

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------|---------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 40 | 0.50 | 0.09 | 1.74 | 11.02 | 0.03 | 11.48 | 0.08 | 0.18 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.05 | 0.23 | 6.43 | 9.18 | 11.93 | 0.46 | 0.09 | 1.38 | 133.11 | 0.92 | 0.00 | 0.00 | N1д/2. | 2012 |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 4.96 | 4.49 | 0.27 | 61.30 | 0.02 | 0.00 | 0.08 | 0.81 | 0.89 | 0.12 | 0.21 | 0.06 | 0.06 | 18.82 | 3.86 | 61.82 | 0.81 | 0.45 | 53.94 | 56.35 | 8.05 | 0.02 | 0.01 | N 1д/1. | 2012 |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) | 50 | 0.95 | 4.45 | 3.85 | 59.46 | 0.01 | 3.50 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.20 | 20.49 | 7.50 | 18.49 | 0.35 | 0.00 | 349.79 | 157.41 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | N1д/3. | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) | 30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | N1д/4. | 2012 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (сливочным) | 40/30/10 | 2.34 | 8.44 | 15.13 | 145.85 | 0.05 | 0.00 | 0.07 | 0.81 | 0.15 | 0.03 | 0.00 | 0.04 | 0.46 | 8.10 | 9.90 | 27.10 | 0.62 | 0.24 | 152.50 | 40.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | N1д/5. | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150/7 | 0.03 | 0.00 | 6.85 | 27.53 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 5.57 | 1.75 | 1.33 | 0.13 | 0.00 | 1.25 | 5.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | N1д/6. | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 397 | 8.78 | 17.47 | 27.84 | 305.16 | 0.11 | 14.99 | 0.33 | 1.80 | 1.04 | 0.19 | 0.21 | 0.15 | 0.96 | 59.41 | 32.19 | 120.67 | 2.37 | 0.78 | 558.86 | 392.09 | 8.97 | 0.02 | 0.01 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ (ряженка) | 100 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (со сметаной) | 153/150/3 | 1.14 | 3.08 | 7.90 | 64.31 | 0.03 | 5.18 | 0.16 | 1.42 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 0.11 | 0.37 | 30.46 | 15.50 | 30.13 | 0.76 | 0.31 | 17.49 | 224.16 | 3.59 | 0.02 | 0.00 | N1д/8. | 2012 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) | 60 | 7.78 | 9.22 | 7.21 | 142.86 | 0.03 | 0.44 | 0.02 | 0.35 | 0.06 | 0.05 | 0.99 | 0.16 | 1.55 | 7.64 | 10.95 | 73.35 | 1.01 | 1.43 | 26.19 | 153.63 | 3.20 | 0.02 | 0.00 | 287 | 2012 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 110/4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | N5д/7. | 2012 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | 7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | N5д/6 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | N1Д/12 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.91 | 0.16 | 12.55 | 59.21 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.49 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.03 | 0.39 | 5.75 | 8.25 | 21.00 | 0.50 | 0.19 | 126.50 | 32.25 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ) | 150 | 0.00 | 0.00 | 11.62 | 46.44 | 0.00 | 14.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.38 | 1.37 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1.49 | 0.82 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 717 | 10.83 | 12.46 | 39.28 | 312.82 | 0.10 | 19.62 | 0.18 | 2.26 | 0.06 | 0.09 | 0.99 | 0.30 | 2.31 | 50.23 | 36.07 | 124.48 | 2.27 | 1.93 | 171.67 | 410.86 | 6.79 | 0.04 | 0.00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ | 55/50/5 | 2.69 | 1.68 | 18.54 | 99.96 | 0.03 | 0.01 | 0.01 | 0.50 | 0.09 | 0.02 | 0.02 | 0.01 | 0.21 | 9.34 | 4.24 | 22.98 | 0.32 | 0.19 | 6.71 | 37.70 | 1.12 | 0.01 | 0.01 | | 2012 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 260 | 2.69 | 1.68 | 18.54 | 99.96 | 0.03 | 0.01 | 0.01 | 0.50 | 0.09 | 0.02 | 0.02 | 0.01 | 0.21 | 9.34 | 4.24 | 22.98 | 0.32 | 0.19 | 6.71 | 37.70 | 1.12 | 0.01 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 22.30 | 31.61 | 85.66 | 717.94 | 0.24 | 34.62 | 0.52 | 4.56 | 1.19 | 0.30 | 1.22 | 0.46 | 3.48 | 118.98 | 72.50 | 268.13 | 4.96 | 2.90 | 737.24 | 840.65 | 16.88 | 0.07 | 0.02 | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | | | |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------|---------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------------|------------------|---------|--------|--------|------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 183 | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) | 30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | N1д/4. | 2012 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 170/8/4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | N2д/3. | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 362 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | N3д/4. | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 30 | 0.33 | 0.06 | 1.15 | 7.25 | 0.02 | 7.55 | 0.05 | 0.12 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.03 | 0.15 | 4.23 | 6.04 | 7.85 | 0.30 | 0.06 | 0.91 | 87.58 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | | | | 2008 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 80 | 2012 | | |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 110/4 | 2.15 | 3.63 | 17.42 | 111.18 | 0.10 | 8.80 | 0.02 | 0.20 | 0.06 | 0.07 | 0.00 | 0.33 | 1.14 | 10.31 | 22.77 | 58.03 | 1.00 | 0.40 | 5.78 | 625.40 | 5.50 | 0.03 | 0.00 | | 318 | 2012 | | |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ | 60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 241 | 2008 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) | 25 | 1.91 | 0.16 | 12.55 | 59.21 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.49 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.03 | 0.39 | 5.75 | 8.25 | 21.00 | 0.50 | 0.19 | 126.50 | 32.25 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 122 | 2012 | | |
| ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | N1д/12 | 2012 | | |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 150 | 0.07 | 0.00 | 21.31 | 85.54 | 0.00 | 14.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10.07 | 2.47 | 5.10 | 0.16 | 0.00 | 1.84 | 24.62 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 401 | 2015 | | |
| Итого за прием пищи: | 554 | 4.46 | 3.85 | 52.43 | 263.18 | 0.16 | 30.39 | 0.07 | 0.81 | 0.06 | 0.09 | 0.00 | 0.39 | 1.68 | 30.36 | 39.53 | 91.98 | 1.96 | 0.65 | 135.03 | 769.85 | 6.10 | 0.03 | 0.00 | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (с маслом сливочным) | 80/80/5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | N7д/12. | 2012 | | |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 15 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | 2012 | | |
| НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ С МОЛОКОМ | 150 | 2.11 | 1.82 | 10.27 | 66.38 | 0.02 | 0.39 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.06 | 80.27 | 9.21 | 54.00 | 0.06 | 0.30 | 38.38 | 109.98 | 6.75 | 0.00 | 0.00 | | N7д/14. | 2012 | | |
| Итого за прием пищи: | 330 | 2.11 | 1.82 | 10.27 | 66.38 | 0.02 | 0.39 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.06 | 80.27 | 9.21 | 54.00 | 0.06 | 0.30 | 38.38 | 109.98 | 6.75 | 0.00 | 0.00 | | | | | |
| Всего за день: | | 6.57 | 5.67 | 62.70 | 329.56 | 0.18 | 30.78 | 0.08 | 0.81 | 0.06 | 0.17 | 0.00 | 0.39 | 1.74 | 110.63 | 48.74 | 145.98 | 2.02 | 0.95 | 173.41 | 879.83 | 12.85 | 0.03 | 0.00 | | | | | |

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 | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | | | Se, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 189 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) | 30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 170 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ | 100 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 30 | 0.33 | 0.06 | 1.15 | 7.25 | 0.02 | 7.55 | 0.05 | 0.12 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.03 | 0.15 | 4.23 | 6.04 | 7.85 | 0.30 | 0.06 | 0.91 | 87.58 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | | | 2008 |
| СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 150 | 1.61 | 3.38 | 8.11 | 69.32 | 0.02 | 0.24 | 0.01 | 1.33 | 0.06 | 0.01 | 0.02 | 0.01 | 0.12 | 15.61 | 4.25 | 17.33 | 0.25 | 0.16 | 6.33 | 28.89 | 0.93 | 0.01 | 0.00 | | | 2012 |
| БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА ПАРОВЫЕ | 60 | 0.85 | 1.91 | 5.52 | 42.65 | 0.01 | 0.00 | 0.01 | 0.27 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.01 | 0.14 | 3.21 | 3.50 | 8.89 | 0.21 | 0.09 | 57.48 | 14.97 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | 2012 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 110 | 2.69 | 4.38 | 28.25 | 163.22 | 0.02 | 0.00 | 0.02 | 0.29 | 0.08 | 0.02 | 0.00 | 0.07 | 0.50 | 3.34 | 17.69 | 53.82 | 0.36 | 0.57 | 5.07 | 40.05 | 0.55 | 0.02 | 0.01 | | | 2012 |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 60 | 1.24 | 2.98 | 7.27 | 61.34 | 0.02 | 3.85 | 0.02 | 1.43 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 0.10 | 0.22 | 22.38 | 14.91 | 29.93 | 0.90 | 0.38 | 25.03 | 232.47 | 4.55 | 0.01 | 0.00 | | | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.91 | 0.16 | 12.55 | 59.21 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.49 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.03 | 0.39 | 5.75 | 8.25 | 21.00 | 0.50 | 0.19 | 126.50 | 32.25 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ) | 150 | 0.12 | 0.12 | 17.37 | 71.71 | 0.01 | 15.20 | 0.00 | 0.19 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.02 | 0.07 | 9.81 | 3.32 | 2.97 | 0.59 | 0.04 | 9.10 | 84.13 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 610 | 8.75 | 12.99 | 80.22 | 474.70 | 0.14 | 26.84 | 0.11 | 4.12 | 0.17 | 0.10 | 0.02 | 0.27 | 1.59 | 64.33 | 57.96 | 141.79 | 3.11 | 1.49 | 230.42 | 520.34 | 7.23 | 0.04 | 0.01 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ | 40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 160 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Всего за день: | | 8.75 | 12.99 | 80.22 | 474.70 | 0.14 | 26.84 | 0.11 | 4.12 | 0.17 | 0.10 | 0.02 | 0.27 | 1.59 | 64.33 | 57.96 | 141.79 | 3.11 | 1.49 | 230.42 | 520.34 | 7.23 | 0.04 | 0.01 | | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | | |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|------------------|-------------|-------------|------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" (с маслом сливочным и сахаром) | 150/5/5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) | 30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 170/15 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 375 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ (ряженка) | 100 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 30 | 0.33 | 0.06 | 1.15 | 7.25 | 0.02 | 7.55 | 0.05 | 0.12 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.03 | 0.15 | 4.23 | 6.04 | 7.85 | 0.30 | 0.06 | 0.91 | 87.58 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | | | 2008 | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 150/3 | 1.06 | 2.93 | 5.23 | 52.05 | 0.03 | 7.22 | 0.15 | 1.32 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 0.12 | 0.44 | 27.54 | 12.74 | 25.34 | 0.58 | 0.27 | 8.05 | 186.62 | 2.38 | 0.01 | 0.00 | | | 2012 | |
| ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ | 60 | 8.36 | 2.72 | 4.44 | 75.81 | 0.05 | 0.09 | 0.02 | 0.46 | 0.16 | 0.06 | 0.03 | 0.07 | 0.59 | 20.95 | 23.16 | 102.87 | 0.58 | 0.64 | 71.90 | 209.40 | 68.71 | 0.26 | 0.01 | | | 2012 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (с маслом сливочным) | 110/4 | 2.33 | 3.87 | 15.71 | 107.28 | 0.09 | 7.61 | 0.02 | 0.18 | 0.06 | 0.08 | 0.00 | 0.28 | 0.99 | 29.90 | 21.61 | 62.87 | 0.89 | 0.41 | 14.05 | 560.25 | 6.27 | 0.03 | 0.00 | | | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) | 25 | 1.91 | 0.16 | 12.55 | 59.21 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.49 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.03 | 0.39 | 5.75 | 8.25 | 21.00 | 0.50 | 0.19 | 126.50 | 32.25 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | 2012 | |
| ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ) | 25 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | 2012 | |
| КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО | 150 | 0.23 | 0.04 | 27.52 | 111.21 | 0.00 | 14.36 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 0.04 | 10.11 | 2.63 | 8.03 | 0.57 | 0.02 | 4.28 | 55.98 | 0.45 | 0.00 | 0.00 | | | 2011 | |
| Итого за прием пищи: | 557 | 14.22 | 9.78 | 66.60 | 412.81 | 0.23 | 36.83 | 0.24 | 2.57 | 0.22 | 0.19 | 0.03 | 0.55 | 2.60 | 98.48 | 74.43 | 227.96 | 3.42 | 1.59 | 225.69 | 1 132.08 | 78.41 | 0.30 | 0.01 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА | 80 | 1.07 | 2.62 | 21.17 | 109.58 | 0.01 | 0.27 | 0.01 | 1.01 | 0.05 | 0.01 | 0.01 | 0.00 | 0.12 | 5.19 | 3.05 | 11.49 | 0.21 | 0.07 | 3.25 | 35.86 | 0.52 | 0.00 | 0.00 | | | 2012 | |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | 2012 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 250 | 1.07 | 2.62 | 21.17 | 109.58 | 0.01 | 0.27 | 0.01 | 1.01 | 0.05 | 0.01 | 0.01 | 0.00 | 0.12 | 5.19 | 3.05 | 11.49 | 0.21 | 0.07 | 3.25 | 35.86 | 0.52 | 0.00 | 0.00 | | | | |
| Всего за день: | | 15.29 | 12.40 | 87.77 | 522.39 | 0.24 | 37.10 | 0.25 | 3.58 | 0.27 | 0.20 | 0.04 | 0.55 | 2.72 | 103.67 | 77.48 | 239.45 | 3.63 | 1.66 | 228.94 | 1 167.94 | 78.93 | 0.30 | 0.01 | | | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | | | | |
|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------|---------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------------|------------------|--------|--------|--------|--------|------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мг | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 112 | 2008 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) | 30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ | 170/5 | 0.07 | 0.00 | 7.65 | 31.60 | 0.00 | 0.65 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 8.24 | 2.51 | 2.28 | 0.18 | 0.00 | 1.96 | 12.14 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | N2д/3. | 2012 | | |
| Итого за прием пищи: | 355 | 0.07 | 0.00 | 7.65 | 31.60 | 0.00 | 0.65 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 8.24 | 2.51 | 2.28 | 0.18 | 0.00 | 1.96 | 12.14 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) | 100 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | N3д/4. | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 30 | 0.33 | 0.06 | 1.14 | 7.20 | 0.02 | 7.50 | 0.05 | 0.12 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.03 | 0.15 | 4.20 | 6.00 | 7.80 | 0.30 | 0.06 | 0.90 | 87.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 98 | 2008 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ | 50/50 | 6.92 | 6.83 | 8.14 | 127.81 | 0.07 | 4.31 | 1.76 | 2.63 | 0.21 | 0.46 | 16.79 | 0.21 | 2.17 | 13.94 | 11.09 | 105.10 | 1.99 | 1.76 | 43.64 | 127.96 | 4.24 | 0.06 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 287 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 181 | 2008 |
| ИКРА МОРКОВНАЯ | 30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) | 25 | 1.91 | 0.16 | 12.55 | 59.21 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.49 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.03 | 0.39 | 5.75 | 8.25 | 21.00 | 0.50 | 0.19 | 126.50 | 32.25 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | |
| ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ) | 25 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | N1Д/12 | 2012 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0.00 | 0.00 | 11.62 | 46.44 | 0.00 | 14.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.38 | 1.37 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1.49 | 0.82 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 620 | 9.16 | 7.05 | 33.45 | 240.66 | 0.13 | 25.81 | 1.81 | 3.24 | 0.21 | 0.48 | 16.79 | 0.27 | 2.71 | 30.27 | 26.71 | 133.90 | 2.79 | 2.01 | 172.53 | 248.03 | 4.84 | 0.06 | 0.01 | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" | 50 | 3.34 | 1.95 | 21.86 | 118.26 | 0.04 | 0.04 | 0.01 | 0.21 | 0.08 | 0.03 | 0.02 | 0.01 | 0.29 | 14.25 | 5.05 | 31.71 | 0.32 | 0.25 | 8.90 | 48.94 | 1.68 | 0.01 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 479 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 394 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 3.34 | 1.95 | 21.86 | 118.26 | 0.04 | 0.04 | 0.01 | 0.21 | 0.08 | 0.03 | 0.02 | 0.01 | 0.29 | 14.25 | 5.05 | 31.71 | 0.32 | 0.25 | 8.90 | 48.94 | 1.68 | 0.01 | 0.01 | | | | | | |
| Всего за день: | | 12.57 | 9.00 | 62.96 | 390.52 | 0.17 | 26.50 | 1.82 | 3.45 | 0.29 | 0.51 | 16.81 | 0.28 | 3.02 | 52.76 | 34.27 | 167.89 | 3.29 | 2.26 | 183.39 | 309.11 | 6.52 | 0.07 | 0.02 | | | | | | |

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 | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР св. | 30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (с маслом сливочным) | 65 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2012 |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ - КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) | 40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | N1д/3. | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.91 | 0.16 | 12.55 | 59.21 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.49 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.03 | 0.39 | 5.75 | 8.25 | 21.00 | 0.50 | 0.19 | 126.50 | 32.25 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 45/5/10 | 4.63 | 7.26 | 15.09 | 144.85 | 0.05 | 0.07 | 0.07 | 0.73 | 0.08 | 0.05 | 0.15 | 0.05 | 0.48 | 95.50 | 13.40 | 76.15 | 0.71 | 0.58 | 233.15 | 48.25 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | | 2012 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | N3д/3 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 370 | 6.54 | 7.42 | 27.64 | 204.06 | 0.09 | 0.07 | 0.07 | 1.22 | 0.08 | 0.06 | 0.15 | 0.08 | 0.87 | 101.25 | 21.65 | 97.15 | 1.21 | 0.77 | 359.65 | 80.50 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ (ряженка) | 100 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР св. | 30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ (СО СМЕТАНОЙ) | 150/3 | 2.22 | 3.56 | 9.51 | 81.05 | 0.05 | 3.42 | 0.16 | 1.39 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.09 | 0.40 | 35.00 | 19.29 | 53.74 | 0.97 | 0.27 | 19.05 | 268.60 | 3.45 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | | 2012 |
| СУФЛЕ КУРИНОЕ | 50 | 2.66 | 8.01 | 5.71 | 105.79 | 0.02 | 0.18 | 0.06 | 0.34 | 0.30 | 0.07 | 0.04 | 0.01 | 0.10 | 42.10 | 5.63 | 43.62 | 0.27 | 0.28 | 29.37 | 70.10 | 4.86 | 0.00 | 0.00 | 310 | 2012 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 110 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 331 | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | N1д/12 | 2012 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.91 | 0.16 | 12.55 | 59.21 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.49 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.03 | 0.39 | 5.75 | 8.25 | 21.00 | 0.50 | 0.19 | 126.50 | 32.25 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С" | 150 | 0.06 | 0.06 | 11.07 | 45.36 | 0.00 | 0.58 | 0.00 | 0.09 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 0.04 | 2.28 | 1.05 | 1.45 | 0.29 | 0.02 | 3.90 | 40.89 | 0.29 | 0.00 | 0.00 | к/к | к/к | |
| Итого за прием пищи: | 543 | 6.85 | 11.79 | 38.84 | 291.41 | 0.11 | 4.18 | 0.22 | 2.31 | 0.30 | 0.12 | 0.04 | 0.14 | 0.93 | 85.13 | 34.22 | 119.81 | 2.03 | 0.76 | 178.82 | 411.84 | 8.60 | 0.02 | 0.00 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ | 65/5 | 4.81 | 4.36 | 29.14 | 175.07 | 0.06 | 0.19 | 0.01 | 1.29 | 0.04 | 0.06 | 0.01 | 0.00 | 0.39 | 44.01 | 9.50 | 55.69 | 0.44 | 0.40 | 20.74 | 102.38 | 3.94 | 0.01 | 0.01 | | 2012 | |
| НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ С МОЛОКОМ | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | N7д/14. | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 220 | 4.81 | 4.36 | 29.14 | 175.07 | 0.06 | 0.19 | 0.01 | 1.29 | 0.04 | 0.06 | 0.01 | 0.00 | 0.39 | 44.01 | 9.50 | 55.69 | 0.44 | 0.40 | 20.74 | 102.38 | 3.94 | 0.01 | 0.01 | | | |
| Всего за день: | | 18.20 | 23.57 | 95.62 | 670.54 | 0.26 | 4.44 | 0.30 | 4.82 | 0.42 | 0.24 | 0.20 | 0.22 | 2.19 | 230.39 | 65.37 | 272.65 | 3.68 | 1.93 | 559.21 | 594.72 | 12.54 | 0.04 | 0.01 | | | |

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 | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" (с маслом сливочным) | 150/5/5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2012 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) | 30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | №1д/4. | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 170/8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 368 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0.39 | 0.39 | 9.51 | 45.59 | 0.02 | 4.00 | 0.00 | 0.63 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.08 | 0.24 | 14.40 | 7.20 | 9.90 | 1.98 | 0.15 | 26.00 | 278.00 | 2.00 | 0.01 | 0.00 | | №3д/4. | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0.39 | 0.39 | 9.51 | 45.59 | 0.02 | 4.00 | 0.00 | 0.63 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.08 | 0.24 | 14.40 | 7.20 | 9.90 | 1.98 | 0.15 | 26.00 | 278.00 | 2.00 | 0.01 | 0.00 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 30 | 0.33 | 0.06 | 1.14 | 7.22 | 0.02 | 7.53 | 0.05 | 0.12 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.03 | 0.15 | 4.21 | 6.02 | 7.83 | 0.30 | 0.06 | 0.90 | 87.29 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | | | 2008 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | 150 | 1.57 | 1.71 | 11.89 | 69.45 | 0.05 | 3.96 | 0.12 | 0.95 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 0.17 | 0.62 | 14.78 | 15.23 | 47.06 | 0.62 | 0.29 | 5.30 | 288.74 | 2.73 | 0.02 | 0.00 | | 80 | 2012 | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 60 | 1.62 | 1.86 | 9.50 | 61.19 | 0.03 | 0.00 | 0.01 | 0.05 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.16 | 7.78 | 8.22 | 34.25 | 0.58 | 0.00 | 3.07 | 33.59 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | | 184 | 2008 | |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 282 | 2008 | |
| КАПУСТА ТУШЕННАЯ | 60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | 2012 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | №1д/12 | 2012 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.91 | 0.16 | 12.55 | 59.21 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.49 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.03 | 0.39 | 5.75 | 8.25 | 21.00 | 0.50 | 0.19 | 126.50 | 32.25 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | | |
| КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО | 150 | 0.23 | 0.04 | 27.52 | 111.21 | 0.00 | 14.36 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 0.04 | 10.11 | 2.63 | 8.03 | 0.57 | 0.02 | 4.28 | 55.98 | 0.45 | 0.00 | 0.00 | | №2д/10 | 2011 | |
| Итого за прием пищи: | 560 | 5.66 | 3.83 | 62.60 | 308.28 | 0.14 | 25.85 | 0.18 | 1.61 | 0.03 | 0.06 | 0.00 | 0.25 | 1.36 | 42.63 | 40.35 | 118.17 | 2.57 | 0.56 | 140.05 | 497.85 | 3.78 | 0.02 | 0.01 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ | 80 | 1.51 | 3.38 | 16.91 | 105.29 | 0.02 | 0.45 | 0.23 | 1.29 | 0.05 | 0.03 | 0.01 | 0.02 | 0.26 | 22.72 | 8.77 | 29.91 | 0.45 | 0.15 | 26.96 | 69.83 | 2.33 | 0.01 | 0.00 | | 238 | 2012 | |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ | 20 | 0.50 | 1.63 | 1.83 | 24.05 | 0.01 | 0.05 | 0.01 | 0.04 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 11.43 | 1.52 | 9.07 | 0.03 | 0.06 | 5.31 | 17.33 | 0.93 | 0.00 | 0.00 | | 368 | 2008 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 250 | 2.01 | 5.01 | 18.74 | 129.34 | 0.03 | 0.50 | 0.24 | 1.33 | 0.08 | 0.04 | 0.01 | 0.02 | 0.29 | 34.15 | 10.29 | 38.98 | 0.48 | 0.21 | 32.27 | 87.16 | 3.26 | 0.01 | 0.00 | | | | |
| Всего за день: | | 8.06 | 9.23 | 90.85 | 483.21 | 0.19 | 30.35 | 0.42 | 3.57 | 0.11 | 0.12 | 0.01 | 0.35 | 1.89 | 91.18 | 57.84 | 167.05 | 5.03 | 0.92 | 198.32 | 863.01 | 9.04 | 0.04 | 0.01 | | | | |

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 | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ (с маслом сливочным и сахаром) | 150/5/5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | N8д/12. | 2012 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) | 30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | N1д/4. | 2012 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ | 170/8/4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | N2д/3. | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 372 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | N3д/4. | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 30 | 0.33 | 0.06 | 1.15 | 7.25 | 0.02 | 7.55 | 0.05 | 0.12 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.03 | 0.15 | 4.23 | 6.04 | 7.85 | 0.30 | 0.06 | 0.91 | 87.58 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | | | 2008 | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 150 | 1.25 | 2.14 | 8.02 | 56.52 | 0.04 | 2.54 | 0.11 | 0.89 | 0.02 | 0.03 | 0.01 | 0.10 | 0.38 | 16.12 | 10.21 | 25.79 | 0.44 | 0.21 | 5.80 | 184.49 | 2.10 | 0.01 | 0.00 | | | 85 | 2012 | |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3 вариант) | 110 | 2.18 | 4.99 | 12.00 | 106.08 | 0.06 | 8.90 | 0.47 | 0.32 | 0.07 | 0.06 | 0.00 | 0.20 | 0.80 | 41.31 | 22.58 | 53.35 | 0.99 | 0.49 | 14.61 | 353.83 | 5.05 | 0.03 | 0.00 | | | 344 | 2012 | |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР ЦЫПЛЕНКА | 60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 305 | 2012 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | N1д/12 | 2012 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.91 | 0.16 | 12.55 | 59.21 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.49 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.03 | 0.39 | 5.75 | 8.25 | 21.00 | 0.50 | 0.19 | 126.50 | 32.25 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | | | |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ СУХОФРУКТОВ (смесь) | 150 | 0.00 | 0.00 | 11.62 | 46.44 | 0.00 | 14.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.38 | 1.37 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1.49 | 0.82 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | 2012 | | |
| Итого за прием пищи: | 550 | 5.67 | 7.35 | 45.34 | 275.50 | 0.16 | 32.99 | 0.63 | 1.82 | 0.09 | 0.11 | 0.01 | 0.36 | 1.72 | 73.79 | 48.45 | 107.99 | 2.23 | 0.95 | 149.31 | 658.97 | 7.75 | 0.04 | 0.00 | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПРЯНИКИ | 30 | 1.77 | 1.41 | 22.50 | 109.80 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.18 | 3.30 | 2.70 | 15.00 | 0.24 | 0.00 | 0.60 | 21.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | 2008 | | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | N5д/13 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 180 | 1.77 | 1.41 | 22.50 | 109.80 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.18 | 3.30 | 2.70 | 15.00 | 0.24 | 0.00 | 0.60 | 21.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | | | |
| Всего за день: | | 7.44 | 8.76 | 67.84 | 385.30 | 0.18 | 32.99 | 0.63 | 1.82 | 0.09 | 0.12 | 0.01 | 0.36 | 1.90 | 77.09 | 51.15 | 122.99 | 2.47 | 0.95 | 149.91 | 680.27 | 7.75 | 0.04 | 0.00 | | | | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | | |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------|---------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------------|------------------|--------|------|------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 93 | 2012 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) | 30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 170/8 | 2.97 | 2.53 | 12.59 | 85.69 | 0.03 | 0.55 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.11 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 109.26 | 12.88 | 76.58 | 0.23 | 0.42 | 52.80 | 157.61 | 9.39 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 394 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 358 | 2.97 | 2.53 | 12.59 | 85.69 | 0.03 | 0.55 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.11 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 109.26 | 12.88 | 76.58 | 0.23 | 0.42 | 52.80 | 157.61 | 9.39 | 0.00 | 0.00 | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ (ряженка) | 100 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 50 | 0.55 | 0.10 | 1.91 | 12.07 | 0.03 | 12.58 | 0.08 | 0.20 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.05 | 0.25 | 7.04 | 10.06 | 13.08 | 0.50 | 0.10 | 1.51 | 145.87 | 1.01 | 0.00 | 0.00 | | 2008 | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 150/3 | 1.50 | 4.01 | 9.92 | 82.37 | 0.03 | 6.58 | 0.21 | 1.83 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 0.12 | 0.43 | 33.43 | 20.30 | 38.18 | 0.96 | 0.36 | 22.08 | 287.38 | 4.26 | 0.02 | 0.00 | 57 | 2012 | | |
| ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ | 60 | 7.40 | 2.20 | 4.30 | 66.80 | 0.05 | 0.48 | 0.01 | 0.83 | 0.04 | 0.05 | 0.01 | 0.05 | 0.69 | 24.35 | 24.80 | 106.12 | 0.79 | 0.57 | 51.26 | 213.36 | 61.69 | 0.23 | 0.01 | N4д/7 | 2012 | | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2012 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | N1д/12 | 2012 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.91 | 0.16 | 12.55 | 59.21 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.49 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.03 | 0.39 | 5.75 | 8.25 | 21.00 | 0.50 | 0.19 | 126.50 | 32.25 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | | |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 150 | 0.07 | 0.00 | 21.31 | 85.54 | 0.00 | 14.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10.07 | 2.47 | 5.10 | 0.16 | 0.00 | 1.84 | 24.62 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2012 | | |
| Итого за прием пищи: | 573 | 11.43 | 6.47 | 49.99 | 305.99 | 0.15 | 33.68 | 0.30 | 3.35 | 0.04 | 0.11 | 0.01 | 0.25 | 1.76 | 80.64 | 65.88 | 183.48 | 2.91 | 1.22 | 203.19 | 703.48 | 66.96 | 0.25 | 0.01 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ (с маслом сливочным и сахаром) | 130/4/4 | 3.90 | 4.97 | 21.63 | 147.15 | 0.08 | 0.25 | 0.03 | 0.68 | 0.06 | 0.06 | 0.00 | 0.12 | 0.32 | 55.82 | 22.37 | 82.99 | 0.66 | 0.58 | 26.76 | 118.94 | 5.36 | 0.01 | 0.00 | N3д/12 | 2012 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | N1д/4. | 2012 | | |
| НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ С МОЛОКОМ | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | N7д/14. | 2012 | | |
| Итого за прием пищи: | 308 | 3.90 | 4.97 | 21.63 | 147.15 | 0.08 | 0.25 | 0.03 | 0.68 | 0.06 | 0.06 | 0.00 | 0.12 | 0.32 | 55.82 | 22.37 | 82.99 | 0.66 | 0.58 | 26.76 | 118.94 | 5.36 | 0.01 | 0.00 | | | | |
| Всего за день: | | 18.30 | 13.97 | 84.21 | 538.83 | 0.26 | 34.48 | 0.35 | 4.03 | 0.10 | 0.28 | 0.01 | 0.37 | 2.18 | 245.72 | 101.13 | 343.05 | 3.80 | 2.22 | 282.75 | 980.03 | 81.71 | 0.26 | 0.01 | | | | |

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 | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ (с маслом сливочным и сахаром) | 150/5/5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 184 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) | 30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ | 170 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Итого за прием пищи: | 360 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 0.03 | 10.00 | 0.01 | 0.63 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.08 | 0.30 | 16.00 | 8.00 | 11.00 | 2.20 | 0.15 | 26.00 | 278.00 | 2.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | N3д/4. | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 0.03 | 10.00 | 0.01 | 0.63 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.08 | 0.30 | 16.00 | 8.00 | 11.00 | 2.20 | 0.15 | 26.00 | 278.00 | 2.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 50 | 0.55 | 0.10 | 1.91 | 12.07 | 0.03 | 12.58 | 0.08 | 0.20 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.05 | 0.25 | 7.04 | 10.06 | 13.08 | 0.50 | 0.10 | 1.51 | 145.87 | 1.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ | 180 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 110 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| ФРИКАДЕЛКИ ИЗ БРОЙЛЕР ЦЫПЛЕНКА | 50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.91 | 0.16 | 12.55 | 59.21 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.49 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.03 | 0.39 | 5.75 | 8.25 | 21.00 | 0.50 | 0.19 | 126.50 | 32.25 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0.59 | 0.24 | 16.66 | 82.48 | 0.01 | 88.00 | 0.15 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.17 | 17.16 | 4.37 | 2.75 | 0.49 | 0.00 | 3.69 | 9.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | N3д/3 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 620 | 3.05 | 0.50 | 31.12 | 153.76 | 0.08 | 100.58 | 0.23 | 0.69 | 0.00 | 0.08 | 0.00 | 0.08 | 0.81 | 29.95 | 22.68 | 36.83 | 1.49 | 0.29 | 131.70 | 187.92 | 1.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 50 | 3.83 | 6.98 | 29.87 | 197.43 | 0.05 | 0.00 | 0.03 | 0.40 | 0.14 | 0.03 | 0.01 | 0.01 | 0.41 | 8.68 | 5.58 | 32.47 | 0.37 | 0.27 | 3.55 | 49.52 | 0.77 | 0.01 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ ИЛИ ЯГОДНЫЕ | 200 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Итого за прием пищи: | 250 | 3.83 | 6.98 | 29.87 | 197.43 | 0.05 | 0.00 | 0.03 | 0.40 | 0.14 | 0.03 | 0.01 | 0.01 | 0.41 | 8.68 | 5.58 | 32.47 | 0.37 | 0.27 | 3.55 | 49.52 | 0.77 | 0.01 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Всего за день: | | 7.28 | 7.88 | 70.79 | 398.19 | 0.16 | 110.58 | 0.27 | 1.72 | 0.14 | 0.13 | 0.01 | 0.17 | 1.52 | 54.63 | 36.26 | 80.30 | 4.06 | 0.71 | 161.25 | 515.44 | 3.78 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |

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 | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| Итого за весь период | 124.76 | 135.08 | 788.62 | 4 911.18 | 2.02 | 368.68 | 4.75 | 32.48 | 2.84 | 2.17 | 18.33 | 3.42 | 22.23 | 1 149.38 | 602.70 | 1 949.28 | 36.05 | 15.99 | 2 904.84 | 7 351.34 | 237.23 | 0.91 | 0.10 |
| Среднее значение за период | 12.48 | 13.51 | 78.86 | 491.12 | 0.20 | 36.87 | 0.48 | 3.25 | 0.28 | 0.22 | 1.83 | 0.34 | 2.22 | 114.94 | 60.27 | 194.93 | 3.61 | 1.60 | 290.48 | 735.13 | 23.72 | 0.09 | 0.01 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 10.2 | 24.8 | 65.0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник |
|---------------|---------|------------|------|---------|
| Ясли 10 часов | 367 | 100 | 590 | 245 |