0.8 | 0.2 | 15.2 | 64.5 | 3.00 | 10.50 | 6.00 | 2.10 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ | 40 | 0.6 | 2.1 | 3.5 | 35.5 | 2.30 | 9.30 | 24.20 | 2.10 | 63 | 2008 |
| СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ | 150 | 3.3 | 4.3 | 7.0 | 79.9 | 1.80 | 16.20 | 10.30 | 0.60 | 141 | 2013 |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ | 150 | 7.1 | 8.8 | 11.5 | 153.6 | 4.70 | 43.80 | 45.50 | 1.10 | 235 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.8 | 0.2 | 12.1 | 57.4 | 0.00 | 5.20 | 7.50 | 0.50 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.00 | 3.20 | 3.40 | 0.70 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0.6 | 0.1 | 29.7 | 123.5 | 7.50 | 15.80 | 10.40 | 0.60 | 347.1 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 565 | 14.7 | 15.7 | 72.0 | 489.5 | 16.30 | 93.50 | 101.30 | 5.60 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ | 50 | 2.5 | 3.6 | 26.1 | 148.4 | 1.49 | 14.44 | 4.08 | 0.80 | 570 | 2013 |
| КЕФИР | 150 | 4.4 | 4.8 | 6.0 | 84.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 435 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 6.9 | 8.6 | 32.1 | 233.0 | 1.49 | 14.44 | 4.08 | 0.80 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 40 | 0.6 | 2.0 | 3.2 | 34.3 | 2.70 | 10.40 | 8.50 | 0.40 | 30 | 2008 |
| БИТОЧКИ ИЗ КУР | 50 | 5.2 | 5.4 | 5.1 | 89.7 | 0.33 | 20.25 | 10.21 | 0.66 | 417 | 2013 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 120 | 2.0 | 3.6 | 12.7 | 93.6 | 9.80 | 36.90 | 27.10 | 1.20 | 344 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0.8 | 0.1 | 4.9 | 23.0 | 0.00 | 2.10 | 3.00 | 0.20 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.00 | 3.20 | 3.40 | 0.70 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 180 | 0.1 | 0.1 | 8.4 | 36.3 | 1.50 | 11.70 | 4.10 | 0.70 | 526 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 420 | 10.0 | 11.4 | 42.5 | 316.5 | 14.33 | 84.55 | 56.31 | 3.86 | | |
| Всего за день: | | 39.6 | 46.6 | 213.3 | 1 436.2 | 39.02 | 323.39 | 204.39 | 14.36 | | |

16 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | Са, мг | Mg, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 150 | 6.7 | 7.8 | 25.0 | 197.0 | 0.20 | 47.20 | 11.10 | 0.60 | 319 | 2013 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 25 | 1.6 | 2.0 | 13.6 | 80.0 | 0.10 | 69.10 | 7.70 | 0.10 | 490 | 2013 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.2 | 0.0 | 5.3 | 21.8 | 0.00 | 12.10 | 5.80 | 0.70 | 502 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 355 | 8.5 | 9.8 | 43.9 | 298.8 | 0.30 | 128.40 | 24.60 | 1.40 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 95 | 0.9 | 0.3 | 12.1 | 54.7 | 9.50 | 17.40 | 19.10 | 0.80 | 118 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 95 | 0.9 | 0.3 | 12.1 | 54.7 | 9.50 | 17.40 | 19.10 | 0.80 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 40 | 0.8 | 1.9 | 3.9 | 37.0 | 2.30 | 13.10 | 8.90 | 0.60 | 56 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 150 | 4.3 | 2.1 | 11.1 | 80.5 | 5.60 | 28.80 | 26.10 | 0.90 | 106 | 2011 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 60 | 5.6 | 7.0 | 9.5 | 123.4 | 0.40 | 27.50 | 17.70 | 1.30 | 314 | 2008 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 120 | 2.0 | 3.6 | 12.7 | 93.6 | 9.80 | 36.90 | 27.10 | 1.20 | 344 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.8 | 0.2 | 12.1 | 57.4 | 0.00 | 5.20 | 7.50 | 0.50 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.00 | 3.20 | 3.40 | 0.70 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 180 | 0.1 | 0.1 | 8.4 | 36.3 | 1.50 | 11.70 | 4.10 | 0.70 | 526 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 595 | 15.9 | 15.1 | 65.9 | 467.8 | 19.60 | 126.40 | 94.80 | 5.90 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 50 | 2.6 | 3.4 | 27.9 | 152.5 | 0.00 | 9.00 | 1.40 | 0.60 | 589 | 2013 |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 150 | 4.3 | 4.7 | 6.9 | 87.3 | 0.80 | 153.00 | 16.80 | 0.20 | 434 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 6.9 | 8.1 | 34.8 | 239.8 | 0.80 | 162.00 | 18.20 | 0.80 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "ОВОЩНАЯ МОЗАЙКА" | 30 | 0.5 | 1.9 | 3.0 | 32.1 | 1.40 | 7.20 | 6.50 | 0.20 | 33 | 2012 |
| КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ | 50 | 4.8 | 6.8 | 9.2 | 117.0 | 0.08 | 19.26 | 17.02 | 1.33 | 386 | 2013 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 120 | 2.8 | 3.3 | 11.0 | 85.9 | 25.50 | 64.50 | 22.70 | 1.40 | 346 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0.8 | 0.1 | 4.9 | 23.0 | 0.00 | 2.10 | 3.00 | 0.20 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.00 | 3.20 | 3.40 | 0.70 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ЯГОДНЫЙ | 180 | 0.3 | 0.1 | 6.9 | 31.8 | 23.20 | 15.80 | 9.50 | 0.40 | 375 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 410 | 10.3 | 12.4 | 43.2 | 329.4 | 50.18 | 112.06 | 62.12 | 4.23 | | |
| Всего за день: | | 42.5 | 45.7 | 199.9 | 1 390.5 | 80.38 | 546.26 | 218.82 | 13.13 | | |

17 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------------------|--------|--------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | Са, мг | Mg, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 1.5 | 4.1 | 9.7 | 82.3 | 0.00 | 4.60 | 5.90 | 0.40 | 99 | 2013 |
| КАША "ДРУЖБА" | 150 | 4.3 | 3.4 | 22.3 | 138.3 | 0.50 | 100.60 | 22.30 | 0.40 | 275 | 2012 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3.2 | 3.2 | 13.6 | 96.0 | 1.00 | 96.10 | 31.60 | 0.70 | 508 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 355 | 9.0 | 10.7 | 45.6 | 316.6 | 1.50 | 201.30 | 59.80 | 1.50 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 | 0.8 | 0.2 | 15.2 | 64.5 | 3.00 | 10.50 | 6.00 | 2.10 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0.8 | 0.2 | 15.2 | 64.5 | 3.00 | 10.50 | 6.00 | 2.10 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ | 40 | 0.8 | 1.5 | 4.5 | 35.0 | 3.00 | 9.50 | 10.30 | 0.40 | 40 | 2011 |
| БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 150 | 2.6 | 3.4 | 9.7 | 79.8 | 3.50 | 40.30 | 23.10 | 1.40 | 84 | 2011 |
| МЯСО ТУШЕНОЕ | 60 | 5.4 | 6.8 | 5.9 | 106.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 296 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 110 | 4.1 | 2.7 | 26.3 | 146.5 | 0.00 | 17.90 | 7.80 | 0.70 | 202.1 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.8 | 0.2 | 12.1 | 57.4 | 0.00 | 5.20 | 7.50 | 0.50 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.00 | 3.20 | 3.40 | 0.70 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 150 | 0.3 | 0.1 | 14.5 | 60.3 | 0.00 | 17.00 | 7.10 | 0.50 | 531 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 555 | 16.3 | 14.9 | 81.2 | 525.0 | 6.50 | 93.10 | 59.20 | 4.20 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| ПИРОЖКИ С ПЕЧЕНЬЮ | 70 | 3.0 | 3.6 | 24.5 | 142.2 | 4.60 | 20.70 | 7.20 | 1.90 | 406.1 | 2011 |
| КЕФИР | 150 | 4.4 | 4.8 | 6.0 | 84.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 435 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 220 | 7.4 | 8.4 | 30.5 | 226.8 | 4.60 | 20.70 | 7.20 | 1.90 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | 40 | 1.1 | 4.1 | 3.0 | 52.9 | 1.40 | 6.30 | 6.70 | 0.20 | 12 | 2012 |
| ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С МЯСОМ | 150 | 7.0 | 6.2 | 24.8 | 163.1 | 11.43 | 20.57 | 41.72 | 2.68 | 299 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0.8 | 0.1 | 4.9 | 23.0 | 0.00 | 2.10 | 3.00 | 0.20 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.00 | 3.20 | 3.40 | 0.70 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0.6 | 0.1 | 29.7 | 123.5 | 7.50 | 15.80 | 10.40 | 0.60 | 347.1 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 10.8 | 10.7 | 70.6 | 422.1 | 20.33 | 47.97 | 65.22 | 4.38 | | |
| Всего за день: | | 44.3 | 44.9 | 243.1 | 1 555.0 | 35.93 | 373.57 | 197.42 | 14.08 | | |

18 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | Минеральные вещества | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------|----------------------|--------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | Ca, мг | Mg, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 3.8 | 3.1 | 10.0 | 83.8 | 0.10 | 92.60 | 10.10 | 0.50 | 3 | 2008 |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 3.4 | 3.0 | 21.8 | 129.4 | 0.40 | 74.10 | 18.10 | 0.30 | 189 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3.0 | 2.8 | 11.6 | 84.2 | 0.50 | 100.50 | 17.90 | 0.50 | 513 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 360 | 10.2 | 8.9 | 43.4 | 297.4 | 1.00 | 267.20 | 46.10 | 1.30 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 | 0.8 | 0.2 | 15.2 | 64.5 | 3.00 | 10.50 | 6.00 | 2.10 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0.8 | 0.2 | 15.2 | 64.5 | 3.00 | 10.50 | 6.00 | 2.10 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 40 | 0.6 | 1.9 | 2.9 | 31.9 | 1.40 | 8.80 | 6.60 | 0.40 | 82 | 2013 |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ | 150 | 2.2 | 3.9 | 8.2 | 68.7 | 4.70 | 28.80 | 15.30 | 0.90 | 98 | 2011 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 60 | 5.2 | 6.5 | 0.9 | 82.9 | 6.10 | 17.90 | 8.10 | 2.50 | 255 | 2011 |
| ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ | 110 | 2.5 | 3.6 | 20.8 | 125.6 | 10.00 | 41.30 | 33.80 | 1.90 | 155 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.8 | 0.2 | 12.1 | 57.4 | 0.00 | 5.20 | 7.50 | 0.50 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.00 | 3.20 | 3.40 | 0.70 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ЯГОДНЫЙ | 180 | 0.3 | 0.1 | 8.8 | 39.5 | 23.20 | 15.80 | 9.50 | 0.40 | 375 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 585 | 13.9 | 16.4 | 61.9 | 445.6 | 45.40 | 121.00 | 84.20 | 7.30 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | 50 | 2.5 | 3.2 | 25.0 | 138.8 | 0.00 | 14.40 | 2.60 | 0.20 | 415 | 2011 |
| КЕФИР | 150 | 4.4 | 4.8 | 6.0 | 84.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 435 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 6.9 | 8.0 | 31.0 | 223.4 | 0.00 | 14.40 | 2.60 | 0.20 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | 0.6 | 2.7 | 2.3 | 35.7 | 2.10 | 12.30 | 4.50 | 0.20 | | 2008 |
| ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ | 60 | 5.4 | 6.0 | 8.4 | 109.2 | 0.60 | 32.80 | 16.70 | 0.80 | 237 | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 110 | 2.2 | 3.2 | 15.4 | 99.9 | 7.50 | 26.50 | 21.20 | 0.80 | 434 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0.8 | 0.1 | 4.9 | 23.0 | 0.00 | 2.10 | 3.00 | 0.20 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.00 | 3.20 | 3.40 | 0.70 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 180 | 0.9 | 0.1 | 13.8 | 59.9 | 0.30 | 33.40 | 18.60 | 0.50 | 531 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 410 | 11.2 | 12.3 | 53.0 | 367.3 | 10.50 | 110.30 | 67.40 | 3.20 | | |
| Всего за день: | | 43.0 | 45.8 | 204.5 | 1 398.2 | 59.90 | 523.40 | 206.30 | 14.10 | | |

19 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | Са, мг | Mg, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 35 | 3.7 | 7.0 | 9.7 | 117.6 | 0.00 | 79.40 | 8.70 | 0.50 | 96 | 2013 |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 150 | 3.5 | 2.6 | 13.0 | 89.5 | 0.40 | 84.10 | 10.90 | 0.30 | 112 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 180 | 1.9 | 2.2 | 16.3 | 94.0 | 0.10 | 77.40 | 14.00 | 0.40 | 510 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 365 | 9.1 | 11.8 | 39.0 | 301.1 | 0.50 | 240.90 | 33.60 | 1.20 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 95 | 0.9 | 0.3 | 12.1 | 54.7 | 9.50 | 17.40 | 19.10 | 0.80 | 118 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 95 | 0.9 | 0.3 | 12.1 | 54.7 | 9.50 | 17.40 | 19.10 | 0.80 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | 40 | 1.2 | 2.1 | 3.1 | 35.7 | 1.50 | 6.70 | 7.00 | 0.30 | 12 | 2012 |
| СУП "ШАХТЕРСКИЙ" | 150 | 2.7 | 2.5 | 11.5 | 91.2 | 3.90 | 22.50 | 26.80 | 1.30 | 101 | 2011 |
| ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ | 60 | 5.8 | 6.8 | 5.4 | 105.2 | 0.60 | 31.10 | 34.60 | 1.10 | 242 | 2008 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 20 | 0.2 | 0.8 | 1.4 | 13.4 | 0.32 | 0.32 | 1.37 | 0.08 | 462 | 2013 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 2.6 | 3.2 | 27.5 | 149.2 | 0.00 | 14.40 | 91.90 | 3.20 | 323 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.8 | 0.2 | 12.1 | 57.4 | 0.00 | 5.20 | 7.50 | 0.50 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.00 | 3.20 | 3.40 | 0.70 | 115 | 2013 |
| НАПИТОК ИЗ ПОВИДЛА | 180 | 0.1 | 0.0 | 14.4 | 58.0 | 0.00 | 9.70 | 2.80 | 0.20 | 387 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 605 | 15.5 | 15.8 | 83.6 | 549.7 | 6.32 | 93.12 | 175.37 | 7.38 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 180 | 5.0 | 5.6 | 8.2 | 104.6 | 0.90 | 183.60 | 20.20 | 0.20 | 434 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1.5 | 2.0 | 14.9 | 83.4 | 0.00 | 5.80 | 4.00 | 0.40 | | 2008 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 95 | 0.9 | 0.3 | 12.1 | 54.7 | 9.50 | 17.40 | 19.10 | 0.80 | 118 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 295 | 7.4 | 7.9 | 35.2 | 242.9 | 10.40 | 206.80 | 43.30 | 1.40 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 40 | 0.7 | 1.8 | 3.2 | 30.2 | 1.70 | 11.40 | 7.60 | 0.50 | 53 | 2011 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ | 150 | 7.5 | 9.9 | 5.9 | 142.3 | 19.90 | 55.30 | 30.30 | 2.40 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0.8 | 0.1 | 4.9 | 23.0 | 0.00 | 2.10 | 3.00 | 0.20 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.00 | 3.20 | 3.40 | 0.70 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0.0 | 0.0 | 23.6 | 94.4 | 4.80 | 3.80 | 0.80 | 0.00 | 347.1 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 10.3 | 11.8 | 45.8 | 329.5 | 26.40 | 75.80 | 45.10 | 3.80 | | |
| Всего за день: | | 43.2 | 47.5 | 215.7 | 1 477.9 | 53.12 | 634.02 | 316.47 | 14.58 | | |

20 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------------------|--------|--------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | Са, мг | Mg, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 45 | 1.6 | 4.2 | 24.2 | 139.9 | 3.20 | 9.20 | 9.10 | 0.50 | 2 | 2011 |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ ГРЕЧНЕВОЙ | 150 | 4.9 | 5.5 | 6.0 | 93.1 | 0.60 | 109.10 | 12.30 | 0.10 | 170 | 2013 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ | 180 | 0.3 | 0.0 | 10.3 | 43.4 | 1.10 | 14.70 | 6.50 | 0.80 | 504 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 375 | 6.8 | 9.7 | 40.5 | 276.4 | 4.90 | 133.00 | 27.90 | 1.40 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 | 0.8 | 0.2 | 15.2 | 64.5 | 3.00 | 10.50 | 6.00 | 2.10 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0.8 | 0.2 | 15.2 | 64.5 | 3.00 | 10.50 | 6.00 | 2.10 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ДОМАШНИЙ | 40 | 0.8 | 2.0 | 5.2 | 42.7 | 2.80 | 5.10 | 7.90 | 0.40 | | |
| СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ | 150 | 5.1 | 3.9 | 15.6 | 117.8 | 3.50 | 23.10 | 42.60 | 1.90 | 93 | 2008 |
| ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ | 50 | 4.3 | 5.3 | 0.3 | 66.1 | 0.25 | 11.54 | 6.72 | 0.50 | 290 | 2011 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 120 | 2.0 | 3.6 | 12.7 | 93.6 | 9.80 | 36.90 | 27.10 | 1.20 | 344 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.8 | 0.2 | 12.1 | 57.4 | 0.00 | 5.20 | 7.50 | 0.50 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.00 | 3.20 | 3.40 | 0.70 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ЯГОДНЫЙ | 180 | 0.2 | 0.1 | 10.8 | 45.5 | 1.80 | 16.10 | 8.20 | 0.10 | 375 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 585 | 15.5 | 15.3 | 64.9 | 462.7 | 18.15 | 101.14 | 103.42 | 5.30 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 50 | 2.6 | 3.4 | 24.0 | 137.0 | 0.10 | 17.80 | 2.50 | 0.10 | 424 | 2011 |
| КЕФИР | 150 | 4.4 | 4.8 | 6.0 | 84.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 435 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 7.0 | 8.2 | 30.0 | 221.6 | 0.10 | 17.80 | 2.50 | 0.10 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ | 40 | 0.3 | 0.0 | 0.7 | 5.0 | 0.80 | 8.30 | 5.00 | 0.20 | 113 | 2013 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 60 | 5.2 | 6.5 | 0.9 | 82.9 | 6.10 | 17.90 | 8.10 | 2.50 | 255 | 2011 |
| КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ | 110 | 2.9 | 3.1 | 16.0 | 103.5 | 10.30 | 51.30 | 39.70 | 1.90 | 146 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0.8 | 0.1 | 4.9 | 23.0 | 0.00 | 2.10 | 3.00 | 0.20 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.00 | 3.20 | 3.40 | 0.70 | 115 | 2013 |
| КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ | 180 | 0.2 | 0.1 | 13.8 | 57.5 | 14.40 | 16.40 | 6.60 | 0.20 | 350 | 2011 |
| ВАФЛИ | 20 | 0.6 | 0.7 | 15.0 | 68.7 | 0.00 | 2.90 | 1.80 | 0.30 | 607 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 440 | 11.3 | 10.7 | 59.5 | 380.2 | 31.60 | 102.10 | 67.60 | 6.00 | | |
| Всего за день: | | 41.4 | 44.1 | 210.1 | 1 405.4 | 57.75 | 364.54 | 207.42 | 14.90 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества | | | |
|--|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|----------------------|-----------|----------|--------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | Са, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| Итого за весь период | 846,5 | 930,7 | 4123,9 | 28356,6 | 948,70 | 10 172,01 | 4 480,04 | 273,74 |
| Среднее значение за период | 42,3 | 46,5 | 206,2 | 1 417,8 | 47,44 | 508,60 | 224,00 | 13,69 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 11,9 | 29,5 | 58,6 | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник | Ужин |
|---------------|---------|------------|------|---------|------|
| 1-3 | 360 | 139 | 579 | 218 | 420 |