

«Согласовано»

Начальник территориального отдела
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав Потребителей
и благополучия человека Республики
Башкортостан в городах Сибай,
Баймак и Баймакском, Зиянчуринском,
Зилаирском, Хайбуллинском районах

 К.А.Ганиев

« 02 » 09 2018 г.

«Утверждаю»

Начальник отдела образования
Администрации муниципального района
Баймакский район
Республики Башкортостан


И.А.Зайнулдин
« 24 » 08 2018 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих
дошкольные образовательные учреждения
на осенне-зимний период
(столовые, работающие на сырье)

МЕНЮ

Сад 10 часов

| 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
|---------------------------------------|--|---|----------------------------------|-------------------------------|--|---------------------------------|---------------------------------|--|---------------------------------------|
| Завтрак | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ 150/5 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ 150/5 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 150/5 | ПЛОВ С ИЗЮМОМ 150 | КАША "ДРУЖБА" 150/5 | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 150/5 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ 150/5 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ 150/5 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 150/5 |
| ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ 200 | КАКАО С МОЛОКОМ | ЧАЙ С САХАРОМ 200 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 200 | ЧАЙ С САХАРОМ 200 | ЧАЙ С САХАРОМ 200 | КАКАО С МОЛОКОМ 200 | ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ 200 | ЧАЙ С САХАРОМ 200 | КАКАО С МОЛОКОМ 200 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ 30/7/15 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/7 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/15 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30/7 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ 30/7/15 | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/15 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30/7 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ 30/7/15 | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/15 |
| II Завтрак | | | | | | | | | |
| ИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 200 | КИСЕЛЬ ВАЛЕТЕК 200 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 200 | ФРУКТЫ 40 | ФРУКТЫ 200 | ПЕЧЕНЬЕ 40 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 200 | ФРУКТЫ 200 | ПРЯНИКИ 40 | ФРУКТЫ 200 |
| ВАФЛИ 40 | | ПЕЧЕНЬЕ 40 | | | НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ 200 | | | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 200 | |
| Обед | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ 60 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ 60 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60 | САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 60 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ 60 | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ 200 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 60 |
| ФРИКАДЕЛКИ С СОУС МОЛОЧНЫМ 60/30 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 200 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 200 | УХА С КРУПОЙ 200 | СУП ДОМАШНЯЯ ДАЛША 200 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200 | РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 80/30 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150 | ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ 150 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ СОУС ТОМАТНЫЙ 80/30 | БЕФСТРОГАНОВ СОУС ТОМАТНЫЙ 80/30 | ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ 150 | ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ 150 | ШНИЦЕЛИ СОУС ТОМАТНЫЙ 60/30 | АЗУ ТОМАТНЫЙ СОУС 60/40 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150 | ГУЛЯШ СОУС ТОМАТНЫЙ 60/50 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200 | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 |
| Полдник | | | | | | | | | |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ 150 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ 150 | ПИРОГИ С КАРТОФЕЛЕМ 70 | КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ 200 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 200 | КАША ДРУЖБА 150 | ПИРОГИ С ПОВИДЛОМ 70 | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 120 |
| ЧАЙ С САХАРОМ 200 | ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ 200 | ЧАЙ С САХАРОМ 200 | ЧАЙ С САХАРОМ 200 | ЧАЙ С САХАРОМ 200 | ЧАЙ С САХАРОМ 200 | БУЛОЧКА 50 | ЧАЙ С САХАРОМ 200 | ЧАЙ С САХАРОМ 200 | ЧАЙ С САХАРОМ 20 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 |

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 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, | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|------------------|
| | | Белки, Г | Жиры, Г | Угледо-ы, Г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ | 150/5 | 3,3 | 5,5 | 20,3 | 143,5 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 17,0 | 23,4 | 64,2 | 0,8 | 181 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ | 200 | 0,1 | 0 | 14,2 | 57,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,6 | 2 | 3,7 | 0,4 | к/к | к/к |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ | 30/7/15 | 3,2 | 4,9 | 10,3 | 98,4 | 0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 70,1 | 5,2 | 51,0 | 0,3 | 3 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 407 | 6,6 | 10,4 | 44,8 | 298,9 | 0,1 | 0,1 | 0 | 1,0 | 89,7 | 30,6 | 118,9 | 1,5 | | |
| Распределение энергетической ценности | 19 | | | | | | | | | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 200 | 5,5 | 5,6 | 16,4 | 140 | 0,04 | 0,56 | 0 | 0 | 211,56 | 24,4 | 0 | 0,20 | | 2008 |
| ВАФЛИ | 40 | 2,4 | 1,9 | 30 | 146,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,4 | 3,6 | 20 | 0,3 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 240 | 7,9 | 7,5 | 46,4 | 286,4 | 0,04 | 0,56 | 0 | 0 | 215,96 | 28 | 20 | 0,23 | | |
| Распределение энергетической ценности | 17 | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С | 200 | 2,63 | 4,02 | 9,9 | 85,39 | 0,05 | 7,98 | 0,15 | 1,92 | 27,13 | 15,96 | 54,26 | 0,72 | 94 | 2008 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ, СОУС МОЛОЧНЫЙ | 60/30 | 13,92 | 6,24 | 0,48 | 110,4 | 0,05 | 0 | 0 | 0,24 | 12 | 16,8 | 132 | 2,16 | 68 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 6,8 | 5,8 | 43,8 | 254,8 | 0,1 | 0 | 0 | 1,4 | 11,6 | 9,2 | 51 | 1,2 | 317 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,1 | 1,9 | 0 | 0 | 402 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 680 | 25,95 | 16,46 | 94,48 | 625,09 | 0,30 | 7,98 | 0,15 | 4,46 | 67,03 | 51,46 | 272,06 | 5,68 | | |
| Распределение энергетической ценности | 40 | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ | 150 | 5,85 | 11,7 | 21,45 | 214,5 | 0,13 | 10,5 | 0,29 | 5,55 | 28,5 | 36 | 90 | 1,5 | 133 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,1 | 25 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0,13 | 0 | 0 | 0 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 390 | 9,05 | 11,93 | 50,65 | 334,2 | 0,14 | 10,5 | 0,29 | 6,36 | 37,83 | 49,2 | 123,6 | 2,3 | | |
| Распределение энергетической ценности | 24 | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 49,5 | 46,29 | 236,33 | 1544,59 | 0,58 | 19,14 | 0,59 | 11,82 | 410,52 | 159,26 | 534,56 | 9,71 | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ | 150/5 | 4,4 | 6,0 | 22,1 | 161,1 | 0 | 0,4 | 0 | 0,7 | 86,3 | 12,8 | 73,6 | 0,3 | 189 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 0,11 | 0,11 | 27,84 | 112,72 | 0,01 | 2 | 0 | 0,11 | 4,99 | 2 | 7,98 | 0,4 | 411 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30/7 | 1,32 | 10,08 | 9 | 132 | 0,02 | 0 | 0,08 | 0,48 | 4,8 | 2,4 | 14,4 | 0,24 | 1 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 392 | 5,83 | 16,19 | 58,94 | 405,82 | 0,03 | 2,4 | 0,08 | 1,29 | 96,09 | 17,2 | 95,98 | 0,94 | | |
| Распределение энергетической ценности | 18 | | | | | | | | | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЕЛЬ ВАЛЕТЕК | 200 | 0 | 0 | 2,3,9 | 93 | 0,38 | 25 | 0 | 0 | 0 | 0 | 180 | 4,2 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 0 | 0 | 148,8 | 834 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 58 | 40 | 180 | 4,2 | | |
| Распределение энергетической ценности | 38 | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 60 | 0,7 | 0,1 | 6,8 | 31,2 | 0 | 1,2 | 1,1 | 0,4 | 26,6 | 19,7 | 28,5 | 0,5 | 41 | 2012 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1,5 | 4,0 | 10,0 | 82,5 | 0 | 6,6 | 0,2 | 1,8 | 33,4 | 20,2 | 38,3 | 1,1 | 57 | 2012 |
| ПЮФ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 150 | 17,2 | 17,1 | 25,2 | 324 | 0,06 | 1 | 0,15 | 3,2 | 17 | 37 | 197 | 3 | 265 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | 0,11 | 31,63 | 130,67 | 0,03 | 0 | 0,01 | 0,51 | 20,95 | 15,96 | 22,94 | 0,7 | 402 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 650 | 22,6 | 21,71 | 90,63 | 649,97 | 0,19 | 8,8 | 1,46 | 6,81 | 105,15 | 100,46 | 321,54 | 6,9 | | |
| Распределение энергетической ценности | 30 | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 6,5 | 5,8 | 21,1 | 163,4 | 0,1 | 0,7 | 0 | 0,1 | 152,7 | 19,6 | 124,8 | 0,4 | 93 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ | 200 | 0,21 | 0,11 | 16,16 | 64,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,39 | 4,31 | 8,62 | 1,08 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 440 | 9,31 | 6,31 | 54,26 | 309,64 | 0,2 | 0,7 | 0 | 1,0 | 165,29 | 31,51 | 168,22 | 3,08 | | |
| Распределение энергетической ценности | 14 | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 52,74 | 63,81 | 352,63 | 2199,43 | 0,62 | 11,9 | 1,54 | 9,10 | 424,53 | 189,17 | 765,74 | 15,12 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод-ы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ | 150/5 | 5,5 | 6,2 | 26,2 | 183,4 | 0,1 | 0,4 | 0 | 0,1 | 93,0 | 25,3 | 126,5 | 1,3 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,1 | 25 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0,13 | 0 | 0 | 0 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 395 | 8,2 | 6,63 | 52,3 | 290 | 0,2 | 0,4 | 0 | 1,01 | 100,33 | 32,9 | 161,3 | 2,9 | | |
| Распределение энергетической ценности | 24 | | | | | | | | | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 200 | 5,5 | 5,6 | 16,4 | 140 | 0,04 | 0,56 | 0 | 0 | 211,56 | 24,4 | 0 | 0,20 | | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 1,1 | 1,3 | 30,9 | 141,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,4 | 4 | 14,4 | 0,6 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 240 | 6,6 | 6,9 | 47,3 | 291,6 | 0,04 | 0,56 | 0 | 0 | 217,96 | 28,4 | 14,4 | 0,26 | | |
| Распределение энергетической ценности | 13 | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ | 60 | 0,8 | 3,5 | 3,9 | 51,1 | 0 | 1,9 | 0 | 1,7 | 16,4 | 10,2 | 21,5 | 0,6 | 36 | 2012 |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ | 200 | 2,63 | 4,02 | 9,9 | 85,39 | 0,05 | 7,98 | 0,15 | 1,92 | 27,13 | 15,96 | 54,26 | 0,72 | 94 | 2008 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ | 80/30 | 11,5 | 17,8 | 13,5 | 263,2 | 0 | 1,1 | 0 | 3,8 | 25,1 | 16,0 | 108,5 | 1,6 | 283 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 2,9 | 3,3 | 19,4 | 119,8 | 0,1 | 9,1 | 0,5 | 0,4 | 41,6 | 33,1 | 82,7 | 1,3 | 125 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,7 | 60,4 | 0 | 0,8 | 0 | 0,1 | 3,1 | 1,4 | 1,9 | 0,4 | к/к | к/к |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 760 | 20,53 | 29,12 | 78,4 | 661,49 | 0,25 | 20,88 | 0,65 | 8,82 | 120,53 | 84,26 | 303,66 | 6,22 | | |
| Распределение энергетической ценности | 37 | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 | 3,3 | 10,1 | 50,0 | 305,0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 | 22,1 | 27,1 | 81,2 | 0,9 | 183 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,1 | 25 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0,13 | 0 | 0 | 0 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 390 | 6 | 10,53 | 76,1 | 411,6 | 0,1 | 0 | 0,1 | 1,41 | 30,84 | 34,7 | 116 | 2,5 | | |
| Распределение энергетической ценности | 26 | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 41,33 | 53,18 | 254,1 | 1654,69 | 0,59 | 21,84 | 0,75 | 11,24 | 469,66 | 180,26 | 595,36 | 11,88 | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЛОВ С ИЗЮМОМ | 150 | 0,6 | 3,7 | 13,0 | 88,2 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 6,7 | 5,6 | 17,1 | 0,3 | 190 | 2008 |
| КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,1 | 1,8 | 0 | 0 | | |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 30/15 | 1,7 | 6,9 | 11,7 | 115,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 5,2 | 2,9 | 16,0 | 0,2 | 1 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 395 | 2,3 | 10,6 | 24,7 | 203,3 | 0 | 0 | 0,1 | 0,3 | 20,0 | 10,3 | 33,1 | 0,5 | | |
| Распределение энергетической ценности | 15 | | | | | | | | | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТЫ | 40 | 1,1 | 1,3 | 30,9 | 141,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,4 | 4 | 14,4 | 0,6 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 40 | 1,1 | 1,3 | 30,9 | 141,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,4 | 4 | 14,4 | 0,6 | | |
| Распределение энергетической ценности | 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 60 | 1,0 | 0,1 | 9,7 | 44,1 | 0 | 1,2 | 1,1 | 0,4 | 34,4 | 24,9 | 35,6 | 0,7 | 42 | 2012 |
| УХА С КРУПОЙ | 200 | 2,3 | 2,2 | 16,2 | 94,4 | 0,1 | 5,3 | 0,2 | 1,2 | 18,5 | 18,6 | 45,7 | 0,9 | 82 | 2012 |
| БЕФСТРОГАНОВ ,СОУС ТОМАТНЫЙ | 80/30 | 9,2 | 11,7 | 8,4 | 176,5 | 0 | 7,3 | 0 | 2,6 | 24,6 | 24,1 | 105,2 | 1,6 | 142 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 8,51 | 6,9 | 38,64 | 250,7 | 0,21 | 0 | 0,04 | 0,58 | 18,4 | 135,7 | 202,4 | 4,6 | 181 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | 0,11 | 31,63 | 130,67 | 0,03 | 0 | 0,01 | 0,51 | 20,95 | 15,96 | 22,94 | 0,7 | 402 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 760 | 24,21 | 21,41 | 121,57 | 777,97 | 0,44 | 13,8 | 1,35 | 6,19 | 124,05 | 226,86 | 446,64 | 10,1 | | |
| Распределение энергетической ценности | 56 | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПИРОГИ С КАРТОФЕЛЕМ | 70 | 4,6 | 2,6 | 43,0 | 212,6 | 0,1 | 3,4 | 0 | 0,1 | 14,0 | 9,1 | 41,5 | 0,6 | | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,1 | 25 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0,13 | 0 | 0 | 0 | 430 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 270 | 4,7 | 2,63 | 52,1 | 237,6 | 0,1 | 3,4 | 0 | 0,11 | 14,13 | 9,1 | 41,5 | 0,6 | | |
| Распределение энергетической ценности | 19 | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 32,31 | 35,94 | 229,27 | 1360,47 | 0,54 | 17,2 | 1,45 | 6,6 | 164,58 | 250,26 | 535,64 | 11,8 | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, | Витаминны | | | | Минеральные | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------|-------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Угледо-ы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА" | 150/5 | 4,65 | 7,5 | 20,1 | 168 | 0,08 | 1,5 | 0,06 | 0,15 | 136,5 | 25,5 | 129 | 0 | 190 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,1 | 25 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0,13 | 0 | 0 | | | |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 30/7 | 1,7 | 6,9 | 11,7 | 115,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 5,2 | 2,9 | 16,0 | 0,2 | 1 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 392 | 6,45 | 14,43 | 40,9 | 308,1 | 0,08 | 1,5 | 0,16 | 0,36 | 141,83 | 28,4 | 145,0 | 0,2 | | |
| Распределение энергетической | 22 | | | | | | | | | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТЫ | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 | 0,1 | 120 | 0 | 0,4 | 68 | 26 | 46 | 0,6 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 | 0,1 | 120 | 0 | 0,4 | 68 | 26 | 46 | 0,6 | | |
| Распределение энергетической | 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ | 60 | 0,8 | 3,5 | 3,9 | 51,1 | 0 | 1,9 | 0 | 1,7 | 16,4 | 10,2 | 21,5 | 0,6 | 39 | 2012 |
| СУП ДОМАШНЯЯ ЛАПША | 200 | 3,11 | 2,23 | 15,16 | 93,37 | 0,07 | 4,79 | 0,16 | 0,32 | 17,56 | 16,76 | 43,09 | 0,72 | 101 | 2008 |
| ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ | 150 | 15,4 | 21,6 | 11,5 | 302,8 | 0,1 | 11,6 | 0,1 | 4,9 | 32,5 | 36,6 | 162,2 | 2,7 | 142 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | 0,11 | 31,63 | 130,67 | 0,03 | 0 | 0,01 | 0,51 | 20,95 | 15,96 | 22,94 | 0,7 | 402 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 590 | 21,71 | 24,34 | 75,29 | 608,44 | 0,30 | 16,39 | 0,27 | 6,63 | 78,21 | 76,92 | 263,03 | 5,72 | | |
| Распределение энергетической | 46 | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ | 150/5 | 5,96 | 7,6 | 24,74 | 191,54 | 0,13 | 0,96 | 0,04 | 0,19 | 104,91 | 51,01 | 167,48 | 1,93 | 184 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,1 | 25 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0,13 | 0 | 0 | 0 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 395 | 8,66 | 8,03 | 50,84 | 298,14 | 0,23 | 0,96 | 0,04 | 1,1 | 112,24 | 58,61 | 202,28 | 3,53 | | |
| Распределение энергетической | 25 | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 38,62 | 47,2 | 183,23 | 1300,68 | 0,71 | 138,85 | 0,47 | 8,49 | 400,28 | 189,93 | 656,31 | 10,05 | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые | | | Энергетическая ценность, | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод-ы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ | 150/5 | 6,21 | 6,21 | 30,08 | 200,79 | 0,11 | 0,98 | 0,04 | 0,78 | 101,85 | 32,01 | 158,11 | 1,94 | 184 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,1 | 25 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0,13 | 0 | 0 | 0 | 286 | |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ | 30/7/15 | 3,2 | 4,9 | 10,3 | 98,4 | 0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 70,1 | 5,2 | 51,0 | 0,3 | 3 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 407 | 9,51 | 11,14 | 49,48 | 324,19 | 0,11 | 0,99 | 0,04 | 0,79 | 172,08 | 37,01 | 209,11 | 2,24 | | |
| Распределение энергетической ценности | 21 | | | | | | | | | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 8 | 36 | 0,8 | | 2008 |
| НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ | 200 | 0 | 0 | 15,8 | 60 | 0,30 | 11,2 | 170 | 3,30 | 220 | 12,18 | 4,2 | 0 | 272 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 240 | 3 | 3,9 | 45,6 | 126,6 | 0,30 | 11,2 | 170 | 3,30 | 211,6 | 20,53 | 40,2 | 0,8 | | |
| Распределение энергетической ценности | 12 | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 60 | 0,9 | 3,6 | 4,9 | 54,6 | 0 | 2,3 | 0 | 1,6 | 19 | 11,3 | 22,2 | 0,7 | 33 | 2012 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 3,11 | 2,23 | 15,16 | 93,37 | 0,07 | 4,79 | 0,16 | 0,32 | 17,56 | 16,76 | 43,09 | 0,72 | 101 | 2008 |
| ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 150 | 17,2 | 17,1 | 25,2 | 324 | 0,06 | 1 | 0,15 | 3,2 | 17 | 37 | 197 | 3 | 265 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | 0,11 | 31,63 | 130,67 | 0,03 | 0 | 0,01 | 0,51 | 20,95 | 15,96 | 22,94 | 0,7 | 402 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 650 | 24,41 | 23,44 | 93,89 | 684,24 | 0,26 | 8,09 | 0,32 | 6,53 | 81,71 | 88,62 | 320,03 | 6,72 | | |
| Распределение энергетической ценности | 48 | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ | 200 | 4,8 | 5,1 | 16,7 | 132,9 | 0,1 | 0,7 | 0 | 0,1 | 146,3 | 21,6 | 117,3 | 0,2 | 94 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,1 | 25 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0,13 | 0 | 0 | 0 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 440 | 7,5 | 5,53 | 42,8 | 239,5 | 0,2 | 0,7 | 0 | 1,01 | 153,63 | 29,2 | 152,1 | 1,8 | | |
| Распределение энергетической ценности | 19 | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 44,42 | 44,01 | 231,77 | 1374,53 | 0,87 | 21,08 | 170,36 | 11,63 | 619,02 | 156,88 | 721,11 | 11,56 | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | |
|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------------------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ | 150/5 | 2,2 | 4,4 | 25,5 | 150 | 0,03 | 0 | 0,03 | 0,7 | 10 | 16 | 49 | 0,4 | 324 | 2008 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 4,2 | 3,4 | 16,4 | 113,3 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 132,0 | 25,0 | 104,2 | 0,6 | 397 | 2012 | |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 30/15 | 3,1 | 2,6 | 10,3 | 76,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 62,8 | 4,9 | 46,5 | 0,3 | | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 400 | 9,5 | 10,4 | 52,2 | 340,1 | 0,03 | 0,6 | 0,03 | 0,7 | 204,8 | 45,9 | 199,7 | 1,3 | | | |
| Распределение энергетической ценности | 24 | | | | | | | | | | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 200 | 5,5 | 5,6 | 16,4 | 140 | 0,04 | 0,56 | 0 | 0 | 211,56 | 24,4 | 0 | 0,20 | 433 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 200 | 5,5 | 5,6 | 16,4 | 140 | 0,04 | 0,56 | 0 | 0 | 211,56 | 24,4 | 0 | 0,20 | | | |
| Распределение энергетической ценности | 8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ | 60 | 1,0 | 2,9 | 5,2 | 51,8 | 0 | 9,2 | 0 | 1,4 | 26,2 | 7,9 | 14,7 | 0,6 | | 2012 | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 1,9 | 4,1 | 13,2 | 97,8 | 0,1 | 5,4 | 0,2 | 2,0 | 20,2 | 19,9 | 51,7 | 0,8 | 76 | 2012 | |
| ШНИЦЕЛИ, СОУС ТОМАТНЫЙ | 60/30 | 9 | 9,24 | 7,56 | 150 | 0,05 | 0 | 0 | 2,16 | 7,2 | 14,4 | 90 | 1,2 | 272 | 2008 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 8,3 | 10,2 | 24 | 221,7 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,9 | 168,4 | 11,7 | 110,4 | 0,9 | 206 | 2012 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | 0,11 | 31,63 | 130,67 | 0,03 | 0 | 0,01 | 0,51 | 20,95 | 15,96 | 22,94 | 0,7 | 402 | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 740 | 23,4 | 26,95 | 98,59 | 733,57 | 0,38 | 14,6 | 0,31 | 7,87 | 250,15 | 77,46 | 324,54 | 5,8 | | | |
| Распределение энергетической ценности | 51 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА | 200 | 0,21 | 0,11 | 16,16 | 64,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,39 | 4,31 | 8,62 | 1,08 | 430 | 2008 | |
| БУЛОЧКА | 50 | 3,6 | 3 | 27,2 | 152 | 0,07 | 0 | 0,02 | 0,5 | 9 | 5,5 | 32 | 0,4 | 471 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 250 | 3,81 | 3,11 | 43,36 | 216,64 | 0,07 | 0 | 0,02 | 0,5 | 14,39 | 9,81 | 40,62 | 1,48 | | | |
| Распределение энергетической ценности | 17 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 42,21 | 46,06 | 210,55 | 1430,31 | 0,52 | 15,76 | 0,36 | 9,07 | 680,91 | 157,57 | 564,86 | 8,78 | | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150/5 | 5,5 | 6,1 | 27,7 | 187,1 | 0 | 0,5 | 0 | 0,9 | 101,5 | 15,6 | 89,0 | 0,4 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ | 200 | 0,21 | 0,11 | 16,16 | 64,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,39 | 4,31 | 8,62 | 1,08 | 430 | 2008 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 30/7 | 1,7 | 6,9 | 11,7 | 115,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 5,2 | 2,9 | 16,0 | 0,2 | 1 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 392 | 7,41 | 13,11 | 55,56 | 366,84 | 0 | 0,5 | 0,1 | 1,1 | 112,09 | 22,81 | 113,62 | 1,68 | | |
| Распределение энергетической ценности | 25 | | | | | | | | | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТЫ | 200 | 0,7 | 0,7 | 17,2 | 82,7 | 0,1 | 17,6 | 0 | 1,1 | 28,2 | 14,1 | 19,4 | 3,9 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 0,7 | 0,7 | 17,2 | 82,7 | 0,1 | 17,6 | 0 | 1,1 | 28,2 | 14,1 | 19,4 | 3,9 | | |
| Распределение энергетической ценности | 6 | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ | 60 | 1,1 | 3,5 | 10,7 | 79,6 | 0 | 1,9 | 0 | 1,6 | 27,9 | 16,9 | 32,4 | 0,9 | 32 | 2012 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 4,3 | 4,4 | 15,0 | 117,7 | 0,1 | 5,0 | 0,2 | 1,8 | 37,8 | 28,9 | 99,2 | 1,4 | 81 | 2012 |
| АЗУ, ТОМАТНЫЙ СОУС | 60/40 | 5,34 | 6 | 5,32 | 96,6 | 0,04 | 2,1 | 0 | 1,24 | 7,8 | 12,6 | 61,5 | 0,9 | 260 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 8,51 | 6,9 | 38,64 | 250,7 | 0,21 | 0 | 0,04 | 0,58 | 18,4 | 135,7 | 202,4 | 4,6 | 181 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | 0,11 | 31,63 | 130,67 | 0,03 | 0 | 0,01 | 0,51 | 20,95 | 15,96 | 22,94 | 0,7 | 402 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 750 | 22,45 | 21,31 | 118,29 | 756,87 | 0,48 | 9,0 | 0,25 | 6,63 | 120,05 | 217,66 | 453,24 | 10,1 | | |
| Распределение энергетической ценности | 51 | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ДРУЖБА | 150 | 3,4 | 4,4 | 19,1 | 129,5 | 0,1 | 8,8 | 0 | 0,2 | 56,8 | 27,7 | 88,1 | 1 | 124 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,1 | 25 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0,13 | 0 | 0 | 0 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 390 | 6,21 | 4,92 | 45,2 | 236,1 | 0,2 | 8,8 | 0 | 1,11 | 64,13 | 39,61 | 131,52 | 3,68 | | |
| Распределение энергетической ценности | 18 | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 36,77 | 40,04 | 236,25 | 1442,51 | 0,78 | 35,9 | 0,35 | 9,94 | 324,47 | 294,18 | 717,78 | 19,36 | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ | 150/5 | 5,96 | 7,6 | 24,74 | 191,54 | 0,13 | 0,96 | 0,04 | 0,19 | 104,91 | 51,01 | 167,48 | 1,93 | 184 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,1 | 25 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0,13 | 0 | 0 | 0 | 430 | 2008 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ | 30/7/15 | 3,2 | 4,9 | 10,3 | 98,4 | 0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 70,1 | 5,2 | 51,0 | 0,3 | 3 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 407 | 9,26 | 12,53 | 44,14 | 314,94 | 0,13 | 1,06 | 0,04 | 0,3 | 175,14 | 56,21 | 218,48 | 2,23 | | |
| Распределение энергетической ценности | 23 | | | | | | | | | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПРЯНИКИ | 40 | 2,4 | 1,9 | 30 | 146,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,4 | 3,6 | 20 | 0,3 | | 2008 |
| КИСЛОМОЛОНЫЙ ПРОДУКТ | 200 | 5,5 | 5,6 | 16,4 | 140 | 0,04 | 0,56 | 0 | 0 | 211,56 | 24,4 | 0 | 0,20 | 433 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 240 | 7,9 | 7,5 | 46,4 | 286,4 | 0,04 | 0,56 | 0 | 0 | 215,96 | 28 | 20 | 0,23 | | |
| Распределение энергетической ценности | 13 | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 1,5 | 4,0 | 10,0 | 82,5 | 0 | 6,6 | 0,2 | 1,8 | 33,4 | 20,2 | 38,3 | 1,1 | 57 | 2012 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 80/30 | 17,69 | 10,77 | 5,45 | 190,19 | 0,16 | 3,99 | 0,43 | 3,46 | 29,26 | 37,24 | 187,53 | 0,93 | 231 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 2,9 | 3,3 | 19,4 | 119,8 | 0,1 | 9,1 | 0,5 | 0,4 | 41,6 | 33,1 | 82,7 | 1,3 | 125 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 442 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 760 | 26,69 | 24,67 | 81,75 | 657,89 | 0,36 | 25,79 | 1,13 | 9,16 | 152,76 | 122,54 | 389,03 | 8,63 | | |
| Распределение энергетической ценности | 43 | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПИРОГИ С ПОВИДЛОМ | 70 | 4,6 | 2,6 | 43,0 | 212,6 | 0,1 | 3,4 | 0 | 0,1 | 14,0 | 9,1 | 41,5 | 0,6 | | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,1 | 25 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0,13 | 0 | 0 | 0 | 430 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 270 | 4,7 | 2,63 | 52,1 | 237,6 | 0,1 | 3,4 | 0 | 0,11 | 14,13 | 9,1 | 41,5 | 0,6 | | |
| Распределение энергетической ценности | 21 | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 48,55 | 47,33 | 224,39 | 1496,83 | 0,63 | 30,81 | 1,17 | 9,57 | 567,56 | 215,85 | 884,86 | 11,69 | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ | 150/5 | 4,2 | 4,5 | 20,6 | 140,8 | 0,1 | 0,4 | 0 | 0,1 | 98,4 | 19,3 | 124,9 | 0,5 | 189 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 5,8 | 4,9 | 21,6 | 155,6 | 0,1 | 0,9 | 0 | 0 | 188,0 | 33,6 | 150,2 | 0,9 | к/к | к/к |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 30/15 | 3,2 | 4,9 | 10,3 | 98,4 | 0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 70,1 | 5,2 | 51,0 | 0,3 | 3 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 13,2 | 14,3 | 52,5 | 394,8 | 0,2 | 1,4 | 0 | 0,2 | 356,5 | 58,1 | 326,1 | 1,7 | | |
| Распределение энергетической ценности | 26 | | | | | | | | | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТЫ | 200 | 0,7 | 0,7 | 16,7 | 80,2 | 0,1 | 7 | 0 | 1,1 | 25,4 | 12,7 | 17,5 | 3,5 | 431 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 0,7 | 0,7 | 16,7 | 80,2 | 0,1 | 7 | 0 | 1,1 | 25,4 | 12,7 | 17,5 | 3,5 | | |
| Распределение энергетической ценности | 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ | 60 | 0,9 | 3,6 | 4,9 | 54,6 | 0 | 2,3 | 0 | 1,6 | 19 | 11,3 | 22,2 | 0,7 | 33 | 2012 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 2,23 | 3,27 | 6,06 | 63,84 | 0,05 | 17,56 | 0,16 | 0,16 | 27,93 | 16,76 | 37,51 | 0,64 | 84 | 2008 |
| ГУЛЯШ, СОУС ТОМАТНЫЙ | 60/50 | 18,84 | 19,08 | 3,72 | 261,6 | 0,05 | 1,2 | 0,01 | 2,64 | 16,8 | 24 | 180 | 2,4 | 259 | 2008 |
| КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206 | 0,03 | 0 | 0,03 | 0,3 | 11 | 26 | 78 | 0,6 | 323 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,11 | 0,11 | 27,84 | 112,72 | 0,01 | 2 | 0 | 0,11 | 4,99 | 2 | 7,98 | 0,4 | 411 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 700 | 27,38 | 27,46 | 92,32 | 725,76 | 0,24 | 20,76 | 0,20 | 4,11 | 67,92 | 76,36 | 338,29 | 5,64 | | |
| Распределение энергетической ценности | 49 | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ | 120 | 8,9 | 4,0 | 18,5 | 145,9 | 0,2 | 0 | 0 | 3,7 | 32,3 | 31,5 | 81,5 | 2,5 | 320 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,1 | 25 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0,13 | 0 | 0 | 0 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 360 | 11,6 | 4,43 | 44,6 | 252,5 | 0,3 | 0 | 0 | 4,7 | 39,63 | 39,1 | 116,3 | 4,1 | | |
| Распределение энергетической ценности | 20 | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 52,88 | 46,89 | 206,12 | 1453,26 | 0,84 | 29,16 | 0,20 | 10,11 | 489,45 | 186,26 | 798,19 | 14,94 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергети- | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|--|------------------|------------|-----------------|-----------|----------|-----------|-------|-------|----------------------|--------|-----------|-------|
| | Белки, г | Жиры, г | Угледо- ы, г | | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг |
| Итого за весь период | 439,33 | 470,75 | 2364,64 | 15257,30 | 7,2 | 336,9 | 7,3 | 95,1 | 4562,1 | 2081,3 | 7507,3 | 136,2 |
| Среднее значение за период | 43,93 | 47,07 | 23,64 | 1525,73 | 0,72 | 33,69 | 0,73 | 9,51 | 456,21 | 208,13 | 750,73 | 13,62 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 11,38 | 26,85 | 61,77 | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник |
|--------------|---------|------------|------|---------|
| Сад 10 часов | 399 | 200 | 704 | 360 |