

УТВЕРЖДАЮ
ЗАВЕДУЮЩИЙ МДОУ №2 "СОЛНЫШКО" ЯМР

С.А. РЫБКИНА

МДОУ №2 "Солнышко" ЯМР

11.05.2011 2011г

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 6.2 | 6.7 | 20.2 | 168.0 | 0.10 | 0.80 | 0.00 | 0.30 | 171.10 | 20.70 | 128.80 | 0.50 | 14 | 2010 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.1 | 0.0 | 9.9 | 39.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.80 | 3.20 | 3.00 | 0.30 | 96 | 2010 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 3.0 | 3.9 | 29.8 | 166.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.60 | 8.00 | 36.00 | 0.80 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 420 | 9.3 | 10.6 | 59.9 | 374.5 | 0.10 | 0.80 | 0.00 | 0.30 | 191.50 | 31.90 | 167.80 | 1.60 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 0.00 | 10.00 | 0.00 | 0.60 | 16.00 | 8.00 | 11.00 | 2.20 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 0.00 | 10.00 | 0.00 | 0.60 | 16.00 | 8.00 | 11.00 | 2.20 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ ОТВАРНОЙ | 200/18 | 5.7 | 2.6 | 14.5 | 105.8 | 0.10 | 7.30 | 0.20 | 1.00 | 32.10 | 29.60 | 100.10 | 1.20 | 9 | 2010 |
| ГУЛЯШ | 30/30 | 9.0 | 10.0 | 1.8 | 133.5 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | 1.40 | 7.10 | 10.20 | 77.60 | 1.10 | 55 | 2010 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 8.4 | 6.4 | 38.2 | 244.2 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 4.70 | 22.10 | 125.40 | 188.80 | 4.30 | 74 | 2010 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0.9 | 0.2 | 18.2 | 77.4 | 0.00 | 3.60 | 0.00 | 0.00 | 12.60 | 7.20 | 12.60 | 2.50 | 442 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 17.0 | 81.6 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.90 | 7.20 | 7.60 | 34.80 | 1.60 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 648 | 26.6 | 19.6 | 89.7 | 642.5 | 0.40 | 11.40 | 0.20 | 8.00 | 81.10 | 180.00 | 411.90 | 10.70 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 200 | 6.8 | 5.0 | 11.0 | 122.0 | 0.50 | 1.40 | 0.10 | 0.00 | 216.00 | 32.00 | 190.00 | 0.20 | 103 | 2010 |
| САХАРНО-СЫЧУВЕННАЯ | 80 | 7.5 | 6.4 | 46.7 | 274.9 | 0.10 | 0.10 | 0.00 | 0.70 | 40.90 | 12.50 | 11.50 | 0.60 | 104 | 2010 |
| Итого за прием пищи: | 280 | 14.3 | 11.4 | 57.7 | 396.9 | 0.60 | 1.50 | 0.10 | 0.70 | 256.90 | 44.50 | 264.60 | 0.80 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТЕФТЕЛИ | 50/30 | 6.4 | 7.6 | 10.4 | 135.9 | 0.00 | 0.90 | 0.10 | 1.60 | 15.30 | 10.90 | 58.10 | 0.80 | 63 | 2010 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 3.2 | 4.9 | 21.5 | 142.9 | 0.20 | 10.40 | 0.00 | 0.20 | 41.50 | 29.60 | 86.20 | 1.20 | 78 | 2010 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ | 180 | 0.3 | 0.1 | 21.8 | 89.9 | 0.00 | 14.40 | 0.00 | 0.10 | 15.30 | 6.90 | 6.60 | 0.20 | 406 | 2008 |
| БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 25 | 1.9 | 0.7 | 12.9 | 65.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.80 | 3.30 | 16.30 | 0.30 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 435 | 11.8 | 13.3 | 66.6 | 434.2 | 0.20 | 25.70 | 0.10 | 1.90 | 76.90 | 50.70 | 167.20 | 2.50 | | |
| Всего за день: | | 62.4 | 55.3 | 283.7 | 1 895.1 | 1.30 | 49.40 | 0.40 | 11.50 | 622.40 | 315.10 | 1 022.50 | 17.80 | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|----------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 8 | 0.0 | 6.6 | 0.1 | 59.8 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.20 | 1.00 | 0.00 | 1.50 | 0.00 | | 2012 |
| КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 6.9 | 6.7 | 26.1 | 192.7 | 0.20 | 0.70 | 0.00 | 0.70 | 154.90 | 35.80 | 156.40 | 0.80 | 32 | 2010 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 4.5 | 4.7 | 18.2 | 133.6 | 0.10 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | 147.50 | 23.90 | 112.60 | 0.50 | 100 | 2010 |
| БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 35 | 2.6 | 1.0 | 18.0 | 91.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.70 | 4.60 | 22.80 | 0.40 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 423 | 14.0 | 19.0 | 62.4 | 477.8 | 0.30 | 1.40 | 0.10 | 0.90 | 310.10 | 64.30 | 293.30 | 1.70 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 43.0 | 0.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 7.00 | 4.00 | 7.00 | 1.40 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 43.0 | 0.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 7.00 | 4.00 | 7.00 | 1.40 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.0 | 7.8 | 0.00 | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 13.80 | 8.40 | 14.40 | 0.40 | к/к | к/к |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ | 200/12/10 | 5.2 | 6.2 | 7.9 | 112.7 | 0.00 | 10.10 | 0.20 | 1.00 | 38.80 | 20.30 | 63.90 | 1.30 | 6 | 2010 |
| БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО - ДОМАШНЕМУ | 80 | 11.7 | 8.3 | 6.9 | 148.8 | 0.10 | 0.60 | 0.00 | 3.00 | 27.10 | 25.40 | 154.80 | 0.90 | 73 | 2017 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 3.2 | 4.9 | 21.5 | 143.1 | 0.20 | 10.40 | 0.00 | 0.20 | 41.50 | 29.70 | 86.40 | 1.20 | 78 | 2010 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0.0 | 0.0 | 11.6 | 46.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.30 | 1.60 | 0.00 | 0.00 | к/к | к/к |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 17.0 | 81.6 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.90 | 7.20 | 7.60 | 34.80 | 1.60 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 732 | 23.2 | 19.9 | 65.9 | 540.5 | 0.40 | 24.10 | 0.20 | 5.10 | 135.70 | 93.00 | 354.30 | 5.40 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПРЯНИКИ | 40 | 2.4 | 1.9 | 30.0 | 146.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.40 | 3.60 | 20.00 | 0.30 | | 2008 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ | 200 | 5.9 | 6.5 | 9.6 | 122.2 | 0.10 | 1.10 | 0.10 | 0.00 | 214.20 | 23.50 | 151.20 | 0.20 | 434 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 240 | 8.3 | 8.4 | 39.6 | 268.6 | 0.10 | 1.10 | 0.10 | 0.00 | 218.60 | 27.10 | 171.20 | 0.50 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 140/20 | 25.5 | 16.4 | 24.1 | 349.2 | 0.10 | 0.40 | 0.10 | 0.40 | 219.30 | 33.40 | 280.40 | 1.00 | 46 | 2010 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.1 | 0.0 | 14.2 | 56.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.70 | 3.00 | 2.70 | 0.30 | 96 | 2010 |
| Итого за прием пищи: | 320 | 25.6 | 16.4 | 38.3 | 405.9 | 0.10 | 0.40 | 0.10 | 0.40 | 228.00 | 36.40 | 283.10 | 1.30 | | |
| Всего за день: | | 71.6 | 63.8 | 216.3 | 1735.8 | 0.90 | 29.00 | 0.50 | 6.40 | 899.40 | 224.80 | 1108.90 | 10.30 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 8 | 0.0 | 6.6 | 0.1 | 59.8 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.20 | 1.00 | 0.00 | 1.50 | 0.00 | | 2012 |
| КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5.7 | 6.3 | 26.9 | 187.9 | 0.10 | 0.70 | 0.00 | 0.10 | 150.50 | 28.10 | 137.00 | 0.40 | 33 | 2010 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.1 | 0.0 | 14.2 | 56.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.70 | 3.00 | 2.70 | 0.30 | 96 | 2010 |
| БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 35 | 2.6 | 1.0 | 18.0 | 91.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.70 | 4.60 | 22.80 | 0.40 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 423 | 8.4 | 13.9 | 59.2 | 396.1 | 0.10 | 0.70 | 0.10 | 0.30 | 166.90 | 35.70 | 164.00 | 1.10 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 43.0 | 0.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 7.00 | 4.00 | 7.00 | 1.40 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 43.0 | 0.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 7.00 | 4.00 | 7.00 | 1.40 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 50 | 0.9 | 3.4 | 5.2 | 55.7 | 0.00 | 2.70 | 0.00 | 1.60 | 19.70 | 11.70 | 24.80 | 0.70 | 5 | 2010 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ | 200/12 | 5.8 | 5.2 | 16.0 | 136.0 | 0.10 | 5.40 | 0.20 | 1.20 | 20.50 | 22.50 | 76.80 | 1.30 | 82 | 2012 |
| *«ЕЖИКИ» МЯСНЫЕ с соусом | 150/50 | 20.8 | 23.3 | 21.8 | 381.7 | 0.10 | 1.60 | 0.00 | 3.40 | 49.30 | 36.60 | 212.20 | 2.70 | 64 | 2010 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА | 180 | 0.4 | 0.0 | 19.0 | 78.7 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 21.70 | 9.90 | 14.80 | 0.40 | 401 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 17.0 | 81.6 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.90 | 7.20 | 7.60 | 34.80 | 1.60 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 682 | 30.5 | 32.3 | 79.0 | 733.7 | 0.30 | 9.80 | 0.20 | 7.10 | 118.40 | 88.30 | 363.40 | 6.70 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ | 80 | 10.3 | 5.6 | 37.3 | 240.9 | 0.10 | 0.10 | 0.00 | 0.20 | 61.60 | 14.40 | 103.70 | 0.70 | 108 | 2010 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 200 | 6.8 | 5.0 | 11.0 | 122.0 | 0.50 | 1.40 | 0.10 | 0.00 | 216.00 | 32.00 | 190.00 | 0.20 | 103 | 2010 |
| Итого за прием пищи: | 280 | 17.1 | 10.6 | 48.3 | 362.9 | 0.60 | 1.50 | 0.10 | 0.20 | 277.60 | 46.40 | 293.70 | 0.90 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ КОНСЕРВИРОВАННОЙ ОТВАРНОЙ | 120/50 | 13.0 | 16.0 | 4.4 | 212.5 | 0.10 | 1.60 | 0.20 | 2.30 | 89.30 | 20.30 | 199.20 | 2.20 | 43 | 2010 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.1 | 0.0 | 14.2 | 56.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.70 | 3.00 | 2.70 | 0.30 | 96 | 2010 |
| БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 25 | 1.9 | 0.7 | 12.9 | 65.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.80 | 3.30 | 16.30 | 0.30 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 375 | 15.0 | 16.7 | 31.5 | 334.7 | 0.10 | 1.60 | 0.20 | 2.30 | 102.80 | 26.60 | 218.20 | 2.80 | | |
| всего за день: | | 71.5 | 73.6 | 110.6 | 1 870.4 | 1.10 | 15.60 | 0.60 | 9.90 | 672.70 | 101.00 | 1 046.30 | 12.90 | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 8 | 0.0 | 6.6 | 0.1 | 59.8 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.20 | 1.00 | 0.00 | 1.50 | 0.00 | | 2012 |
| КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» | 200 | 6.8 | 6.6 | 30.5 | 209.1 | 0.20 | 0.70 | 0.00 | 0.50 | 152.70 | 35.10 | 156.50 | 0.80 | 38 | 2010 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 180 | 4.3 | 4.4 | 19.8 | 136.0 | 0.10 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | 148.00 | 19.80 | 109.10 | 0.30 | 98 | 2010 |
| БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 35 | 2.6 | 1.0 | 18.0 | 91.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.70 | 4.60 | 22.80 | 0.40 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 423 | 13.7 | 18.6 | 68.4 | 496.6 | 0.30 | 1.40 | 0.10 | 0.70 | 308.40 | 59.50 | 289.90 | 1.50 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| БАНАН | 100 | 1.5 | 0.5 | 21.0 | 96.0 | 0.00 | 10.00 | 0.00 | 0.00 | 8.00 | 42.00 | 28.00 | 0.60 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 1.5 | 0.5 | 21.0 | 96.0 | 0.00 | 10.00 | 0.00 | 0.00 | 8.00 | 42.00 | 28.00 | 0.60 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.4 | 0.00 | 6.00 | 0.00 | 0.10 | 13.80 | 8.40 | 25.10 | 0.60 | | 2008 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ | 200/12/10 | 5.6 | 6.2 | 7.5 | 112.7 | 0.00 | 19.40 | 0.20 | 1.00 | 30.60 | 15.10 | 55.80 | 0.90 | 7 | 2010 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ | 80/80 | 9.9 | 19.5 | 17.7 | 285.3 | 0.00 | 1.80 | 0.20 | 3.70 | 27.50 | 16.40 | 87.50 | 1.20 | 72 | 2010 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 3.2 | 4.9 | 21.5 | 143.1 | 0.20 | 10.40 | 0.00 | 0.20 | 41.50 | 29.70 | 86.40 | 1.20 | 78 | 2010 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0.5 | 0.2 | 18.6 | 87.8 | 0.00 | 60.00 | 0.20 | 0.00 | 15.60 | 3.90 | 2.30 | 0.50 | 441 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 17.0 | 81.6 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.90 | 7.20 | 7.60 | 34.80 | 1.60 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 812 | 22.3 | 31.3 | 83.8 | 718.9 | 0.30 | 97.60 | 0.60 | 5.90 | 136.20 | 81.10 | 291.90 | 6.00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ | 200 | 0.3 | 0.1 | 24.3 | 99.9 | 0.00 | 16.00 | 0.00 | 0.10 | 17.00 | 7.70 | 7.30 | 0.30 | 406 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 3.0 | 3.9 | 29.8 | 166.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.60 | 8.00 | 36.00 | 0.80 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 240 | 3.3 | 4.0 | 54.1 | 266.7 | 0.00 | 16.00 | 0.00 | 0.10 | 28.60 | 15.70 | 43.30 | 1.10 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ | 150/12 | 10.0 | 7.7 | 13.2 | 161.4 | 0.00 | 81.10 | 0.10 | 0.20 | 11.00 | 7.10 | 37.20 | 0.60 | 82 | 2010 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.1 | 0.0 | 14.2 | 56.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.70 | 3.00 | 2.70 | 0.30 | 96 | 2010 |
| БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 20 | 1.9 | 0.7 | 12.9 | 65.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.80 | 3.30 | 16.30 | 0.30 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 367 | 12.0 | 8.4 | 40.3 | 283.6 | 0.00 | 81.10 | 0.10 | 0.20 | 24.50 | 13.40 | 56.20 | 1.20 | | |
| Всего за день: | | 52.8 | 62.8 | 267.6 | 1 861.8 | 0.60 | 206.10 | 0.80 | 6.90 | 505.70 | 211.70 | 709.30 | 10.40 | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 8 | 0.0 | 6.6 | 0.1 | 59.8 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.20 | 1.00 | 0.00 | 1.50 | 0.00 | | 2012 |
| КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 6.9 | 6.3 | 25.5 | 186.8 | 0.20 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | 157.60 | 30.30 | 163.00 | 1.10 | 37 | 2010 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 4.5 | 4.7 | 18.2 | 133.6 | 0.10 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | 147.50 | 23.90 | 112.60 | 0.50 | 100 | 2010 |
| БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 35 | 2.6 | 1.0 | 18.0 | 91.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.70 | 4.60 | 22.80 | 0.40 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 423 | 14.0 | 18.6 | 61.8 | 471.9 | 0.30 | 1.40 | 0.10 | 0.20 | 312.80 | 58.80 | 299.90 | 2.00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47.0 | 0.00 | 5.00 | 0.00 | 0.40 | 19.00 | 12.00 | 16.00 | 2.00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47.0 | 0.00 | 5.00 | 0.00 | 0.40 | 19.00 | 12.00 | 16.00 | 2.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с яйцом с курой | 200/12 | 9.0 | 8.3 | 15.0 | 171.8 | 0.10 | 7.70 | 0.20 | 1.20 | 31.60 | 28.90 | 112.70 | 1.50 | 14 | 2017 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ | 200/25 | 9.0 | 12.5 | 19.2 | 225.0 | 0.10 | 26.70 | 0.90 | 1.00 | 44.20 | 39.30 | 119.10 | 2.10 | 83 | 2010 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0.9 | 0.2 | 18.2 | 77.4 | 0.00 | 3.60 | 0.00 | 0.00 | 12.60 | 7.20 | 12.60 | 2.50 | 442 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 17.0 | 81.6 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.90 | 7.20 | 7.60 | 34.80 | 1.60 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 657 | 21.5 | 21.4 | 69.4 | 655.8 | 0.30 | 38.00 | 1.10 | 3.10 | 95.60 | 83.00 | 279.20 | 7.70 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 250 | 8.5 | 6.3 | 13.8 | 152.5 | 0.60 | 1.80 | 0.10 | 0.00 | 270.00 | 40.00 | 237.50 | 0.30 | 103 | 2010 |
| Итого за прием пищи: | 250 | 8.5 | 6.3 | 13.8 | 152.5 | 0.60 | 1.80 | 0.10 | 0.00 | 270.00 | 40.00 | 237.50 | 0.30 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 4.6 | 5.9 | 0.0 | 72.8 | 0.00 | 0.10 | 0.10 | 0.10 | 176.00 | 7.00 | 100.00 | 0.20 | 14 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5.4 | 4.9 | 34.9 | 205.3 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.20 | 29.10 | 10.70 | 42.30 | 1.00 | 75 | 2010 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.1 | 0.0 | 14.2 | 56.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.70 | 3.00 | 2.70 | 0.30 | 96 | 2010 |
| БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 25 | 1.9 | 0.7 | 12.9 | 65.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.80 | 3.30 | 16.30 | 0.30 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 375 | 12.0 | 11.5 | 62.0 | 400.3 | 0.10 | 0.10 | 0.10 | 1.30 | 218.60 | 24.00 | 161.30 | 1.80 | | |
| Всего за день: | | 66.4 | 58.1 | 217.3 | 1 627.5 | 1.30 | 46.30 | 1.40 | 5.00 | 916.00 | 217.80 | 993.90 | 13.80 | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 6.2 | 6.3 | 21.3 | 167.0 | 0.20 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | 155.70 | 27.10 | 148.40 | 0.90 | 35 | 2010 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.1 | 0.0 | 9.9 | 39.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.80 | 3.20 | 3.00 | 0.30 | 96 | 2010 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 3.0 | 3.9 | 29.8 | 166.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.60 | 8.00 | 36.00 | 0.80 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 420 | 9.3 | 10.2 | 61.0 | 373.5 | 0.20 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | 176.10 | 38.30 | 187.40 | 2.00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 43.0 | 0.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 7.00 | 4.00 | 7.00 | 1.40 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 43.0 | 0.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 7.00 | 4.00 | 7.00 | 1.40 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА МОРКОВНАЯ | 50 | 0.8 | 3.4 | 4.2 | 52.1 | 0.00 | 1.80 | 1.00 | 1.80 | 25.30 | 18.30 | 29.60 | 0.60 | 4 | 2010 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ ОТВАРНОЙ | 200/18 | 6.2 | 2.7 | 18.5 | 124.3 | 0.10 | 9.20 | 0.20 | 1.00 | 34.00 | 34.70 | 112.60 | 1.50 | 9 | 2010 |
| КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ | 80 | 11.3 | 12.0 | 15.5 | 213.6 | 0.00 | 0.30 | 0.00 | 2.00 | 15.40 | 19.40 | 114.20 | 1.80 | 59 | 2010 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5.4 | 4.9 | 34.9 | 205.3 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.20 | 29.10 | 10.70 | 42.30 | 1.00 | 75 | 2010 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 180 | 0.3 | 0.1 | 19.6 | 80.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 16.30 | 6.40 | 14.50 | 0.40 | к/к | к/к |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 17.0 | 81.6 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.90 | 7.20 | 7.60 | 34.80 | 1.60 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 718 | 26.6 | 23.5 | 109.7 | 757.4 | 0.30 | 11.30 | 1.20 | 6.90 | 127.30 | 97.10 | 348.00 | 6.90 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 200 | 6.8 | 5.0 | 11.0 | 122.0 | 0.50 | 1.40 | 0.10 | 0.00 | 216.00 | 32.00 | 190.00 | 0.20 | 103 | 2010 |
| ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ | 80 | 8.3 | 3.5 | 50.6 | 257.5 | 0.10 | 0.10 | 0.00 | 0.20 | 33.00 | 11.50 | 63.20 | 0.70 | 108 | 2010 |
| Итого за прием пищи: | 280 | 13.1 | 8.5 | 61.6 | 379.5 | 0.60 | 1.50 | 0.10 | 0.20 | 249.00 | 43.50 | 253.20 | 0.90 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ | 180/12 | 7.4 | 13.3 | 19.4 | 226.6 | 0.10 | 26.80 | 0.90 | 1.00 | 44.10 | 37.90 | 106.20 | 1.90 | 83 | 2010 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0.4 | 0.2 | 17.2 | 79.6 | 0.00 | 48.00 | 0.10 | 0.00 | 14.00 | 3.40 | 1.80 | 0.40 | 441 | 2008 |
| БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 25 | 1.9 | 0.7 | 12.9 | 65.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.80 | 3.30 | 16.30 | 0.30 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 397 | 9.7 | 14.2 | 49.5 | 371.7 | 0.10 | 74.80 | 1.00 | 1.00 | 62.90 | 44.60 | 124.30 | 2.60 | | |
| Всего за день: | | 11.2 | 56.5 | 291.9 | 1 925.1 | 1.20 | 90.30 | 1.10 | 8.10 | 622.30 | 227.50 | 919.90 | 13.80 | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|----------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 8 | 0.0 | 6.6 | 0.1 | 59.8 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.20 | 1.00 | 0.00 | 1.50 | 0.00 | | 2012 |
| КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ | 200 | 6.4 | 7.2 | 20.3 | 172.2 | 0.20 | 0.70 | 0.00 | 0.60 | 158.30 | 39.70 | 160.90 | 0.80 | 34 | 2010 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 180 | 4.3 | 4.4 | 19.8 | 136.0 | 0.10 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | 148.00 | 19.80 | 109.10 | 0.30 | 98 | 2010 |
| БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 35 | 2.6 | 1.0 | 18.0 | 91.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.70 | 4.60 | 22.80 | 0.40 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 423 | 13.3 | 19.2 | 58.2 | 459.7 | 0.30 | 1.40 | 0.10 | 0.80 | 314.00 | 64.10 | 294.30 | 1.50 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 0.00 | 10.00 | 0.00 | 0.60 | 16.00 | 8.00 | 11.00 | 2.20 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 0.00 | 10.00 | 0.00 | 0.60 | 16.00 | 8.00 | 11.00 | 2.20 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.4 | 0.00 | 6.00 | 0.00 | 0.10 | 13.80 | 8.40 | 25.10 | 0.60 | | 2008 |
| СВЕКОЛЬНИК ПО- ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ | 200/12/10 | 5.1 | 6.2 | 10.0 | 121.5 | 0.00 | 4.80 | 0.20 | 1.00 | 47.10 | 25.90 | 77.40 | 1.70 | 11 | 2017 |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 80 | 9.9 | 5.4 | 9.6 | 126.5 | 0.10 | 0.10 | 0.00 | 1.90 | 20.80 | 20.40 | 121.70 | 0.70 | 51 | 2010 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 3.2 | 4.9 | 21.5 | 143.1 | 0.20 | 10.40 | 0.00 | 0.20 | 41.50 | 29.70 | 86.40 | 1.20 | 78 | 2010 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА | 180 | 0.4 | 0.0 | 19.0 | 78.7 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 21.70 | 9.90 | 14.80 | 0.40 | 401 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 17.0 | 81.6 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.90 | 7.20 | 7.60 | 34.80 | 1.60 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 732 | 21.7 | 17.0 | 78.6 | 559.8 | 0.40 | 21.40 | 0.20 | 4.10 | 152.10 | 101.90 | 360.20 | 6.20 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 18 | 4.2 | 5.3 | 0.0 | 65.5 | 0.00 | 0.10 | 0.10 | 0.10 | 158.40 | 6.30 | 90.00 | 0.20 | 14 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.1 | 0.0 | 11.0 | 44.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 9.60 | 3.40 | 3.00 | 0.30 | 96 | 2010 |
| БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 25 | 1.9 | 0.7 | 12.9 | 65.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.80 | 3.30 | 16.30 | 0.30 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 243 | 6.2 | 6.0 | 23.9 | 175.0 | 0.00 | 0.10 | 0.10 | 0.10 | 172.80 | 13.00 | 109.30 | 0.80 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 140/20 | 25.5 | 16.4 | 24.1 | 349.2 | 0.10 | 0.40 | 0.10 | 0.40 | 219.30 | 33.40 | 280.40 | 1.00 | 46 | 2010 |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0.1 | 0.1 | 18.1 | 66.0 | 0.00 | 0.90 | 0.00 | 0.10 | 11.10 | 3.30 | 2.30 | 0.50 | 94 | 2010 |
| Итого за прием пищи: | 340 | 25.6 | 16.5 | 40.2 | 415.2 | 0.10 | 1.30 | 0.10 | 0.50 | 230.40 | 36.70 | 282.70 | 1.50 | | |
| Всего за день: | | 67.2 | 59.1 | 210.7 | 1656.7 | 0.80 | 34.20 | 0.50 | 6.10 | 885.30 | 223.70 | 1057.50 | 12.20 | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 8 | 0.0 | 6.6 | 0.1 | 59.8 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.20 | 1.00 | 0.00 | 1.50 | 0.00 | | 2012 |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 6.2 | 6.7 | 20.2 | 168.0 | 0.10 | 0.80 | 0.00 | 0.30 | 171.10 | 20.70 | 128.80 | 0.50 | 14 | 2010 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.1 | 0.0 | 14.2 | 56.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.70 | 3.00 | 2.70 | 0.30 | 96 | 2010 |
| БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 35 | 2.6 | 1.0 | 18.0 | 91.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.70 | 4.60 | 22.80 | 0.40 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 423 | 8.9 | 14.3 | 52.5 | 376.2 | 0.10 | 0.80 | 0.10 | 0.50 | 187.50 | 28.30 | 155.80 | 1.20 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 43.0 | 0.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 7.00 | 4.00 | 7.00 | 1.40 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 43.0 | 0.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 7.00 | 4.00 | 7.00 | 1.40 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 60 | 0.7 | 0.1 | 2.3 | 14.5 | 0.00 | 15.10 | 0.10 | 0.20 | 8.40 | 12.10 | 15.70 | 0.60 | | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ) С МЯСОМ | 200/12 | 8.0 | 5.3 | 14.6 | 139.0 | 0.10 | 3.60 | 0.20 | 2.40 | 36.40 | 29.80 | 92.30 | 2.10 | 10 | 2010 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ | 160/50 | 17.4 | 14.0 | 27.3 | 310.3 | 0.00 | 38.30 | 0.00 | 1.50 | 27.20 | 27.40 | 156.10 | 1.90 | 298 | 2012 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0.4 | 0.2 | 15.3 | 71.8 | 0.00 | 48.00 | 0.10 | 0.00 | 14.00 | 3.40 | 1.80 | 0.40 | 398 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 17.0 | 81.6 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.90 | 7.20 | 7.60 | 34.80 | 1.60 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 702 | 29.1 | 20.0 | 76.5 | 617.2 | 0.20 | 105.00 | 0.40 | 5.00 | 93.20 | 80.30 | 300.70 | 6.60 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 200 | 6.8 | 5.0 | 11.0 | 122.0 | 0.50 | 1.40 | 0.10 | 0.00 | 216.00 | 32.00 | 190.00 | 0.20 | 103 | 2010 |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 80 | 7.5 | 6.4 | 46.7 | 274.9 | 0.10 | 0.10 | 0.00 | 0.70 | 40.90 | 12.50 | 74.60 | 0.60 | 104 | 2010 |
| Итого за прием пищи: | 280 | 14.3 | 11.4 | 57.7 | 396.9 | 0.60 | 1.50 | 0.10 | 0.70 | 256.90 | 44.50 | 264.60 | 0.80 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.4 | 0.00 | 6.00 | 0.00 | 0.10 | 13.80 | 8.40 | 25.10 | 0.60 | | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ | 180 | 4.1 | 12.3 | 30.6 | 249.8 | 0.20 | 15.60 | 0.50 | 0.70 | 39.60 | 46.60 | 116.40 | 2.20 | 24 | 2010 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.1 | 0.0 | 9.9 | 39.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.80 | 3.20 | 3.00 | 0.30 | 96 | 2010 |
| БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 25 | 1.9 | 0.7 | 12.9 | 65.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.80 | 3.30 | 16.30 | 0.30 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 445 | 6.6 | 13.1 | 54.9 | 363.4 | 0.20 | 21.60 | 0.50 | 0.80 | 67.00 | 61.50 | 160.80 | 3.10 | | |
| Всего за день: | | 59.4 | 58.9 | 251.7 | 1796.7 | 1.10 | 130.90 | 1.10 | 7.00 | 611.60 | 218.60 | 888.90 | 13.40 | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 8 | 0.0 | 6.6 | 0.1 | 59.8 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.20 | 1.00 | 0.00 | 1.50 | 0.00 | | 2012 |
| КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» | 200 | 6.8 | 6.6 | 30.5 | 209.1 | 0.20 | 0.70 | 0.00 | 0.50 | 152.70 | 35.10 | 156.50 | 0.80 | 38 | 2010 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 4.5 | 4.7 | 18.2 | 133.6 | 0.10 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | 147.50 | 23.90 | 112.60 | 0.50 | 100 | 2010 |
| БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 35 | 2.6 | 1.0 | 18.0 | 91.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.70 | 4.60 | 22.80 | 0.40 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 423 | 13.9 | 18.9 | 66.8 | 494.2 | 0.30 | 1.40 | 0.10 | 0.70 | 307.90 | 63.60 | 293.40 | 1.70 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| БАНАН | 100 | 1.5 | 0.5 | 21.0 | 96.0 | 0.00 | 10.00 | 0.00 | 0.00 | 8.00 | 42.00 | 28.00 | 0.60 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 1.5 | 0.5 | 21.0 | 96.0 | 0.00 | 10.00 | 0.00 | 0.00 | 8.00 | 42.00 | 28.00 | 0.60 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ | 200/12/10 | 5.3 | 6.3 | 12.7 | 133.8 | 0.10 | 5.00 | 0.20 | 1.00 | 32.50 | 23.50 | 76.40 | 1.10 | 8 | 2010 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 80 | 10.0 | 12.4 | 14.7 | 208.5 | 0.00 | 0.40 | 0.00 | 1.80 | 35.30 | 16.20 | 100.00 | 1.20 | 71 | 2010 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 6.8 | 4.9 | 13.2 | 123.4 | 0.00 | 81.10 | 0.10 | 0.10 | 9.60 | 3.90 | 10.20 | 0.20 | 82 | 2010 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0.0 | 0.0 | 11.6 | 46.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.30 | 1.60 | 0.00 | 0.00 | н/к | н/к |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 17.0 | 81.6 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.90 | 7.20 | 7.60 | 34.80 | 1.60 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 672 | 24.7 | 24.0 | 69.2 | 593.8 | 0.20 | 86.50 | 0.30 | 3.80 | 91.90 | 52.80 | 221.40 | 4.10 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 3.0 | 3.9 | 29.8 | 166.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.60 | 8.00 | 36.00 | 0.80 | | 2008 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ | 200 | 0.3 | 0.1 | 24.3 | 99.9 | 0.00 | 16.00 | 0.00 | 0.10 | 17.00 | 7.70 | 7.30 | 0.30 | 406 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 240 | 3.3 | 4.0 | 54.1 | 266.7 | 0.00 | 16.00 | 0.00 | 0.10 | 28.60 | 15.70 | 43.30 | 1.10 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 150/20 | 26.9 | 16.7 | 32.7 | 393.7 | 0.10 | 0.40 | 0.10 | 0.20 | 219.20 | 30.80 | 278.00 | 0.70 | 45 | 2010 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.1 | 0.0 | 9.9 | 39.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.80 | 3.20 | 3.00 | 0.30 | 96 | 2010 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 27.0 | 16.7 | 42.6 | 433.4 | 0.10 | 0.40 | 0.10 | 0.20 | 228.00 | 34.00 | 281.00 | 1.00 | | |
| Всего за день: | | 70.4 | 51.4 | 253.7 | 1 884.1 | 0.60 | 114.30 | 0.50 | 4.50 | 554.40 | 208.10 | 867.10 | 8.50 | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 4.6 | 5.9 | 0.0 | 72.8 | 0.00 | 0.10 | 0.10 | 0.10 | 176.00 | 7.00 | 100.00 | 0.20 | 14 | 2008 |
| КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 6.9 | 6.3 | 25.5 | 186.8 | 0.20 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | 157.60 | 30.30 | 163.00 | 1.10 | 37 | 2010 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 180 | 4.3 | 4.4 | 19.8 | 136.0 | 0.10 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | 148.00 | 19.80 | 109.10 | 0.30 | 98 | 2010 |
| БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ | 35 | 2.6 | 1.0 | 18.0 | 91.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.70 | 4.60 | 22.80 | 0.40 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 435 | 18.4 | 17.6 | 63.3 | 487.3 | 0.30 | 1.50 | 0.10 | 0.10 | 488.30 | 61.70 | 394.90 | 2.00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 43.0 | 0.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 7.00 | 4.00 | 7.00 | 1.40 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 43.0 | 0.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 7.00 | 4.00 | 7.00 | 1.40 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ | 200/12/10 | 7.8 | 8.1 | 7.4 | 137.9 | 0.00 | 19.80 | 0.20 | 1.00 | 32.10 | 15.90 | 66.10 | 0.80 | 7 | 2010 |
| РЫБА (ФИЛЕ) ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 60/60 | 12.4 | 7.4 | 3.4 | 130.9 | 0.10 | 2.00 | 0.60 | 3.00 | 39.40 | 33.40 | 162.60 | 0.90 | 48 | 2010 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 3.2 | 4.9 | 21.5 | 143.1 | 0.20 | 10.40 | 0.00 | 0.20 | 41.50 | 29.70 | 86.40 | 1.20 | 78 | 2010 |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0.1 | 0.1 | 19.6 | 79.9 | 0.00 | 0.90 | 0.00 | 0.10 | 11.20 | 3.30 | 2.30 | 0.50 | 94 | 2010 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 17.0 | 81.6 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.90 | 7.20 | 7.60 | 34.80 | 1.60 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 712 | 26.1 | 20.9 | 68.9 | 573.4 | 0.40 | 32.90 | 0.80 | 5.20 | 131.40 | 89.90 | 352.20 | 5.00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 250 | 8.5 | 6.3 | 13.8 | 152.5 | 0.60 | 1.80 | 0.10 | 0.00 | 270.00 | 40.00 | 237.50 | 0.30 | 103 | 2010 |
| Итого за прием пищи: | 250 | 8.5 | 6.3 | 13.8 | 152.5 | 0.60 | 1.80 | 0.10 | 0.00 | 270.00 | 40.00 | 237.50 | 0.30 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 120 | 11.9 | 15.9 | 2.2 | 198.9 | 0.10 | 0.20 | 0.20 | 1.90 | 83.00 | 13.60 | 179.70 | 2.00 | 43 | 2010 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ | 50 | 1.6 | 0.1 | 3.2 | 19.4 | 0.10 | 2.00 | 0.00 | 0.60 | 9.00 | 9.50 | 27.90 | 0.40 | к/к | к/к |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.1 | 0.0 | 14.2 | 56.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.70 | 3.00 | 2.70 | 0.30 | 96 | 2010 |
| БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ | 25 | 1.9 | 0.7 | 12.9 | 65.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.80 | 3.30 | 16.30 | 0.30 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 375 | 15.5 | 16.7 | 32.5 | 330.5 | 0.20 | 2.20 | 0.20 | 2.50 | 105.50 | 29.40 | 226.60 | 3.00 | | |
| Всего за день: | | 69.0 | 61.6 | 188.6 | 1 696.7 | 1.50 | 40.40 | 1.20 | 7.80 | 1 002.20 | 225.00 | 1 218.20 | 11.70 | | |