



10-и дневное меню (шестиразовое)

с

круглосуточным пребыванием

обучающихся

7-11лет

2021

1 неделя 1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|----------------|---------------|--------------|----------------|--------------|-------------|-------------|------------------|-------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | | | F, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5,8 | 7,9 | 25,9 | 197,2 | 0,51 | 0,06 | 0,12 | 0,04 | 0,10 | 109,03 | 94,41 | 16,40 | 0,36 | 183,04 | 8,83 | 0,00 | 0,01 | 189 | 2008 | |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 6,0 | 4,5 | 0,3 | 61,3 | 0,00 | 0,02 | 0,12 | 0,08 | 0,89 | 18,82 | 61,82 | 3,86 | 0,81 | 56,35 | 8,05 | 0,01 | 0,02 | 209 | 2011 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,0 | 0,0 | 9,4 | 37,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,49 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,68 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 1,6 | 0,2 | 10,3 | 49,5 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,05 | 19,58 | 4,28 | 0,90 | 34,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | Хлеб Р24 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,4 | 19,2 | 94,4 | 0,00 | 0,12 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 26,40 | 0,00 | 0,00 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | Хлеб П24 | | |
| Итого за завтрак: | 500 | 15,4 | 13,0 | 65,0 | 439,9 | 0,51 | 0,23 | 0,33 | 0,12 | 0,98 | 163,79 | 175,81 | 26,72 | 2,90 | 274,08 | 18,28 | 0,01 | 0,02 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БАНАН | 200 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192,0 | 20,00 | 0,08 | 0,10 | 0,05 | 0,00 | 16,00 | 56,00 | 84,00 | 1,20 | 696,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ф2 | 2008 | |
| Итого за завтрак 2: | 200 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192,0 | 20,00 | 0,08 | 0,10 | 0,05 | 0,00 | 16,00 | 56,00 | 84,00 | 1,20 | 696,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1,6 | 4,6 | 8,4 | 84,0 | 7,00 | 0,04 | 0,04 | 0,18 | 0,00 | 38,05 | 39,54 | 20,25 | 0,99 | 300,05 | 5,06 | 0,00 | 0,02 | 82 | 2011 | |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | 200 | 22,8 | 23,7 | 33,8 | 439,4 | 0,48 | 0,08 | 0,14 | 0,21 | 0,00 | 25,28 | 233,04 | 45,02 | 2,92 | 430,90 | 9,15 | 0,01 | 0,08 | 244 | 2011 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,0 | 0,0 | 8,7 | 34,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,45 | 0,00 | 1,62 | 0,00 | 0,81 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 349 | 2011 | |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ | 60 | 1,8 | 0,1 | 3,8 | 23,3 | 2,40 | 0,05 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 10,80 | 33,48 | 11,34 | 0,38 | 59,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | к/к | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,4 | 19,2 | 94,4 | 0,00 | 0,12 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 26,40 | 0,00 | 0,00 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | Хлеб П24 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,9 | 0,3 | 12,3 | 59,4 | 0,00 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,86 | 23,49 | 5,13 | 1,08 | 40,60 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | Хлеб Р24 | | |
| Итого за обед: | 710 | 31,2 | 29,1 | 88,2 | 735,3 | 9,89 | 0,32 | 0,30 | 0,40 | 0,00 | 112,83 | 329,55 | 83,36 | 6,20 | 831,96 | 15,89 | 0,01 | 0,10 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 200 | 23,7 | 19,6 | 26,6 | 383,7 | 0,42 | 0,07 | 0,29 | 0,11 | 0,24 | 215,13 | 265,19 | 32,98 | 1,04 | 225,92 | 4,68 | 0,03 | 0,03 | 223 | 2011 | |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ Вита Лайт НК | 200 | 0,0 | 0,0 | 8,4 | 32,3 | 1,01 | 0,03 | 0,04 | 12,24 | 0,22 | 8,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ВЛ1 | | |
| Итого за полдник: | 400 | 23,7 | 19,6 | 34,9 | 416,0 | 1,42 | 0,10 | 0,33 | 12,35 | 0,46 | 215,13 | 265,19 | 32,98 | 1,04 | 225,92 | 4,68 | 0,03 | 0,03 | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОЛЯНКА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С РЫБОЙ | 200 | 16,4 | 9,7 | 8,3 | 187,4 | 29,98 | 0,14 | 0,16 | 0,06 | 0,10 | 84,43 | 171,04 | 43,18 | 1,93 | 556,23 | 38,74 | 0,03 | 0,28 | 232 | 2008 | |
| КИСЕЛЬ | 200 | 0,0 | 0,0 | 18,7 | 74,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,54 | 3,24 | 1,87 | 0,00 | 0,72 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 411 | 2008 | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 15 | 1,1 | 1,5 | 11,2 | 62,6 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 4,35 | 13,50 | 3,00 | 0,32 | 16,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | п2 | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,6 | 0,2 | 10,3 | 49,5 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,05 | 19,58 | 4,28 | 0,90 | 34,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | Хлеб Р24 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 65 | 5,0 | 0,7 | 31,1 | 152,9 | 0,00 | 0,18 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 42,75 | 0,00 | 0,00 | 1,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | Хлеб П24 | | |
| Итого за ужин: | 505 | 24,1 | 12,0 | 78,5 | 527,2 | 29,98 | 0,37 | 0,29 | 0,06 | 0,10 | 146,12 | 207,36 | 52,33 | 4,48 | 607,45 | 40,14 | 0,03 | 0,28 | | | |
| Ужин 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,8 | 86,0 | 4,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 | |
| Итого за ужин 2: | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,8 | 86,0 | 4,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Всего за день: | | 98,4 | 74,8 | 327,5 | 2388,4 | 65,80 | 1,12 | 1,34 | 12,90 | 1,54 | 667,88 | 1047,91 | 286,38 | 18,63 | 2635,41 | 78,98 | 0,07 | 0,43 | | | |

1 неделя 2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|-----------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|------------------|-------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | | | F, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮИ | 200 | 3,6 | 3,8 | 14,3 | 106,6 | 0,52 | 0,03 | 0,11 | 0,02 | 0,02 | 110,15 | 88,98 | 17,75 | 0,21 | 158,67 | 9,17 | 0,00 | 0,01 | 121 | 2011 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,5 | 2,9 | 14,6 | 99,5 | 0,52 | 0,03 | 0,11 | 0,02 | 0,00 | 110,09 | 89,69 | 23,67 | 0,67 | 191,90 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 382 | 2011 | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ И С МАСЛОМ | 35 | 3,5 | 8,6 | 0,0 | 92,0 | 0,11 | 0,01 | 0,05 | 0,09 | 0,08 | 132,60 | 75,95 | 5,25 | 0,16 | 13,95 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 3 | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,6 | 0,2 | 10,3 | 49,5 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,05 | 19,58 | 4,28 | 0,90 | 34,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | Хлеб Р24 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,0 | 0,4 | 18,9 | 93,1 | 0,00 | 0,12 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 26,04 | 0,00 | 0,00 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | Хлеб П24 | | |
| Итого за завтрак: | 500 | 15,3 | 15,8 | 58,1 | 440,7 | 1,15 | 0,22 | 0,37 | 0,12 | 0,10 | 382,93 | 274,19 | 50,94 | 2,79 | 398,52 | 19,57 | 0,00 | 0,01 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БАНАН | 200 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192,0 | 20,00 | 0,08 | 0,10 | 0,05 | 0,00 | 16,00 | 56,00 | 84,00 | 1,20 | 696,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ф2 | 2008 | |
| Итого за завтрак 2: | 200 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192,0 | 20,00 | 0,08 | 0,10 | 0,05 | 0,00 | 16,00 | 56,00 | 84,00 | 1,20 | 696,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 5,1 | 3,6 | 14,9 | 112,8 | 4,80 | 0,13 | 0,00 | 0,17 | 0,00 | 40,00 | 111,20 | 30,40 | 1,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 99 | 2008 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,1 | 5,4 | 20,3 | 141,0 | 5,00 | 0,14 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 47,00 | 85,00 | 29,00 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 335 | 2008 | |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 100 | 10,0 | 7,9 | 4,5 | 129,2 | 1,57 | 0,09 | 0,08 | 0,38 | 0,00 | 20,59 | 101,30 | 21,99 | 0,57 | 244,58 | 25,30 | 0,02 | 0,20 | 231 | 2008 | |
| ПЮРЕ СВЕКОЛЬНОЕ СЯБЛОКАМИ | 60 | 0,6 | 2,3 | 5,8 | 46,8 | 2,31 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 0,04 | 16,16 | 15,02 | 7,99 | 0,95 | 163,83 | 2,63 | 0,00 | 0,01 | 326 | 2012 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,4 | 19,1 | 93,8 | 0,00 | 0,12 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 26,24 | 0,00 | 0,00 | 0,83 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | Хлеб П24 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,9 | 0,3 | 12,3 | 66,0 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,86 | 23,45 | 5,15 | 1,08 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | Хлеб Р24 | | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 38,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,28 | 0,00 | 1,80 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 349 | 2011 | |
| Итого за обед: | 780 | 23,7 | 19,8 | 86,6 | 621,7 | 13,68 | 0,53 | 0,19 | 0,61 | 0,04 | 163,13 | 336,02 | 96,31 | 6,05 | 450,11 | 29,61 | 0,02 | 0,21 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА | 150 | 4,3 | 9,9 | 27,0 | 217,6 | 3,28 | 0,10 | 0,12 | 3,30 | 0,11 | 83,80 | 110,14 | 62,77 | 1,95 | 367,47 | 8,58 | 0,00 | 0,09 | 156 | 2008 | |
| ЙОГУРТ | 180 | 3,6 | 2,7 | 5,4 | 86,4 | 1,26 | 0,05 | 0,31 | 0,05 | 0,00 | 216,00 | 171,00 | 25,20 | 0,00 | 262,80 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | Й1 | 2008 | |
| Итого за полдник: | 330 | 7,9 | 12,6 | 32,4 | 304,0 | 4,54 | 0,15 | 0,42 | 3,34 | 0,11 | 299,80 | 281,14 | 87,97 | 1,95 | 630,27 | 8,58 | 0,00 | 0,12 | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 22,5 | 21,4 | 17,8 | 353,8 | 6,65 | 0,13 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 27,93 | 252,70 | 47,88 | 3,99 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 258 | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,6 | 0,2 | 10,3 | 49,5 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,05 | 19,58 | 4,28 | 0,90 | 34,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | Хлеб Р24 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,5 | 0,5 | 21,7 | 106,8 | 0,00 | 0,15 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 29,87 | 0,00 | 0,00 | 0,96 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | Хлеб П24 | | |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 5,0 | 4,5 | 0,3 | 61,3 | 0,00 | 0,02 | 0,12 | 0,08 | 0,89 | 18,82 | 61,82 | 3,86 | 0,81 | 56,35 | 8,05 | 0,01 | 0,02 | 209 | 2011 | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 6,1 | 5,3 | 10,1 | 113,0 | 3,00 | 0,08 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 252,00 | 189,00 | 29,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 434 | 2008 | |
| Итого за ужины: | 510 | 38,6 | 31,9 | 60,2 | 684,4 | 9,65 | 0,41 | 0,23 | 0,11 | 0,89 | 332,67 | 523,10 | 85,02 | 8,66 | 90,35 | 9,45 | 0,01 | 0,02 | | | |
| Ужин 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,8 | 86,0 | 4,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 10 | 0,8 | 1,0 | 7,4 | 41,7 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 2,90 | 9,00 | 2,00 | 0,21 | 11,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | п2 | 2008 | |
| Итого за ужин 2: | 210 | 1,8 | 1,2 | 27,2 | 127,7 | 4,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 16,90 | 23,00 | 10,00 | 3,01 | 11,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Всего за день: | | 80,3 | 82,3 | 306,5 | 2 370,4 | 53,01 | 1,42 | 1,32 | 4,24 | 1,14 | 1 211,42 | 1 493,45 | 414,23 | 23,65 | 2 276,25 | 67,21 | 0,03 | 0,35 | | | |

1неделя 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 | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | | | F, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 200 | 6.4 | 9.4 | 23.6 | 205.1 | 0.53 | 0.13 | 0.14 | 0.04 | 0.10 | 124.03 | 162.63 | 46.68 | 1.18 | 248.20 | 10.96 | 0.00 | 0.01 | 189 | 2008 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3.2 | 2.4 | 16.4 | 101.0 | 0.52 | 0.04 | 0.11 | 0.02 | 0.00 | 110.39 | 84.71 | 17.68 | 0.33 | 164.78 | 9.00 | 0.00 | 0.00 | 379 | 2011 | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 25 | 1.9 | 2.5 | 18.6 | 104.3 | 0.00 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 7.25 | 22.50 | 5.00 | 0.53 | 27.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | n2 | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3.9 | 0.5 | 24.0 | 118.0 | 0.00 | 0.15 | 0.09 | 0.00 | 0.00 | 33.00 | 0.00 | 0.00 | 1.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | Хлеб П24 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1.6 | 0.2 | 10.3 | 49.5 | 0.00 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 4.05 | 19.58 | 4.28 | 0.90 | 34.00 | 1.40 | 0.00 | 0.00 | Хлеб Р24 | | |
| Итого за завтрак: | 500 | 17.0 | 15.0 | 92.8 | 577.8 | 1.05 | 0.37 | 0.37 | 0.06 | 0.10 | 278.72 | 289.41 | 73.63 | 3.99 | 474.48 | 21.36 | 0.00 | 0.01 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИОГУРТ | 200 | 4.0 | 3.0 | 6.0 | 96.0 | 1.40 | 0.06 | 0.34 | 0.05 | 0.00 | 240.00 | 190.00 | 28.00 | 0.00 | 292.00 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | Й1 | 2008 | |
| Итого за завтрак2: | 200 | 4.0 | 3.0 | 6.0 | 96.0 | 1.40 | 0.06 | 0.34 | 0.05 | 0.00 | 240.00 | 190.00 | 28.00 | 0.00 | 292.00 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1.5 | 4.0 | 7.2 | 71.5 | 9.96 | 0.04 | 0.04 | 0.17 | 0.00 | 34.83 | 33.66 | 16.97 | 0.78 | 258.37 | 3.22 | 0.00 | 0.02 | 88 | 2011 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5.4 | 4.7 | 30.9 | 188.2 | 0.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3.88 | 34.92 | 6.79 | 0.78 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 209 | 2008 | |
| ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ | 90 | 12.3 | 10.0 | 3.3 | 171.4 | 9.16 | 0.14 | 1.03 | 4.18 | 0.01 | 18.81 | 180.22 | 12.26 | 3.87 | 216.29 | 5.50 | 0.02 | 0.12 | 255 | 2011 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0.0 | 0.0 | 8.7 | 34.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.45 | 0.00 | 1.62 | 0.00 | 0.81 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 349 | 2011 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.9 | 0.3 | 12.3 | 59.4 | 0.00 | 0.04 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 4.86 | 23.49 | 5.13 | 1.08 | 40.80 | 1.68 | 0.00 | 0.00 | Хл: Р24 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3.8 | 0.5 | 23.9 | 117.7 | 0.00 | 0.15 | 0.09 | 0.00 | 0.00 | 32.91 | 0.00 | 0.00 | 1.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | Хлеб П24 | | |
| Итого за обед: | 700 | 25.0 | 19.4 | 86.3 | 643.0 | 19.12 | 0.43 | 1.18 | 4.35 | 0.01 | 102.75 | 272.29 | 42.77 | 7.56 | 516.27 | 10.40 | 0.02 | 0.14 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 100 | 17.9 | 11.7 | 15.0 | 242.1 | 0.19 | 0.04 | 0.19 | 0.05 | 0.06 | 139.59 | 188.70 | 22.58 | 0.73 | 134.77 | 0.90 | 0.02 | 0.03 | 224 | 2008 | |
| КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" | 200 | 0.0 | 0.0 | 25.3 | 102.5 | 8.94 | 0.25 | 0.32 | 115.65 | 1.86 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | К 1 | | |
| Итого за полдник: | 300 | 17.9 | 11.7 | 40.3 | 344.6 | 9.13 | 0.29 | 0.52 | 115.70 | 1.92 | 139.59 | 188.70 | 22.58 | 0.73 | 134.77 | 0.90 | 0.02 | 0.03 | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 180 | 4.2 | 5.0 | 17.9 | 136.6 | 38.29 | 0.06 | 0.08 | 0.12 | 0.09 | 97.02 | 69.00 | 34.28 | 2.09 | 443.32 | 7.01 | 0.00 | 0.02 | 346 | 2008 | |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 90 | 25.4 | 6.5 | 0.7 | 163.8 | 16.20 | 0.07 | 0.00 | 0.11 | 0.00 | 52.20 | 194.40 | 30.60 | 1.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 307 | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3.9 | 0.5 | 24.0 | 118.0 | 0.00 | 0.15 | 0.09 | 0.00 | 0.00 | 33.00 | 0.00 | 0.00 | 1.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | Хлеб П24 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1.6 | 0.2 | 10.3 | 49.5 | 0.00 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 4.05 | 19.58 | 4.28 | 0.90 | 34.00 | 1.40 | 0.00 | 0.00 | Хлеб Р24 | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1.0 | 0.2 | 19.8 | 85.9 | 4.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 13.99 | 13.99 | 7.99 | 2.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 | |
| Итого за ужин: | 545 | 36.1 | 12.4 | 72.6 | 553.8 | 58.49 | 0.33 | 0.19 | 0.23 | 0.09 | 200.26 | 296.96 | 77.14 | 8.64 | 477.32 | 8.41 | 0.00 | 0.02 | | | |
| Ужин 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БАНАН | 200 | 3.0 | 1.0 | 42.0 | 192.0 | 20.00 | 0.08 | 0.10 | 0.05 | 0.00 | 16.00 | 56.00 | 84.00 | 1.20 | 696.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | Ф2 | 2008 | |
| Итого за ужин 2: | 200 | 3.0 | 1.0 | 42.0 | 192.0 | 20.00 | 0.08 | 0.10 | 0.05 | 0.00 | 16.00 | 56.00 | 84.00 | 1.20 | 696.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | |
| Всего за день: | | 102.9 | 62.6 | 340.1 | 2 407.2 | 109.19 | 1.56 | 2.69 | 120.44 | 2.12 | 977.32 | 1 293.36 | 328.13 | 22.12 | 2 590.84 | 41.07 | 0.05 | 0.25 | | | |

1 неделя 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 | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | | | F, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 7,1 | 8,5 | 32,0 | 233,8 | 0,51 | 0,15 | 0,12 | 0,04 | 0,10 | 115,30 | 153,23 | 40,62 | 1,15 | 225,99 | 10,56 | 0,00 | 0,01 | 189 | 2008 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,5 | 2,9 | 14,6 | 99,5 | 0,52 | 0,03 | 0,11 | 0,02 | 0,00 | 110,09 | 89,69 | 23,67 | 0,67 | 191,90 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 382 | 2011 | |
| ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ | 40 | 5,0 | 4,5 | 0,3 | 61,3 | 0,00 | 0,02 | 0,12 | 0,08 | 0,89 | 18,82 | 61,82 | 3,86 | 0,81 | 56,35 | 8,05 | 0,01 | 0,02 | 209 | 2011 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,4 | 19,1 | 94,3 | 0,00 | 0,13 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 26,38 | 0,00 | 0,00 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | Хлеб П24 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,7 | 0,3 | 11,5 | 53,8 | 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 | Хлеб Р24 | | |
| Итого за завтрак: | 505 | 20,4 | 16,5 | 77,8 | 542,8 | 1,03 | 0,32 | 0,43 | 0,14 | 0,98 | 270,58 | 304,74 | 68,15 | 3,47 | 474,24 | 27,61 | 0,01 | 0,03 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИОГУРТ | 200 | 4,0 | 3,0 | 6,0 | 96,0 | 1,40 | 0,06 | 0,34 | 0,05 | 0,00 | 240,00 | 190,00 | 28,00 | 0,00 | 292,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | И1 | 2008 | |
| Итого за завтрак 2: | 200 | 4,0 | 3,0 | 6,0 | 96,0 | 1,40 | 0,06 | 0,34 | 0,05 | 0,00 | 240,00 | 190,00 | 28,00 | 0,00 | 292,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ | 200 | 9,5 | 4,8 | 14,9 | 140,8 | 7,69 | 0,13 | 0,12 | 0,19 | 0,04 | 33,18 | 124,88 | 33,83 | 1,25 | 641,58 | 23,67 | 0,02 | 0,18 | 106 | 2011 | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24,1 | 25,10 | 0,06 | 0,04 | 0,17 | 0,00 | 14,06 | 26,10 | 20,08 | 1,00 | 291,16 | 2,01 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | 13,0 | 16,4 | 14,1 | 256,5 | 7,12 | 0,11 | 0,13 | 0,22 | 0,00 | 23,08 | 142,45 | 30,34 | 1,78 | 579,36 | 8,27 | 0,01 | 0,10 | 309 | 2008 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,0 | 0,0 | 8,7 | 34,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,45 | 0,00 | 1,62 | 0,00 | 0,81 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 349 | 2011 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,5 | 23,9 | 117,5 | 0,00 | 0,14 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 32,86 | 0,00 | 0,00 | 1,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | Хлеб П24 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,9 | 0,3 | 12,3 | 59,4 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,86 | 23,49 | 5,13 | 1,06 | 80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | Хлеб Р30 | | |
| Итого за обед: | 710 | 29,3 | 22,2 | 77,7 | 633,2 | 39,91 | 0,48 | 0,39 | 0,58 | 0,04 | 115,50 | 316,92 | 91,01 | 6,15 | 1 553,71 | 35,63 | 0,03 | 0,28 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 6,1 | 5,3 | 10,1 | 113,0 | 3,00 | 0,08 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 252,00 | 189,00 | 29,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 434 | 2008 | |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 100 | 12,6 | 6,6 | 46,7 | 297,3 | 0,06 | 0,10 | 0,11 | 0,04 | 0,23 | 57,93 | 117,34 | 15,97 | 0,89 | 128,89 | 2,72 | 0,03 | 0,02 | 695 | 1996 | |
| Итого за полдник: | 300 | 18,7 | 11,9 | 56,8 | 410,3 | 3,06 | 0,17 | 0,11 | 0,06 | 0,23 | 309,93 | 306,34 | 44,97 | 2,89 | 128,89 | 2,72 | 0,03 | 0,02 | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150 | 2,9 | 4,8 | 23,8 | 150,5 | 12,00 | 0,14 | 0,09 | 0,03 | 0,08 | 19,95 | 79,44 | 32,09 | 1,37 | 853,16 | 7,50 | 0,00 | 0,04 | 310 | 2011 | |
| ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ | 100 | 8,8 | 7,9 | 4,7 | 124,9 | 0,52 | 0,07 | 0,09 | 0,06 | 0,19 | 27,99 | 93,10 | 14,15 | 0,70 | 171,39 | 20,78 | 0,02 | 0,14 | 240 | 2011 | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 1,1 | 5,3 | 4,6 | 71,4 | 4,20 | 0,01 | 0,03 | 0,11 | 0,00 | 24,60 | 22,20 | 9,00 | 0,42 | 189,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 1,4 | 1,1 | 11,0 | 59,6 | 0,25 | 0,01 | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 53,91 | 36,11 | 8,27 | 0,41 | 78,79 | 4,05 | 0,00 | 0,00 | 378 | 2011 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,7 | 0,6 | 28,8 | 141,9 | 0,00 | 0,19 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 39,67 | 0,00 | 0,00 | 1,27 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | Хлеб П24 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,6 | 0,2 | 10,3 | 49,5 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,05 | 19,58 | 4,28 | 0,90 | 34,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | Хлеб Р24 | | |
| Итого за ужин: | 575 | 20,5 | 20,0 | 83,1 | 587,7 | 16,97 | 0,46 | 0,40 | 0,20 | 0,27 | 170,17 | 250,43 | 67,78 | 5,07 | 1 326,34 | 33,73 | 0,02 | 0,18 | | | |
| Ужин 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БАНАН | 200 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192,0 | 20,00 | 0,08 | 0,10 | 0,05 | 0,00 | 16,00 | 56,00 | 84,00 | 1,20 | 696,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | Ф2 | 2008 | |
| Итого за ужин 2: | 200 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192,0 | 20,00 | 0,08 | 0,10 | 0,05 | 0,00 | 16,00 | 56,00 | 84,00 | 1,20 | 696,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Всего за день: | | 95,9 | 74,8 | 343,2 | 2 471,8 | 82,37 | 1,57 | 1,78 | 1,08 | 1,53 | 1 122,18 | 1 424,42 | 383,92 | 18,78 | 4 471,18 | 99,69 | 0,09 | 0,55 | | | |

1 неделя 5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|-----------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|------------------|-------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Са, мг | | | Ф, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ | 180 | 7,6 | 10,9 | 25,6 | 231,6 | 0,62 | 0,14 | 0,19 | 0,06 | 0,13 | 130,51 | 179,70 | 75,41 | 2,27 | 306,94 | 11,93 | 0,00 | 0,01 | 183 | 2011 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,2 | 2,4 | 16,4 | 101,0 | 0,62 | 0,04 | 0,11 | 0,02 | 0,00 | 110,39 | 84,71 | 17,68 | 0,33 | 164,78 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 379 | 2011 | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 60 | 5,6 | 10,8 | 1,1 | 124,2 | 0,08 | 0,02 | 0,15 | 0,12 | 1,02 | 37,59 | 76,29 | 5,82 | 0,87 | 81,81 | 9,69 | 0,01 | 0,02 | 210 | 2011 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,4 | 19,1 | 93,8 | 0,00 | 0,11 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 26,23 | 0,00 | 0,00 | 0,82 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ХлебП24 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,50 | 21,75 | 4,75 | 1,00 | 34,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | ХлебР24 | 2008 | |
| Итого за завтрак: | 505 | 21,1 | 24,8 | 72,7 | 601,8 | 1,22 | 0,36 | 0,52 | 0,19 | 1,15 | 309,22 | 362,45 | 103,66 | 5,29 | 587,53 | 32,02 | 0,01 | 0,03 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ | 100 | 13,3 | 10,1 | 4,0 | 164,5 | 0,88 | 0,10 | 0,11 | 0,49 | 0,00 | 77,21 | 144,82 | 26,92 | 0,72 | 262,73 | 30,64 | 0,02 | 0,23 | 253 | 2012 | |
| ЙОГУРТ | 200 | 4,0 | 3,0 | 6,0 | 96,0 | 1,40 | 0,06 | 0,34 | 0,05 | 0,00 | 240,00 | 190,00 | 28,00 | 0,00 | 292,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | Й1 | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0,8 | 0,1 | 4,8 | 23,6 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 6,60 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ХлебП24 | | |
| Итого за завтрак 2: | 310 | 18,1 | 13,2 | 14,8 | 284,1 | 2,28 | 0,19 | 0,47 | 0,54 | 0,00 | 323,81 | 334,82 | 54,92 | 0,93 | 554,73 | 30,64 | 0,02 | 0,27 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 200 | 1,5 | 3,4 | 9,0 | 73,1 | 6,98 | 0,05 | 0,04 | 0,18 | 0,06 | 24,31 | 38,70 | 17,32 | 0,71 | 305,55 | 3,22 | 0,00 | 0,02 | 95 | 2008 | |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 200 | 17,6 | 25,1 | 35,0 | 436,3 | 16,26 | 0,22 | 0,20 | 0,03 | 0,07 | 29,71 | 233,96 | 59,42 | 3,80 | 1 388,91 | 15,40 | 0,00 | 0,09 | 299 | 2008 | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,0 | 10,00 | 0,03 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 23,00 | 42,00 | 14,00 | 1,00 | 141,00 | 3,00 | 0,00 | 0,02 | | 2008 | |
| КОМПСТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 34,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,22 | 1,00 | 1,62 | 0,00 | 0,81 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 349 | 2011 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,3 | 14,4 | 70,8 | 0,00 | 0,09 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 19,80 | 0,00 | 0,00 | 0,63 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ХлебП24 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,9 | 0,3 | 12,3 | 59,4 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,86 | 23,49 | 5,13 | 1,08 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | ХлебР30 | | |
| Итого за обед: | 740 | 24,1 | 29,1 | 81,8 | 688,4 | 33,23 | 0,43 | 0,36 | 0,22 | 0,13 | 109,13 | 338,16 | 97,49 | 7,22 | 1 877,07 | 23,30 | 0,00 | 0,13 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БАНАН | 200 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192,0 | 20,00 | 0,08 | 0,10 | 0,05 | 0,00 | 16,00 | 56,00 | 84,00 | 1,20 | 696,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | Ф2 | 2008 | |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ Вита Лайт НК | 200 | 0,0 | 0,0 | 8,4 | 32,3 | 1,01 | 0,03 | 0,04 | 12,24 | 0,22 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ВЛ1 | | |
| Итого за полдник: | 400 | 3,0 | 1,0 | 50,4 | 224,3 | 21,01 | 0,11 | 0,14 | 12,29 | 0,22 | 16,00 | 56,00 | 84,00 | 1,20 | 696,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ | 150 | 2,9 | 5,1 | 19,3 | 135,4 | 9,00 | 0,11 | 0,10 | 0,65 | 0,08 | 45,18 | 83,77 | 34,27 | 1,26 | 677,42 | 8,36 | 0,00 | 0,04 | 322 | 2012 | |
| ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ | 90 | 12,0 | 8,4 | 4,5 | 160,3 | 8,44 | 0,14 | 0,99 | 4,01 | 0,00 | 25,77 | 172,83 | 11,73 | 3,73 | 197,15 | 5,14 | 0,02 | 0,12 | 261 | 2011 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,0 | 0,0 | 10,5 | 41,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,10 | 0,00 | 1,31 | 0,00 | 0,76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,4 | 19,2 | 94,4 | 0,00 | 0,12 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 26,40 | 0,00 | 0,00 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | Хлеб П24 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,6 | 0,2 | 10,3 | 49,5 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,05 | 19,58 | 4,28 | 0,90 | 34,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | Хлеб Р24 | | |
| Итого за ужин: | 505 | 18,6 | 14,1 | 63,8 | 481,4 | 17,44 | 0,40 | 1,18 | 4,66 | 0,08 | 107,50 | 276,17 | 51,58 | 6,73 | 909,33 | 14,89 | 0,02 | 0,16 | | | |
| Ужин 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,8 | 86,0 | 4,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 | |
| Итого за ужин 2: | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,8 | 86,0 | 4,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Всего за день: | | 87,0 | 82,4 | 303,4 | 2 365,8 | 79,19 | 1,51 | 2,67 | 17,89 | 1,58 | 879,67 | 1 381,60 | 399,65 | 24,17 | 4 624,67 | 100,85 | 0,06 | 0,59 | | | |

2 неделя 1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|-----------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мг, мг | Fe, мг | К, мг | Ц, мкг | Se, мг | F, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 180 | 6,2 | 7,3 | 29,2 | 207,5 | 0,45 | 0,10 | 0,12 | 0,04 | 0,09 | 121,60 | 182,03 | 27,62 | 0,80 | 205,45 | 7,74 | 0,01 | 0,03 | 184 | 2008 | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 60 | 5,6 | 10,8 | 1,1 | 124,2 | 0,08 | 0,02 | 0,15 | 0,12 | 1,02 | 37,59 | 76,29 | 5,82 | 0,87 | 81,81 | 9,69 | 0,01 | 0,02 | 210 | 2011 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,2 | 2,4 | 16,4 | 101,0 | 0,52 | 0,04 | 0,11 | 0,02 | 0,00 | 110,39 | 84,71 | 17,68 | 0,33 | 164,78 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 379 | 2011 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 118,0 | 0,00 | 0,16 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 33,00 | 0,00 | 0,00 | 1,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | Хлеб П24 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,6 | 0,2 | 10,3 | 49,5 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,05 | 19,58 | 4,28 | 0,90 | 34,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | Хлеб Р24 | | |
| Итого за завтрак: | 515 | 20,4 | 21,3 | 80,9 | 600,2 | 1,05 | 0,36 | 0,50 | 0,17 | 1,11 | 306,63 | 362,61 | 55,39 | 3,96 | 486,04 | 27,83 | 0,02 | 0,05 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,8 | 86,0 | 4,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 | |
| Итого за завтрак 2: | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,8 | 86,0 | 4,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ | 250 | 4,6 | 5,2 | 20,8 | 149,0 | 8,00 | 0,11 | 0,00 | 0,13 | 0,00 | 68,00 | 100,00 | 31,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 118 | 2008 | |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 180 | 15,9 | 18,8 | 13,3 | 286,6 | 19,39 | 0,06 | 0,12 | 0,04 | 0,14 | 58,35 | 162,99 | 34,54 | 2,79 | 472,51 | 9,04 | 0,00 | 0,05 | 306 | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,5 | 23,6 | 116,0 | 0,00 | 0,16 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 32,46 | 0,00 | 0,00 | 1,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | Хлеб П24 | | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 38,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,28 | 0,00 | 1,80 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 349 | 2011 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,9 | 0,3 | 12,3 | 59,4 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,86 | 23,49 | 5,13 | 1,08 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | Хлеб Р2 | | |
| Итого за обед: | 710 | 26,2 | 24,7 | 79,6 | 649,7 | 27,39 | 0,37 | 0,25 | 0,17 | 0,14 | 171,95 | 286,48 | 72,47 | 6,33 | 514,21 | 10,72 | 0,00 | 0,06 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ | 100 | 14,4 | 8,6 | 15,5 | 199,4 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 139,58 | 181,36 | 18,99 | 0,66 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 227 | 2008 | |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ Вита Лайт НК | 200 | 0,0 | 0,0 | 8,4 | 32,3 | 1,01 | 0,03 | 0,04 | 12,24 | 0,22 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ВЛ1 | | |
| Итого за полдник: | 300 | 14,4 | 8,6 | 23,9 | 231,7 | 1,01 | 0,08 | 0,04 | 12,33 | 0,22 | 139,58 | 181,36 | 18,99 | 0,66 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,4 | 4,8 | 34,8 | 204,3 | 0,00 | 0,07 | 0,02 | 0,02 | 0,08 | 29,96 | 42,26 | 10,59 | 0,99 | 64,41 | 0,76 | 0,01 | 0,01 | 309 | 2011 | |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 100 | 13,7 | 11,1 | 3,7 | 190,8 | 10,19 | 0,16 | 1,14 | 4,65 | 0,02 | 20,87 | 200,29 | 13,63 | 4,30 | 240,47 | 6,11 | 0,02 | 0,14 | 255 | 2011 | |
| ВАФЛИ | 10 | 0,3 | 0,3 | 7,7 | 35,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,60 | 3,60 | 1,00 | 0,15 | 14,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | в1 | 2008 | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1,5 | 1,2 | 12,2 | 66,3 | 0,28 | 0,01 | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 60,09 | 40,45 | 9,37 | 0,48 | 88,64 | 4,50 | 0,00 | 0,00 | 378 | 2011 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 118,0 | 0,00 | 0,15 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 33,00 | 0,00 | 0,00 | 1,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | Хлеб П24 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,6 | 0,2 | 10,3 | 49,5 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,05 | 19,58 | 4,28 | 0,90 | 34,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | Хлеб Р24 | | |
| Итого за ужин: | 535 | 26,4 | 18,2 | 82,7 | 664,2 | 10,47 | 0,43 | 1,35 | 4,68 | 0,10 | 149,57 | 306,17 | 38,86 | 7,87 | 441,52 | 12,77 | 0,03 | 0,15 | | | |
| Ужин 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 20,00 | 0,06 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 32,00 | 22,00 | 16,00 | 4,40 | 556,00 | 4,00 | 0,00 | 0,02 | ф1 | 2008 | |
| Итого за ужин 2: | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 20,00 | 0,06 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 32,00 | 22,00 | 16,00 | 4,40 | 556,00 | 4,00 | 0,00 | 0,02 | | | |
| Всего за день: | | 89,3 | 73,7 | 316,5 | 2 325,9 | 63,91 | 1,32 | 2,17 | 17,37 | 1,56 | 813,74 | 1 172,61 | 209,71 | 26,01 | 1 997,77 | 55,32 | 0,06 | 0,27 | | | |

2 неделя 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 | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | Ф, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 4,5 | 3,9 | 16,6 | 120,3 | 0,52 | 0,05 | 0,11 | 0,02 | 0,02 | 108,32 | 84,77 | 14,26 | 0,37 | 166,20 | 9,24 | 0,00 | 0,00 | 112 | 2008 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 38,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,09 | 0,00 | 1,31 | 0,00 | 0,74 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 25 | 5,7 | 7,4 | 0,0 | 90,5 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 219,12 | 124,50 | 9,13 | 0,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 118,0 | 0,00 | 0,15 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 33,00 | 0,00 | 0,00 | 1,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | Хлеб П24 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,6 | 0,2 | 10,3 | 49,5 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,05 | 19,58 | 4,28 | 0,90 | 34,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | Хлеб Р24 | | |
| Итого за завтрак: | 500 | 15,7 | 12,0 | 60,5 | 417,0 | 0,52 | 0,24 | 0,22 | 0,09 | 0,02 | 370,58 | 228,85 | 28,98 | 2,57 | 200,94 | 10,64 | 0,00 | 0,00 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 20,00 | 0,06 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 32,00 | 22,00 | 16,00 | 4,40 | 556,00 | 4,00 | 0,00 | 0,02 | ф1 | 2008 | |
| Итого за завтрак 2: | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 20,00 | 0,06 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 32,00 | 22,00 | 16,00 | 4,40 | 556,00 | 4,00 | 0,00 | 0,02 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ | 250 | 1,8 | 5,1 | 10,2 | 94,9 | 8,00 | 0,05 | 0,03 | 0,20 | 0,00 | 34,55 | 42,71 | 19,87 | 0,83 | 246,22 | 3,18 | 0,00 | 0,02 | 98 | 2011 | |
| МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ | 200 | 23,5 | 22,3 | 14,4 | 352,0 | 6,25 | 0,12 | 0,18 | 0,25 | 0,07 | 28,99 | 228,05 | 41,86 | 3,43 | 808,06 | 12,70 | 0,00 | 0,08 | 274 | 2012 | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 1,1 | 5,3 | 4,6 | 71,4 | 4,20 | 0,01 | 0,03 | 0,11 | 0,00 | 24,60 | 22,20 | 9,00 | 0,42 | 189,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 38,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,28 | 0,00 | 1,80 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 349 | 2011 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 118,0 | 0,00 | 0,15 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 33,00 | 0,00 | 0,00 | 1,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | Хлеб П24 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,9 | 0,3 | 12,3 | 55,4 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,86 | 23,49 | 5,10 | 1,08 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | Хлеб Р24 | | |
| Итого за обед: | 790 | 32,2 | 33,5 | 75,2 | 734,4 | 18,45 | 0,38 | 0,35 | 0,57 | 0,07 | 134,29 | 316,45 | 77,66 | 6,82 | 1284,98 | 17,55 | 0,00 | 0,10 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИОГУРТ | 200 | 4,0 | 3,0 | 6,0 | 96,0 | 1,40 | 0,06 | 0,34 | 0,05 | 0,00 | 240,00 | 190,00 | 28,00 | 0,00 | 292,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | | 2008 | |
| КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ | 105 | 3,1 | 9,7 | 21,5 | 185,8 | 8,80 | 0,11 | 0,08 | 0,03 | 0,14 | 12,72 | 67,31 | 23,91 | 1,11 | 636,87 | 6,16 | 0,00 | 0,03 | 148 | 2011 | |
| Итого за полдник: | 305 | 7,1 | 12,7 | 27,5 | 281,8 | 10,20 | 0,17 | 0,42 | 0,08 | 0,14 | 252,72 | 257,31 | 51,91 | 1,11 | 928,87 | 6,16 | 0,00 | 0,07 | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ | 220 | 13,5 | 18,9 | 17,6 | 294,7 | 7,02 | 0,17 | 0,14 | 0,08 | 0,20 | 46,55 | 162,92 | 36,00 | 1,32 | 675,45 | 30,49 | 0,02 | 0,23 | 235 | 2008 | |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 100 | 1,9 | 7,9 | 9,9 | 118,5 | 5,72 | 0,03 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | 32,72 | 45,40 | 22,28 | 1,34 | 344,96 | 6,80 | 0,00 | 0,02 | 56 | 2008 | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 1,4 | 1,1 | 11,0 | 59,6 | 0,25 | 0,01 | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 53,91 | 36,11 | 8,27 | 0,41 | 78,79 | 4,05 | 0,00 | 0,00 | 378 | 2011 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 118,0 | 0,00 | 0,15 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 33,00 | 0,00 | 0,00 | 1,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | Хлеб П24 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,6 | 0,2 | 10,3 | 49,5 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,05 | 19,58 | 4,28 | 0,90 | 34,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | Хлеб Р24 | | |
| Итого за ужин: | 575 | 22,1 | 28,6 | 72,8 | 640,2 | 13,00 | 0,40 | 0,35 | 0,12 | 0,20 | 170,23 | 264,00 | 70,83 | 5,01 | 1133,20 | 42,73 | 0,02 | 0,24 | | | |
| Ужин 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,8 | 86,0 | 1,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 | |
| ВАФЛИ | 30 | 0,8 | 1,0 | 23,2 | 106,2 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 4,80 | 10,80 | 3,00 | 0,45 | 42,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | в1 | 2008 | |
| Итого за ужин 2: | 230 | 1,8 | 1,2 | 43,0 | 182,2 | 4,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 18,80 | 24,80 | 11,00 | 3,25 | 42,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Всего за день: | | 78,8 | 88,7 | 288,8 | 2359,8 | 66,17 | 1,27 | 1,39 | 0,88 | 0,43 | 978,61 | 1113,40 | 256,37 | 23,16 | 4145,99 | 81,09 | 0,03 | 0,44 | | | |

2 неделя Здень

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-------------|----------------------|-----------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | l, мкг | Se, мг | F, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА" | 180 | 5,4 | 7,9 | 19,8 | 173,2 | 0,70 | 0,07 | 0,15 | 0,05 | 0,08 | 143,63 | 129,38 | 26,19 | 0,45 | 226,04 | 12,68 | 0,00 | 0,01 | 190 | 2008 | |
| ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ | 40 | 5,0 | 4,5 | 0,3 | 61,3 | 0,00 | 0,02 | 0,12 | 0,08 | 0,89 | 18,82 | 61,82 | 3,86 | 0,81 | 56,35 | 8,05 | 0,01 | 0,02 | 209 | 2011 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,2 | 2,4 | 16,4 | 101,0 | 0,52 | 0,04 | 0,11 | 0,02 | 0,00 | 110,39 | 84,71 | 17,68 | 0,33 | 164,78 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 379 | 2011 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 118,0 | 0,00 | 0,15 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 33,00 | 0,00 | 0,00 | 1,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | Хлеб П24 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,9 | 0,3 | 12,3 | 59,4 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,86 | 23,49 | 5,13 | 1,08 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | Хлеб Р24 | | |
| Итого за завтрак: | 500 | 18,4 | 15,6 | 72,8 | 512,8 | 1,22 | 0,31 | 0,50 | 0,14 | 0,97 | 310,70 | 299,40 | 52,86 | 3,72 | 487,97 | 31,41 | 0,01 | 0,02 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИОГУРТ | 200 | 4,0 | 3,0 | 6,0 | 96,0 | 1,40 | 0,06 | 0,34 | 0,05 | 0,00 | 240,00 | 190,00 | 28,00 | 0,00 | 292,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | И1 | 2008 | |
| Итого за завтрак 2: | 200 | 4,0 | 3,0 | 6,0 | 96,0 | 1,40 | 0,06 | 0,34 | 0,05 | 0,00 | 240,00 | 190,00 | 28,00 | 0,00 | 292,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАССОЛЬНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 1,8 | 4,2 | 13,1 | 97,7 | 5,36 | 0,06 | 0,05 | 0,16 | 0,00 | 21,77 | 52,00 | 20,06 | 0,80 | 388,10 | 3,52 | 0,00 | 0,02 | 96 | 2011 | |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 150 | 2,9 | 13,1 | 17,0 | 203,6 | 11,46 | 0,09 | 0,08 | 0,50 | 0,11 | 43,45 | 69,49 | 28,84 | 1,24 | 517,80 | 6,72 | 0,00 | 0,04 | 143 | 2011 | |
| РЫБА ОТВАРНАЯ | 90 | 18,6 | 12,4 | 0,7 | 188,6 | 0,56 | 0,14 | 0,14 | 0,16 | 0,12 | 22,38 | 172,95 | 27,27 | 0,60 | 328,07 | 46,79 | 0,04 | 0,36 | 226 | 2011 | |
| КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" | 180 | 0,0 | 0,0 | 22,8 | 92,2 | 8,04 | 0,23 | 0,29 | 104,00 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | К 1 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 118,0 | 0,00 | 0,15 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 33,00 | 0,00 | 0,00 | 1,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | Хлеб П24 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,9 | 0,3 | 12,3 | 59,4 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,86 | 23,49 | 5,13 | 1,08 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | Хлеб Р24 | | |
| Итого за обед: | 700 | 29,1 | 30,5 | 89,9 | 759,5 | 25,42 | 0,71 | 0,67 | 104,82 | 1,90 | 125,46 | 317,93 | 81,30 | 4,77 | 1 274,76 | 58,71 | 0,04 | 0,42 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 120 | 14,2 | 11,9 | 16,2 | 232,7 | 0,26 | 0,04 | 0,17 | 0,07 | 0,15 | 130,62 | 160,35 | 20,01 | 0,63 | 138,20 | 2,94 | 0,02 | 0,02 | 223 | 2011 | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5,5 | 4,8 | 9,1 | 101,6 | 2,70 | 0,07 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 226,58 | 169,93 | 26,07 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 434 | 2008 | |
| Итого за полдник: | 300 | 19,7 | 16,7 | 25,3 | 334,3 | 2,96 | 0,11 | 0,17 | 0,09 | 0,15 | 357,20 | 330,28 | 46,08 | 2,43 | 138,20 | 2,94 | 0,02 | 0,02 | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАПУСТА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ | 200 | 2,8 | 6,5 | 3,3 | 83,6 | 48,02 | 0,07 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 71,23 | 46,45 | 24,78 | 1,57 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 126 | 2008 | |
| СУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ) | 100 | 14,8 | 18,9 | 5,3 | 250,7 | 0,51 | 0,05 | 0,13 | 0,10 | 0,31 | 46,83 | 144,18 | 16,87 | 1,32 | 159,89 | 6,31 | 0,02 | 0,09 | 321 | 2008 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 38,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,65 | 0,00 | 1,22 | 0,00 | 0,71 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,2 | 39,6 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 3,24 | 15,66 | 3,42 | 0,72 | 27,20 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | Хлеб Р24 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 4,8 | 0,6 | 29,9 | 147,5 | 0,00 | 0,19 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 41,25 | 0,00 | 0,00 | 1,31 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | Хлеб П24 | | |
| Итого за ужин: | 570 | 23,7 | 26,2 | 56,4 | 560,1 | 48,53 | 0,33 | 0,26 | 0,17 | 0,31 | 168,19 | 206,29 | 46,29 | 4,92 | 187,80 | 7,43 | 0,02 | 0,09 | | | |
| Ужин 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,8 | 86,0 | 4,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 | |
| ЯБЛОКС | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,0 | 47,0 | 10,00 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 16,00 | 1,70 | 8,00 | 2,20 | 278,00 | 2,00 | 0,00 | 0,01 | Ф1 | 2008 | |
| Итого за ужин 2: | 300 | 1,4 | 0,6 | 29,8 | 133,0 | 14,00 | 0,05 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 30,00 | 25,00 | 16,00 | 5,00 | 278,00 | 2,00 | 0,00 | 0,01 | | | |
| Всего за день: | | 97,3 | 92,6 | 278,8 | 2 395,8 | 93,53 | 1,58 | 1,95 | 105,28 | 3,33 | 1 231,55 | 1 368,90 | 270,53 | 20,84 | 2 658,72 | 102,50 | 0,09 | 0,61 | | | |

2 неделя 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 | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | | | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ СЛИЗИСТЫЙ | 200 | 6,2 | 6,2 | 17,7 | 152,3 | 0,78 | 0,09 | 0,17 | 0,03 | 0,03 | 167,21 | 156,94 | 36,39 | 0,74 | 273,08 | 14,47 | 0,00 | 0,01 | 91 | 2012 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 6,9 | 8,9 | 0,0 | 109,0 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 264,00 | 150,00 | 11,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,5 | 2,9 | 14,6 | 99,5 | 0,52 | 0,03 | 0,11 | 0,02 | 0,00 | 110,09 | 89,69 | 23,67 | 0,67 | 191,90 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 382 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 118,0 | 0,00 | 0,15 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 33,00 | 0,00 | 0,00 | 1,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | Хлеб П24 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,6 | 0,2 | 10,3 | 49,5 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,05 | 19,58 | 4,28 | 0,90 | 34,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | Хлеб Р24 | |
| Итого за завтрак: | 505 | 22,0 | 18,7 | 66,5 | 528,2 | 1,30 | 0,32 | 0,39 | 0,14 | 0,03 | 578,35 | 416,20 | 75,33 | 3,66 | 498,98 | 24,87 | 0,00 | 0,01 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 20,00 | 0,06 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 32,00 | 22,00 | 16,00 | 4,40 | 556,00 | 4,00 | 0,00 | 0,02 | ф1 | 2008 |
| Итого за завтрак2: | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 20,00 | 0,06 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 32,00 | 22,00 | 16,00 | 4,40 | 556,00 | 4,00 | 0,00 | 0,02 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ | 250 | 1,6 | 5,7 | 10,1 | 103,3 | 5,96 | 0,06 | 0,05 | 0,30 | 0,08 | 35,56 | 45,32 | 20,68 | 0,82 | 373,64 | 4,48 | 0,00 | 0,02 | 78 | 2012 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | 150 | 4,8 | 8,7 | 29,8 | 217,8 | 1,76 | 0,07 | 0,03 | 0,37 | 0,05 | 26,21 | 50,71 | 15,78 | 1,13 | 149,12 | 2,28 | 0,01 | 0,02 | 332 | 2008 |
| БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ | 100 | 14,8 | 19,6 | 1,3 | 240,2 | 0,71 | 0,05 | 0,13 | 0,09 | 0,09 | 38,55 | 137,39 | 15,76 | 1,17 | 192,70 | 7,10 | 0,02 | 0,09 | 315 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,0 | 0,0 | 8,7 | 34,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,45 | 0,00 | 1,62 | 0,00 | 0,81 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 349 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,3 | 14,4 | 70,9 | 0,00 | 0,10 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 19,84 | 0,00 | 0,00 | 0,64 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | Хлеб П24 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,9 | 0,3 | 12,3 | 59,4 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,86 | 23,49 | 5,13 | 1,08 | 40,80 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | Хлеб Р24 | |
| Итого за обед: | 740 | 25,4 | 34,8 | 76,6 | 728,5 | 8,43 | 0,32 | 0,30 | 0,76 | 0,21 | 132,48 | 256,51 | 58,96 | 4,85 | 757,08 | 15,53 | 0,03 | 0,14 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ | 100 | 14,7 | 10,5 | 10,7 | 203,3 | 0,23 | 0,04 | 0,18 | 0,05 | 0,11 | 128,29 | 156,04 | 17,23 | 0,44 | 128,45 | 3,22 | 0,02 | 0,02 | 227 | 2008 |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ Вита Лайт НК | 200 | 0,0 | 0,0 | 8,4 | 32,3 | 1,01 | 0,03 | 0,04 | 12,24 | 0,22 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ВЛ1 | |
| Итого за полдник: | 300 | 14,7 | 10,5 | 19,1 | 235,6 | 1,24 | 0,06 | 0,21 | 12,29 | 0,32 | 128,29 | 156,04 | 17,23 | 0,44 | 128,45 | 3,22 | 0,02 | 0,02 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАШЕЙ | 150 | 3,2 | 13,1 | 20,3 | 218,0 | 10,18 | 0,08 | 0,07 | 0,51 | 0,11 | 42,91 | 72,53 | 30,02 | 1,21 | 432,53 | 5,76 | 0,00 | 0,03 | 144 | 2011 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) | 100 | 13,7 | 15,0 | 0,0 | 189,7 | 0,00 | 0,03 | 0,08 | 0,02 | 0,06 | 7,28 | 114,91 | 13,61 | 1,65 | 248,44 | 5,47 | 0,00 | 0,04 | 292 | 2008 |
| ВАФЛИ | 10 | 0,3 | 0,3 | 7,7 | 35,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,60 | 3,60 | 1,00 | 0,15 | 14,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | в1 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,6 | 0,2 | 10,3 | 49,5 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,05 | 19,58 | 4,28 | 0,90 | 34,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | Хлеб Р24 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,3 | 14,4 | 70,8 | 0,00 | 0,09 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 19,80 | 0,00 | 0,00 | 0,63 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,8 | 86,0 | 4,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 |
| Итого за ужин: | 515 | 22,1 | 28,2 | 72,5 | 649,4 | 14,18 | 0,25 | 0,23 | 0,53 | 0,17 | 89,64 | 224,62 | 56,90 | 7,33 | 728,97 | 12,63 | 0,00 | 0,07 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИОГУРТ | 200 | 4,0 | 3,0 | 6,0 | 96,0 | 1,40 | 0,06 | 0,34 | 0,05 | 0,00 | 240,00 | 190,00 | 28,00 | 0,00 | 292,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | Й1 | 2008 |
| Итого за ужин 2: | 200 | 4,0 | 3,0 | 6,0 | 96,0 | 1,40 | 0,06 | 0,34 | 0,05 | 0,00 | 240,00 | 190,00 | 28,00 | 0,00 | 292,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | | |
| Всего за день: | | 85,1 | 86,8 | 280,3 | 2 328,8 | 46,54 | 1,07 | 1,51 | 13,78 | 0,73 | 1 200,76 | 1 265,77 | 252,42 | 20,68 | 2 961,47 | 60,25 | 0,05 | 0,30 | | |

2 неделя 5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-------------|----------------------|-----------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | l, мкг | Se, мг | F, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 4,9 | 7,9 | 27,1 | 199,7 | 0,53 | 0,04 | 0,12 | 0,04 | 0,10 | 112,27 | 115,05 | 25,56 | 0,38 | 179,89 | 9,60 | 0,00 | 0,01 | 189 | 2008 | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 4,6 | 6,0 | 0,0 | 73,0 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 176,88 | 100,50 | 7,37 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 2008 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,2 | 2,4 | 16,4 | 101,0 | 0,52 | 0,04 | 0,11 | 0,02 | 0,00 | 110,39 | 84,71 | 17,68 | 0,33 | 164,78 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 379 | 2011 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,9 | 0,5 | 23,9 | 117,7 | 0,00 | 0,16 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 32,91 | 0,00 | 0,00 | 1,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | Хлеб П24 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,9 | 0,3 | 12,3 | 59,4 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,86 | 23,49 | 5,13 | 1,08 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | Хлеб Р24 | | |
| Итого за завтрак: | 500 | 18,5 | 17,0 | 79,7 | 550,8 | 1,05 | 0,29 | 0,34 | 0,12 | 0,10 | 437,31 | 323,75 | 55,74 | 3,04 | 385,47 | 20,28 | 0,00 | 0,01 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИОГУРТ | 200 | 4,0 | 3,0 | 6,0 | 96,0 | 1,40 | 0,06 | 0,34 | 0,05 | 0,00 | 240,00 | 190,00 | 28,00 | 0,00 | 292,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | И1 | 2008 | |
| Итого за завтрак 2: | 200 | 4,0 | 3,0 | 6,0 | 96,0 | 1,40 | 0,06 | 0,34 | 0,05 | 0,00 | 240,00 | 190,00 | 28,00 | 0,00 | 292,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ | 200 | 3,6 | 4,2 | 8,9 | 88,0 | 11,20 | 0,07 | 0,00 | 0,25 | 0,00 | 36,79 | 63,19 | 22,40 | 1,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 103 | 2008 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 10,2 | 8,3 | 46,0 | 298,8 | 0,00 | 0,27 | 0,15 | 0,03 | 0,11 | 22,69 | 224,08 | 150,64 | 5,26 | 316,88 | 2,74 | 0,00 | 0,02 | 181 | 2008 | |
| РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ | 120 | 8,8 | 4,0 | 3,9 | 87,0 | 1,05 | 0,08 | 0,08 | 0,72 | 0,03 | 35,94 | 96,40 | 24,90 | 0,67 | 217,83 | 22,28 | 0,02 | 0,18 | 244 | 2012 | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,1 | 0,1 | 12,1 | 51,2 | 1,44 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 11,62 | 3,56 | 3,99 | 0,71 | 100,81 | 0,72 | 0,00 | 0,00 | 394 | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,6 | 0,2 | 10,3 | 49,5 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,05 | 19,58 | 2,28 | 0,90 | 34,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | Хлеб Р24 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,6 | 0,6 | 28,7 | 141,6 | 0,00 | 0,18 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 39,60 | 0,00 | 0,00 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | Хлеб П24 | | |
| Итого за обед: | 765 | 28,9 | 17,4 | 110,0 | 716,0 | 13,69 | 0,64 | 0,36 | 1,00 | 0,14 | 150,69 | 406,80 | 206,20 | 9,84 | 669,52 | 27,14 | 0,02 | 0,20 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ | 100 | 10,6 | 8,4 | 11,2 | 167,2 | 0,82 | 0,03 | 0,13 | 0,05 | 0,22 | 84,74 | 117,83 | 14,78 | 0,92 | 132,87 | 2,17 | 0,01 | 0,02 | 240 | 2012 | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,8 | 86,0 | 4,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 | |
| Итого за полдник: | 300 | 11,6 | 8,6 | 31,0 | 253,2 | 4,82 | 0,05 | 0,13 | 0,05 | 0,22 | 98,74 | 131,83 | 22,78 | 3,72 | 132,87 | 2,17 | 0,01 | 0,02 | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ ПАРОВОЙ С МЯСОМ | 180 | 23,6 | 36,1 | 3,5 | 433,7 | 0,31 | 0,08 | 0,42 | 0,28 | 2,35 | 114,17 | 276,00 | 25,90 | 3,21 | 406,93 | 28,16 | 0,02 | 0,07 | 224 | 2012 | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 13,9 | 9,96 | 0,03 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 22,91 | 41,83 | 13,94 | 1,00 | 140,44 | 2,99 | 0,00 | 0,02 | | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,3 | 14,4 | 70,8 | 0,00 | 0,09 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 19,80 | 0,00 | 0,00 | 0,63 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | Хлеб П24 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,6 | 0,2 | 10,3 | 49,5 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,05 | 19,58 | 4,28 | 0,90 | 34,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | Хлеб Р24 | | |
| КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" | 180 | 0,0 | 0,0 | 22,8 | 92,2 | 8,04 | 0,23 | 0,29 | 104,00 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | К 1 | | |
| Итого за ужин: | 515 | 28,3 | 36,7 | 53,5 | 660,1 | 18,31 | 0,46 | 0,82 | 104,29 | 4,02 | 160,93 | 337,41 | 44,12 | 5,74 | 581,37 | 32,54 | 0,02 | 0,09 | | | |
| Ужин 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 20,00 | 0,06 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 32,00 | 22,00 | 16,00 | 4,40 | 556,00 | 4,00 | 0,00 | 0,02 | Ф1 | 2008 | |
| Итого за ужин 2: | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 20,00 | 0,06 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 32,00 | 22,00 | 16,00 | 4,40 | 556,00 | 4,00 | 0,00 | 0,02 | | | |
| Всего за день: | | 92,2 | 83,6 | 299,8 | 2 370,1 | 59,66 | 1,56 | 2,03 | 105,52 | 4,47 | 1 119,67 | 1 411,78 | 372,84 | 26,74 | 2 617,22 | 86,13 | 0,06 | 0,37 | | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|--|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|----------------------|-----------|----------|--------|-----------|--------|--------|-------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Итого за весь период | 919,9 | 812,4 | 3 074,9 | 23 787,4 | 712,54 | 13,97 | 18,90 | 399,46 | 18,47 | 10 194,50 | 12 946,27 | 3 168,34 | 224,40 | 31 278,45 | 776,66 | 0,58 | 4,19 |
| Среднее значение за период | 92,0 | 81,2 | 307,5 | 2 378,7 | 71,25 | 1,40 | 1,89 | 39,95 | 1,85 | 1 019,45 | 1 294,63 | 316,83 | 22,44 | 3 127,84 | 77,67 | 0,06 | 0,42 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 15,5 | 30,7 | 53,8 | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник | Ужин | Ужин 2 |
|-----------------|---------|------------|------|---------|------|--------|
| 7-10 лет 24 час | 503 | 211 | 735 | 324 | 535 | 214 |