

«Утверждаю»

Заведующая МБДОУ

УНДС №3 «СКАЗКА»

Л.П. ДЕМЕНЕВА

16 сентября 2024г.



ЦИКЛИЧНОЕ 14 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

ОТ 1,6мес. ДО 3 ЛЕТ В «МБДОУ УНДС №3 «СКАЗКА» .

П.УСТЬ-НЕРА ОЙМЯКОНСКИЙ РАЙОН

НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД.

Пояснительная записка

Настоящее «Примерное 10-дневное меню для организации питания детей от 1,6 до 3 лет и от 3 лет до 7 лет в дошкольном образовательном учреждении «МБДОУ УНДС №3»СКАЗКА» с 12-часовым пребыванием» (далее - примерное меню) разработано в соответствии с утвержденными Главным государственным санитарным врачом РФ 15 мая 2013 г. №26. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений". В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении 10 к СанПиН 2.4.1.3049-13 «Нормы питания детей в детских яслях, детских садах, яслях-садах и в санаторных дошкольных учреждениях (граммов в день на одного ребенка)».

При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии с временем пребывания в детском саду-12 часов. Предусмотрено использование 10-дневного меню. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей. В ДОУ с 12 -часовым пребыванием детей предусмотрено 5-разовое питание. Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд представлен в Приложении 11 к СанПиН 2.4.1.3049-13.

При отсутствии каких-либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (приложение 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13 в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания. В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13 . Зимой и весной при отсутствии свежих овощей и фруктов рекомендуется включать в меню соки, свежемороженые овощи и фрукты при соблюдении сроков их реализации. Дополнительную витаминизацию следует проводить строго в соответствии с правилами, изложенными в СанПиН 2.4.1.3049-13.

Используется йодированная поваренная соль.

В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.

| Сб.рец. | № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------------|--------|------------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------------------|--------------|-------------|------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| 14день Завтрак 8:40-8:50 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | Каша манная . молочная с маслом | 155 | 4.6 | 6.2 | 10.7 | 157 | 0,09 | 0.7 | 37,8 | 101.7 | 146.3 | 41.0 | 1,7 |
| 2008 | 3 | Бутерброд с маслом. | 75/55 | 2.1 | 4.2 | 7.5 | 160 | 0,09 | 0,2 | 58.6 | 147.6 | 107 | 18,9 | |
| ТК | 2588 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | - | 15.0 | 28 | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | | | 6.9 | 10.4 | 33.2 | 345,0 | 0,1 | 0.9 | 96.4 | 248,3 | 253,3 | 49,9 | 1,7 |
| 2 Завтрак 11:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | 2459 | Яблоко | 90 | 0,1 | | 9,6 | 41 | | 7,8 | | 9,6 | 6,6 | 5,4 | 1,3 |
| Итого за 2ой завтрак | | | | 0,3 | - | 9,6 | 41.0 | | 7,8 | | 9,6 | 6,6 | 5,4 | 1,3 |
| Обед 11:50-12:15 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 50 | Салат свеколка | 50 | 1.3 | 3.1 | 7.9 | 73.4 | | 14,5 | 0,7 | 16,1 | 13,5 | 8,1 | 0,5 |
| 2011 | 102 | Суп гороховый | 150 | 2.6 | 2.5 | 7.0 | 62.4 | 0,06 | 4,7 | 15,5 | 17.7 | 47.8 | 16.8 | 0,6 |
| 2011 | 131 | Капуста тушеная с говядиной | 150 | 3.8 | 9.2 | 18 | 115.2 | | 0,08 | 25,9 | 25,0 | 97.0 | 12.7 | 1,2 |
| 2008 | 401 | Компот из изюма витам | 200 | 0,4 | | 5.9 | 116 | | 41.6 | | 12.0 | 19.3 | 6,3 | 0,4 |
| ТК | 2364 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,2 | 0,45 | 21.1 | 102 | 0,1 | | | 9 | 29,3 | 6,3 | 0,4 |
| Итого за обед | | | | 11.3 | 15,25 | 71.9 | 469 | 0,22 | 70.2 | 53.3 | 99,9 | 241.6 | 68.2 | 3,8 |
| Полдник 15:30-15:45 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | Ряженка | 200 | 5.7 | 5.0 | 8.4 | 108 | 0,07 | 0,9 | 30.0 | 180 | 142,5 | 21 | 0,1 |
| ТК | 2619 | Пряники | 50 | 5.4 | 6.2 | 69,6 | 123,1 | | 1,1 | | 31.0 | 10.5 | 15,6 | 0,4 |
| Итого за полдник | | | | 11.1 | 11.2 | 78 | 231.1 | 0,07 | 2,0 | 30 | 211 | 153, | 36.6 | 0,5 |
| Ужин 17:45-18:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 251 | Пудинг рыбный | 70 | 10,6 | 5,8 | 5,6 | 91,6 | 0,1 | 0,1 | 27,5 | 30,4 | 97,4 | 12,5 | 0,4 |
| 2008 | 235 | Пюре картофельн. | 150 | 3,1 | 4,6 | 19 | 142 | 0,1 | 5,2 | 32,4 | 37,6 | 81,7 | 27,9 | 1 |
| 2008 | 442 | Сок фрукт. в ассорт. | 200 | 1.0 | | 9.4 | 94 | | 2 | | 8 | 9 | 5 | 0,2 |
| ТК | 2361 | Батон обогащ. | 50 | 4 | 0,5 | 16 | 118 | 0,1 | | | 12,5 | 43 | 17,5 | 0,8 |
| Итого за ужин | | | | 18,7 | 10,9 | 50 | 445.6 | 0,3 | 7,3 | 59,9 | 88,5 | 231.7 | 61.9 | 2,4 |
| Итого за день | | | | 48.3 | 47.75 | 242.7 | 1531.7 | 0,69 | 88,2 | 239.6 | 657.3 | 886.2 | 222 | 9,2 |

| Сб.реп. | № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------------------|--------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| 13 день Завтрак 8:40-8:50 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | Каша геркулесовая молоч. с маслом | 200 | 4.5 | 6.1 | 8.2 | 204.9 | 0,2 | 0,7 | 39.8 | 101 | 139.8 | 41.0 | 2,0 |
| 2008 | 1 | Бутерброд с маслом,сыром | 5/35 | 5.5 | 7.5 | 10.2 | 65.2 | 0,05 | | 15.5 | 5.8 | 17.5 | 7 | 0,3 |
| ТК | 2596 | Кофейный напиток | 180 | 2.5 | 2,3 | 12.0 | 77.9 | | 0.08 | 15.4 | 95.1 | 76.2 | 11.7 | 0,08 |
| Итого за завтрак | | | | 12.5 | 15.9 | 30.4 | 348 | 0,25 | 0.78 | 70.7 | 201.0 | 233.5 | 59,7 | 2.38 |
| 2-ой завтрак 11:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | 2462 | груша | 100 | 0,3 | 0,3 | 9.6 | 37.8 | | 4 | | 13,4 | 11,6 | 9,2 | 1,8 |
| Итого за 2ой завтрак | | | | 0,4 | 0,4 | 9.8 | 47 | | 4 | | 13.4 | 11.6 | 9,2 | 1.8 |
| Обед 11:50-12:15 | | | | | | | | | | | | | | |
| Тк | 26 | Салат из зел. горошка | 60 | 3.0 | 3.6 | 3.5 | 85.6 | 0.1 | 7.3 | 0.2 | | 11.8 | 26.8 | 0,6 |
| 2011 | 76 | Борщ | 180 | 1.9 | 5,8 | 8.0 | 66.1 | 0,03 | 6.6 | 0.12 | | 35.8 | 20.0 | 1,08 |
| 2008 | 335 | Картоф. пюре | 100 | 2.0 | 3.6 | 13.5 | 125.0 | 0,06 | 3.3 | 0.02 | | 31.3 | 19.3 | 0,7 |
| 2011 | 254 | Сосиски отварные | 60 | 6.7 | 7.6 | 0.3 | 123,6 | 0.1 | | | | 18.0 | 10 | 1.0 |
| 2008 | 394 | Компот из груш витами. | 200 | 0,08 | 0,08 | 21.1 | 79.9 | | 43.1 | | 5.6 | 4.8 | 3.5 | 0,6 |
| ТК | 2364 | Хлеб пшеничн. | 50 | 3.3 | 0,4 | 28.2 | 112.4 | 0,18 | | | 7 | 22.7 | 4.9 | 0,3 |
| Итого за обед | | | | 16.78 | 20,68 | 74.7 | 591.6 | 0,38 | 60.3 | 0.2 | 12.6 | 123.4 | 84,,5 | 3.6 |
| Полдник 15:30-15:45 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | Кефир | 200 | 6.0 | 5.2 | 10 | 112.9 | 0,05 | 0,03 | | 189 | 21.7 | 141.7 | 0,1 |
| ТК | 2361 | Вафли | 50 | 1.5 | 1.7 | 38.7 | 177.0 | | | 1.0 | 7.2 | 4.5 | 16.2 | 0,7 |
| Итого за полдник | | | | 7.5 | 6.9 | 48.7 | 289.9 | 0,05 | 0.03 | 1.0 | 196.2 | 26.2 | 157.9 | 0.8 |
| Ужин 17:45-18:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | 2591 | Помидор свежий | 50 | 0,3 | | 1,4 | 5,9 | | 7 | 0,3 | 3,8 | 16 | | 0,3 |
| ТК | 2660 | Тефтели из печени | 80 | 10.4 | 7.8 | 10.8 | 118.1 | 0,1 | 0,6 | 7.6 | | 19.5 | 148.8 | 0,5 |
| ТК | 2635 | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 4.4 | 5.1 | 49.8 | 224.5 | 0,2 | | 25.5 | | 41.9 | 57.5 | 4.8 |
| ТК | 2589 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 2,7 | 2,5 | 27,8 | 121,1 | | 0,9 | 18 | 108,9 | 81,9 | 12,6 | 0,1 |
| Итого за ужин | | | | 17.8 | 15.4 | 89.8 | 447.6 | 0,3 | 8.5 | 52,4 | 112.7 | 159.3 | 218.9 | 5.7 |
| Итого за день | | | | 54.48 | 59.98 | 253.2 | 1719,9 | 0.71 | 73.9 | 124.3 | 535.9 | 554.0 | 530.2 | 14.28 |

| Сб.рец. | № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------------------|---------|--|-----------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|------------|
| 12 день Завтрак 8:40-8:50 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | Каша пшеничная мол. жидкая с маслом слив. | 155 | 5.6 | 6.4 | 24.8 | 179 | 0,2 | 0,7 | 40,0 | 101,5 | 140,5 | 41,3 | 2,1 |
| 2008 | 1 | Бутерброд с маслом, сыром | 5/5/35 | 2.7 | 5.2 | 4.4 | 78.6 | 0,08 | | 26,2 | 9,8 | 31,4 | 12,6 | 0,6 |
| ТК | 2596 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 28 | | 1 | 18,5 | 114,2 | 91,5 | 14,1 | 0,1 |
| Итого за завтрак | | | | 8.5 | 11.6 | 44.2 | 285.6 | 0,28 | 1,7 | 84,7 | 225.5 | 263.4 | 67,0 | 2.8 |
| 2-ой завтрак 11:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | Яблоко | 90 | 0,3 | | 9,8 | 47 | 0,05 | 0,6 | 18 | 108,1 | 85,6 | 12,6 | 0,1 |
| Итого за 2ой завтрак | | | | 0,3 | - | 9,8 | 47 | 0,05 | 0,6 | 18 | 108,1 | 85,6 | 12,6 | 0,1 |
| Обед 11:50-12:15 | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | 2583 | Салат из св. овощей | 50 | 0,6 | 0,8 | 4,7 | 74,8 | 0,1 | 7,3 | 0,2 | 11,8 | 26,8 | 11,4 | 0,4 |
| 2008 | 84 | Щи из свежей капусты с картоф., говяд., смет. | 150/10/10 | 2,8 | 3,2 | 5,5 | 65,5 | 0,06 | 12,2 | 7,9 | 17,6 | 50,0 | 15,1 | 0,7 |
| 2008 | 284/364 | БИТОЧКИ МЯСНЫЕ | 50 | 4,5 | 4,4 | 15,2 | 96,2 | 0,08 | 1,3 | 70,0 | 92,9 | 13,2 | 1,0 | |
| 2008 | 209 | РИС отвар. | 130 | 4,5 | 3,9 | 19,9 | 159,4 | 0,08 | | 25,5 | 5,1 | 30,6 | 7 | 0,2 |
| 2008 | 442 | Сок яблоч. | 150 | 0,5 | | 13,1 | 52,8 | | 3,0 | | 12,0 | 13,5 | 7,5 | 0,2 |
| ТК | 2364 | Хлеб пшеничн. | 50 | 1,2 | 0,4 | 34 | 112,4 | 0,08 | | | 7 | 22,7 | 4,9 | 0,3 |
| Итого за обед | | | | 14.2 | 12.7 | 83.4 | 561.1 | 0.4 | 21.8 | 33,6 | 60,4 | 236.5 | 59,1 | 2.8 |
| Полдник 15:30-15:45 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | Кефир | 200 | 5,6 | 4,9 | 8,0 | 106 | 0,08 | 1,0 | 30,0 | 180,1 | 142,6 | 21,0 | 0,16 |
| ТК | 2620 | Вафли | 50 | 1,5 | 1,7 | 38,7 | 177,0 | | | 1,0 | 8,0 | 18,0 | 5 | 0,7 |
| Итого за полдник | | | | 7.1 | 6.6 | 46.7 | 283 | 0,08 | 1,0 | 31,0 | 188,1 | 160,6 | 26,0 | 0,2 |
| Ужин 17:45-18:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 224 | Запеканка творож. со сгущ. молоком | 150/20 | 11,0 | 14,2 | 36,37 | 235,7 | 0,08 | 0,7 | 15,4 | 249,0 | 305,9 | 36,5 | 0,6 |
| ТК | 2588 | Чай сахаром | 200 | 0,1 | 0,08 | 11,8 | 44,1 | | | | | | | |
| ТК | 2616 | Банан свеж. | 90 | 1,4 | 0,5 | 20,2 | 81,9 | | 9 | 0,1 | 7,2 | 25,2 | 37,8 | 0,5 |
| Итого за ужин | | | | 11.5 | 14.78 | 68.67 | 361.7 | 0,08 | 9,7 | 15,5 | 256,2 | 330,1 | 74,3 | 1,1 |
| Итого за день | | | | 41.9 | 46,89 | 242.9 | 1538.4 | 0,89 | 34,8 | 182,8 | 838,3 | 1076,2 | 239,0 | 7,0 |

| 11 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|----------|--|---------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--|--------------|--------------|--------------|-------------|
| ЗАВТРАК 8:40-8:50 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 186 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ | 150 | 6.5 | 7.1 | 26. | 192.5 | 0,11 | 1.05 | 0,08 | | 93.8 | 82.2 | 171.2 | 2.5 |
| 2011 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 10/10/7 | 0.1 | 0.03 | 10.5 | 51.6 | 2.5 | 0 | 0 | | 6.0 | 4.0 | 8.0 | 1.0 |
| 2011 | 2 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 55 | 1.1 | 8.4 | 7.5 | 110 | 0.02 | | 0.07 | | 4.0 | 2.0 | 12.0 | 0.2 |
| Итого за прием пищи: | | | | 7.7 | 15,4 | 44.1 | 354.1 | 2.63 | 1,0 | 0,15 | | 109.3 | 88.2 | 191,2 | 3.7 |
| 2 ЗАВТРАК 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | 2617 | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ | 100 | 5 | 3.2 | 3.5 | 67 | 0.05 | | 20 | | 120 | 90.5 | 14 | 0.1 |
| Итого за прием пищи: | | | | 5.0 | 3,2 | 3,5 | 67 | 0,05 | | 20 | | 120 | 90,5 | 14 | 0.1 |
| ОБЕД 11:50-12:15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 100 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 150 | 2.3 | 1.6 | 12 | 52.6 | 0.06 | 6.0 | 0.1 | | 13.8 | 15.0 | 38.4 | 0.05 |
| 2008\ТК | 40/26,87 | САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ/ОГУР СВ С 1 МАРТА | 50 | 0,5 | 3 | 4,4 | 47,6 | | 0,6 | | | 26,7 | 20 | 9,1 | 0,7 |
| 2008 | 277 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 50 | 7.6 | 6.0 | 2. | 93.7 | 0.01 | 0,4 | | | 13,7 | | | 0,5 |
| 2011 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ | 100 | 3.6 | 6.2 | 32.7 | 203 | 0.01 | 0 | 0.04 | | 3 | 19 | 61 | 0.5 |
| 2011 | 402 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0.3 | 0,7 | 23.7 | 98.2 | 0.01 | | 0.07 | | 15.7 | 12 | 16.9 | 0.5 |
| 2011 | 4 | ХЛЕБ | 35 | 2.2 | 0.3 | 14.8 | 112.4 | 0.1 | | | | 6,3 | 6.6 | 0.4 | 1.4 |
| Итого за прием пищи: | | | | 16.2 | 17.0 | 89.0 | 607.5 | 0,2 | 7,09 | 0,25 | | 82.2 | 72.6 | 125.8 | 3.9 |
| ПОЛДНИК 15:30-15:45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 434 | МОЛОКО | 200 | 5.2 | 3,9 | 7.5 | 84.7 | 0,06 | 3.0 | 0.01 | | 189.0 | 21.7 | 141.7 | 1.5 |
| 2011 | 453 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 50 | 3.0 | 1,0 | 30.9 | 92.6 | 0.04 | 8 | 0.006 | | 10,0 | 6.0 | 24.6 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 7.5 | 4.9 | 38.4 | 176.3 | 0.1 | 11,0 | 0,01 | | 199,0 | 27,7 | 166,3 | 1,5 |
| УЖИН 17:45-18:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 21/2 | КАРТОФ ПЮРЕ+СЕЛЬДЬ | 150/30 | 3.3/5.7 | 9,3/5.3 | 19.8 | 145.9/20.5 | 0.15 | 5.4 | 64,2/6 | | 45,9/19.5 | 84.4 | 28.9/15.3 | 1,05 |
| 2011 | 411 | КИСЕЛЬ | 180 | 0.1 | 0,1 | 27,9 | 113.0 | 0.01 | 2.0 | 0.1 | | 5.0 | 2.0 | 8.0 | 0,4 |
| | | БАНАН | 90 | 1.4 | 0,5 | 20.2 | 81.9 | | 9 | 0.1 | | 7.2 | 25.2 | 37.8 | 0.5 |
| Итого за прием пищи: | | | | 10,5 | 15,2 | 67,9 | 361.3 | 0,16 | 12,4 | 70,8 | | 77,6 | 111,6 | 90,0 | 1,95 |
| Всего за день: | | | | 46.9 | 55.2 | 242.9 | 1517.3 | 2.96 | 32.3 | 87.4 | | 434.9 | 345.3 | 438.5 | 10.7 |

| 10 день | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|
| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи. наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
| | | | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | В1 мг | С мг | А мг | Са мг | Mg мг | P мг | Fe мг |
| ЗАВТРАК 8:40-8:50 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | Каша рисовая молочная | 150 | 5.0 | 4.8 | 35.3 | 206.6 | 0,1 | 0,4 | | | 93,8 | | 0,4 |
| 2011 | 430 | Кофейный напиток | 150 | 2.5 | 2.3 | 12.0 | 77,5 | | 0,9 | 15,5 | | 95, | 11,1 | 77,5 0,05 |
| 2011 | 2 | Хлеб с маслом . сыром | 5/5/30 | 4.8 | 5.0 | 18.4 | 150.1 | 0,5 | 0,1 | 46,0 | | 69,8 | 18,9 | 0,7 |
| Итого за прием пищи: | | | | 12,3 | 12,1 | 65,7 | 434,2 | 0,6 | 1,4 | | | 193,8 | 80,9 | 1,2 |
| II ЗАВТРАК 11:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | К/К | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 90 | 0.3 | 0.3 | 9,7 | 45 | | 9,0 | | | 16,0 | 8 | 10 2,1 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,3 | 0,3 | 9,7 | 45,0 | | 9,0 | | | 16 | 8 | 10 2,1 |
| ОБЕД 11:50-12:15 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 95 | Суп крестьянский | 150 | 3.5 | 4.5 | 9.1 | 88.9 | 0,03 | 0,1 | 0,15 | | 3,42 | 24,98 | 0,1 |
| ТК | 2587 | Помидор свежий | 50 | 0.3 | | 1,4 | 7.0 | | 7 | 0,2 | | 4, | | 0,2 |
| 2011 | 284 | Фрикадельки в сметанно-том.соусе | 50 | 6.7 | 6.9 | 5.6 | 132.5 | 0,03 | 1,0 | 0 | | 7,0 | 9,0 | 64,0 1,0 |
| 2011 | 331 | Гречка рассыпчатая | 150 | 5.5 | 4.8 | 20.8 | 191.0 | 0,06 | 0,03 | 0,8 | | 11,0 | 7,0 | 36,0 0,8 |
| 2011 | 442 | СОК | 100 | 0.5 | 0.1 | 6.6 | 43.0 | 0,01 | 2,0 | 0,1 | | 7,0 | 4,0 | 7,0 1,4 |
| 2011 | 4 | ХЛЕБ | 35 | 2.2 | 0.3 | 14.8 | 71.4 | 0,1 | | | | 6,3 | 6,6 | 30,4 1,4 |
| Итого за прием пищи: | | | | 19,3 | 16,6 | 58,3 | 533,8 | 0,2 | 10,03 | 1,0 | | 35,3 | 30,2 | 155,6 4,9 |
| ПОЛДНИК 15:30-15:45 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 434 | Ряженка | 150 | 4.5 | 3.9 | 7.5 | 84.7 | 0,06 | 2,2 | 0,01 | | 189,0 | 21,7 | 141,7 1,0 |
| 2011 | 5 | ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 1.3 | 8.8 | 38.6 | 177.0 | 0 | 0 | 0 | | 8 | 18,0 | 5,0 0,8 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 11,7 | 46,1 | 261,7 | 0,06 | 2 | 0,01 | | 197,0 | 39,7 | |
| УЖИН 17:45-18:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 193 | Омлет натуральный | 100 | 5.6 | 7.6 | 29.7 | 211.2 | 0,01 | 0 | 0,02 | | 32 | 19,2 | 90,4 0,8 |
| 2011 | 52 | Салат из свеклы с маслом | 60 | 0.2 | | 13.8 | 53.2 | | 37,5 | | | 5,5 | | 0,13 |
| 2008 | 442 | Сок фруктовый | 150 | 0.7 | | 16.0 | 64.6 | | 2,7 | | | 12,0 | 13,5 | 7,6 0,3 |
| 2008 | 435 | Груша | 90 | 2.6 | 2,3 | 3.6 | 47.7 | 0,05 | 0,6 | 18 | | 108,1 | 135,6 | 12,7 0,1 |
| Итого за прием пищи: | | | | 8,7 | 9,9 | 63,1 | 376,7 | 0,1 | 0,9 | 18,02 | | 157,6 | 168,3 | 108 9,7 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | | 46,4 | 54,8 | 242,9 | 1441,1 | 0,7 | 44,05 | 35,94 | | 738,1 | 380,7 | 459,0 11,44 |

9 день

| Сб.реп. | № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------------|---------|--|-----------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 8:40-8:50 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | Каша пшеничная мол. жидкая с маслом слив. | 150/5 | 6,25 | 6,25 | 27,5 | 183,6 | 0,25 | 0,75 | 39,8 | 101 | 139,8 | 41,0 | 2,1 |
| 2008 | 1 | Бутерброд с маслом | 5/30 | 2,48 | 3,5 | 16,1 | 102,5 | 0,07 | | 22,9 | 8,6 | 27,5 | 11,0 | 0,5 |
| ТК | 2596 | Кофейный напиток | 150 | 2,5 | 2,3 | 12,0 | 77,7 | | 0,8 | 15,4 | 95,1 | 76,2 | 11,7 | 0,08 |
| Итого за завтрак | | | | 11,23 | 12,05 | 55,6 | 363,8 | 0,32 | 1,55 | 78,1 | 204,7 | 243,5 | 63,7 | 2,68 |
| 2-ой завтрак 11:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | Груша | 90 | 2,6 | 2,3 | 3,6 | 47,7 | 0,05 | 0,6 | 18 | 108,1 | 85,6 | 12,6 | 0,1 |
| Итого за 2ой завтрак | | | | 2,6 | 2,3 | 3,6 | 47,7 | 0,05 | 0,6 | 18 | 108,1 | 85,6 | 12,6 | 0,1 |
| Обед 11:50-12:15 | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | 2583 | Салат из зеленого горошка | 50 | 1,5 | 2,6 | 3,5 | 42,8 | 0,1 | 7,3 | 0,2 | 11,8 | 26,8 | 11,4 | 0,4 |
| 2008 | 84 | Борщ из свежей капусты с картоф., говяд., смет. | 180/10/10 | 3,5 | 4 | 6,6 | 79,4 | 0,07 | 15,1 | 9,8 | 34 | 61,7 | 18,7 | 0,8 |
| 2008 | 284/364 | Плов из курицы | 130 | 7,9 | 6 | 7,8 | 109,5 | 0,08 | 1,3 | | 9,5 | 88 | 12,5 | 1,1 |
| 2008 | 442 | Сок яблоч. | 150 | 0,7 | | 17,5 | 70,5 | | 3 | | 12 | 13,5 | 7,5 | 0,3 |
| ТК | 2364 | Хлеб ржаной | 35 | 2,6 | 0,2 | 18,2 | 81,5 | 0,07 | | | 7 | 22,7 | 4,9 | 0,3 |
| Итого за обед | | | | 16,2 | 12,8 | 53,6 | 426,5 | 0,3 | 30 | 10 | 90 | 239 | 63,8 | 2,9 |
| Полдник 15:30-15:45 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | Кефир | 200 | 5,7 | 5,0 | 8,0 | 106,1 | 0,11 | 1,5 | 40,0 | 240,2 | 190,2 | 28,0 | 0,22 |
| ТК | 2620 | Вафли | 60 | 1,8 | 2,1 | 46,5 | 212,4 | | | 1,2 | 9,6 | 21,6 | 6 | 0,9 |
| Итого за полдник | | | | 7,5 | 7,1 | 54,5 | 318,5 | 0,11 | 1,5 | 41,2 | 249,8 | 211,8 | 34,0 | 1,12 |
| Ужин 17:45-18:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 224 | Запеканка творож. со сгуш. молоком | 120/20 | 22,4 | 16,2 | 29,1 | 348,6 | 0,08 | 0,8 | 15,4 | 249 | 305,9 | 36,5 | 0,7 |
| ТК | 2588 | Чай сахаром | 150 | 0,1 | 0,08 | 11,2 | 42 | | | | | | | |
| ТК | 2121 | Батон | 40 | 3,2 | 0,4 | 20,8 | 94,4 | | | | 10 | 34,4 | 14 | 0,6 |
| ТК | 2616 | Банан свеж. | 90 | 1,4 | 0,5 | 20,2 | 81,9 | | 9 | 0,1 | 7,2 | 25,2 | 37,8 | 0,5 |
| ТК | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за ужин | | | | 27,1 | 17,1 | 81,3 | 566,9 | 0,08 | 9,8 | 15,5 | 259,1 | 365,5 | 88,3 | 1,8 |
| Итого за день | | | | 64,6 | 51,8 | 248,6 | 1723,4 | 0,86 | 43,4 | 162,8 | 911,7 | 1145,4 | 262,4 | 8,6 |

| 8 день | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---------|---|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|--------------------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------------------|--------------|-------------|------------|
| Сб.реп. | № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак 8:40-8:50 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | Каша манная . молочная с маслом | 150/5 | 3,7 | 6,0 | 20,5 | 156,0 | 0,09 | 0,7 | 37,8 | 101,7 | 146,3 | 41,0 | 1,7 |
| 2008 | 3 | Бутерброд с маслом.сыром | 10/5/40 | 5,5 | 8,2 | 19,0 | 171,8 | 0,09 | 0,2 | 58,6 | 147,6 | 107 | 18,9 | |
| ТК | 2588 | Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0,09 | 11,2 | 42,0 | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | | | 9,3 | 14,2 | 50,7 | 369,8 | 0,1 | 0,9 | 96,4 | 248,3 | 253,3 | 49,9 | 1,7 |
| 2 Завтрак 11:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | 2459 | Яблоко | 60 | 0,2 | | 6,8 | 27,6 | | 7,8 | | 9,6 | 6,6 | 5,4 | 1,3 |
| Итого за 2ой завтрак | | | | 0,2 | | 6,8 | 27,6 | | 7,8 | | 9,6 | 6,6 | 5,4 | 1,3 |
| Обед 11:50-12:15 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 41/2587 | Салат из св. помидоров | 50 | 0,6 | 2,5 | 5,8 | 47,2 | | 14,5 | 0,7 | 16,1 | 13,5 | 8,1 | 0,5 |
| 2008 | 91 | Рассольник на курин. .бульоне Со сметан. | 150/10 | 1,6 | 3,3 | 12,1 | 81,9 | 0,06 | 4,7 | 15,5 | 17,7 | 47,8 | 16,8 | 0,6 |
| 2008 | 320 | Суфле из кур | 60 | 11,1 | 9,2 | 2,6 | 146,7 | | 0,08 | 25,9 | 25,0 | 97,0 | 12,7 | 1,2 |
| тк | 2635 | Овощи тушеные | 100 | 1,4 | 1,3 | 7,4 | 44,8 | 0,06 | 9,4 | 11,2 | 20,1 | 34,7 | 18,0 | 0,7 |
| 2008 | 401 | Компот из изюма витам | 150 | 0,3 | | 1,9 | 83,9 | | 41,6 | | 12,0 | 19,3 | 6,3 | 0,4 |
| ТК | 2364 | Хлеб обогащенный | 45 | 3,4 | 0,3 | 23,5 | 104,9 | 0,1 | | | 9 | 29,3 | 6,3 | 0,4 |
| Итого за обед | | | | 18,4 | 16,6 | 52,3 | 509,4 | 0,22 | 70,2 | 53,3 | 99,9 | 241,6 | 68,2 | 3,8 |
| Полдник 15:30-15:45 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | Ряженка | 150 | 4,4 | 3,7 | 6,2 | 67,5 | 0,07 | 0,9 | 30,0 | 180 | 142,5 | 21 | 0,1 |
| ТК | 2619 | Пряники | 50 | 6,1 | 6,0 | 1,2 | 83 | | 1,1 | | 31,0 | 10,5 | 15,6 | 0,4 |
| Итого за полдник | | | | 10,5 | 9,7 | 7,4 | 150,5 | 0,07 | 2,0 | 30 | 211 | 153, | 36,6 | 0,5 |
| Ужин 17:45-18:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 251 | Пудинг рыбный | 70 | 10,6 | 3,8 | 5,6 | 91,6 | 0,1 | 0,1 | 27,5 | 30,4 | 97,4 | 12,5 | 0,4 |
| 2008 | 235 | Пюре картофельн. | 150 | 3,1 | 4,6 | 19 | 142 | 0,1 | 5,2 | 32,4 | 37,6 | 81,7 | 27,9 | 1 |
| 2008 | 442 | Сок фрукт. в ассорт. | 100 | 0,5 | | 11,7 | 47 | | 2 | | 8 | 9 | 5 | 0,2 |
| ТК | 2361 | Батон обогаш. | 50 | 4 | 0,5 | 26 | 118 | 0,1 | | | 12,5 | 43 | 17,5 | 0,8 |
| Итого за ужин | | | | 18,2 | 8,9 | 62,3 | 398,6 | 0,3 | 7,3 | 59,9 | 88,5 | 231,7 | 61,9 | 2,4 |
| Итого за день | | | | 56,6 | 49,4 | 179,5 | 1450,9 | 0,69 | 88,2 | 239,6 | 657,3 | 886,2 | 222 | 9,2 |

| Сб.реп. | № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------------|---------|--|-----------------|----------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| 7 день Завтрак 8:40-8:50 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | Каша пшеничная мол. жидкая с маслом слив. | 150/5 | 5.8 | 6.2 | 27.6 | 184.6 | 0,2 | 0.7 | 40.0 | 101.5 | 140.5 | 41.3 | 2,1 |
| 2008 | 1 | Бутерброд с маслом | 5/35 | 2.8 | 4.0 | 18.4 | 117.1 | 0,08 | | 26.2 | 9.8 | 31.4 | 12.6 | 0,6 |
| ТК | 2596 | Кофейный напиток | 150 | 3,1 | 2,8 | 14,5 | 93,3 | | 1 | 18,5 | 114,2 | 91,5 | 14,1 | 0,1 |
| Итого за завтрак | | | | 11,7 | 13,0 | 59,5 | 395 | 0,28 | 1,7 | 84,7 | 225,5 | 263,4 | 67,0 | 2,8 |
| 2-ой завтрак 11:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | груша | 90 | 2.6 | 2.3 | 3.6 | 47.7 | 0.05 | 0.6 | 18 | 108.1 | 85.6 | 12.6 | 0.1 |
| Итого за 2ой завтрак | | | | 2.6 | 2.3 | 3.6 | 47,7 | 0,05 | 0.6 | 18 | 108.1 | 85.6 | 12.6 | 0,1 |
| Обед 11:50-12:15 | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | 2583 | Салат из зеленого горошка | 50 | 1,5 | 2,6 | 3,5 | 42,8 | 0.1 | 7,3 | 0,2 | 11,8 | 26,8 | 11,4 | 0,4 |
| 2008 | 84 | Щи из свежей капусты с картоф., говяд., смет. | 150/10/10 | 2,8 | 3,2 | 5,4 | 64,3 | 0,06 | 12,2 | 7,9 | 17,6 | 50,0 | 15,1 | 0,7 |
| 2008 | 284/364 | БИТОЧКИ МЯСНЫЕ | 60 | 7.8 | 6 | 8.3 | 115.5 | 0,08 | 1,3 | | 10.0 | 92.9 | 13.2 | 1,0 |
| 2008 | 209 | РИС отвар. | 130 | 4.5 | 3.9 | 29.9 | 159.4 | 0,08 | | 25.5 | 5,1 | 30,6 | 7 | 0,2 |
| 2008 | 442 | Сок яблоч. | 150 | 0,7 | | 17,5 | 70,5 | | 3,0 | | 12,0 | 13,5 | 7,5 | 0,2 |
| ТК | 2364 | Хлеб пшеничн. | 35 | 2.6 | 0.2 | 18.2 | 81.5 | 0,08 | | | 7 | 22.7 | 4.9 | 0,3 |
| Итого за обед | | | | 18.4 | 13.3 | 82,8 | 534 | 0.4 | 21.8 | 33,6 | 60,4 | 236.5 | 59.1 | 2.8 |
| Полдник 15:30-15:45 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | Кефир | 150 | 4.2 | 3.7 | 6.0 | 79.5 | 0,08 | 1,0 | 30.0 | 180.1 | 142.6 | 21.0 | 0,16 |
| ТК | 2620 | Вафли обогащ. | 50 | 1,5 | 1,7 | 38,7 | 177,0 | | | 1,0 | 8,0 | 18,0 | 5 | 0,7 |
| Итого за полдник | | | | 5.7 | 5.4 | 44.7 | 256.5 | 0,08 | 1,0 | 31.0 | 188.1 | 160.6 | 26.0 | 0,2 |
| Ужин 17:45-18:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 224 | Запеканка творож. со сгущ. молоком | 120/20 | 22.4 | 16.2 | 29.1 | 348.6 | 0,08 | 0,7 | 15.4 | 249.0 | 305.9 | 36.5 | 0,6 |
| ТК | 2588 | Чай сахаром | 150 | 0,1 | 0,08 | 11,8 | 44,1 | | | | | | | |
| ТК | 2616 | Банан свеж. | 90 | 1,4 | 0,5 | 20,2 | 81,9 | | 9 | 0,1 | 7,2 | 25,2 | 37,8 | 0,5 |
| Итого за ужин | | | | 23.9 | 16.7 | 61.2 | 474.6 | 0,08 | 9,7 | 15.5 | 256.2 | 330.1 | 74.3 | 1,1 |
| Итого за день | | | | 62.3 | 50.7 | 251.8 | 1707.8 | 0.89 | 34,8 | 182.8 | 838.3 | 1076.2 | 239.0 | 7.0 |

| 6 день | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------|----------------------|--------------|--------------|--------------|
| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи. наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| | | | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | В1 мг | С мг | А мг | Са мг | Mg мг | Р мг | Fe мг | |
| ЗАВТРАК 8:40-8:50 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ОВСЯНАЯ | 150 | 4.5 | 3.2 | 31.8 | 186.0 | 0.04 | 0.3 | | | 84.4 | | | 0.42 |
| 2011 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0.15 | 0.07 | 11.2 | 45 | | | | | 3.75 | 3.0 | 7.2 | 0.7 |
| 2011 | 2 | ХЛЕБ С МАСЛ. СЫРОМ | 5/7/35 | 4.7 | 6.4 | 17.7 | 144.3 | 0.08 | | | | 94.1 | 76.7 | 16.1 | 0.4 |
| Итого за прием пищи: | | | | 9.35 | 9.6 | 49.7 | 375,3 | 0,12 | 0,3 | | | 182,0 | 79.7 | 23,3 | 1.52 |
| II ЗАВТРАК 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | К/К | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ | 100 | 5 | 3.2 | 3,5 | 67 | 0.05 | 0.6 | 20 | | 120 | 91 | 14.1 | 0.1 |
| Итого за прием пищи: | | | | 5,0 | 3,2 | 3.5 | 67 | 0,05 | 0,6 | 20 | | 120 | 91 | 14,1 | 0,1 |
| ОБЕД 11:50-12:15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 95 | СУП ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ | 150 | 1.8 | 2.5 | 6.1 | 54.6 | 0.04 | 6.6 | 0.13 | | 18 | 13.2 | 31.8 | 0.4 |
| ТК | 2587 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 40 | 0.2 | | 1.1 | 5.6 | | 4 | 0.2 | | 3.2 | 14 | | 0.2 |
| 2011 | 284 | ТЕФТЕЛИ МЯСОРИСОВЫЕ | 60/30 | 9.5 | 10.4 | 6.8 | 159.0 | 0.04 | 2.0 | 0 | | 9.0 | 12.0 | 82.0 | 1.0 |
| 2011 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 130 | 4.7 | 4.1 | 27.1 | 155.1 | 0.05 | 0.02 | 0.7 | | 8.0 | 6.0 | 31.0 | 0.6 |
| 2011 | 442 | СОК | 100 | 0.5 | 0.1 | 9.9 | 43.0 | 0.01 | 2.0 | 0.1 | | 7.0 | 4.0 | 7.0 | 1.4 |
| 2011 | 4 | ХЛЕБ | 35 | 2.2 | 0.3 | 14.8 | 71.4 | 0.06 | | | | 6.3 | 6.6 | 30.4 | 2.0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 18.9 | 17.4 | 64.8 | 484.7 | 0,2 | 14,03 | 10 | | 51,4 | 55,8 | 182,2 | 5.6 |
| ПОЛДНИК 15:30-15:45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 434 | МОЛОКО | 150 | 4.5 | 3.9 | 7.5 | 84.7 | 0,05 | 2,0 | 0 | | 189.0 | 21.7 | 141.7 | 1.2 |
| 2011 | 5 | ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 1.3 | 8.8 | 38.6 | 177.0 | 0 | 0 | 0 | | 8.0 | 18 | 4.0 | 0.5 |
| Итого за прием пищи: | | | | 5,8 | 12.7 | 46,2 | 261.7 | 0,05 | 2,0 | 0,009 | | 197.0 | 39,7 | 145,7 | 1.7 |
| 2011 | 193 | ОМЛЕТ НАТУРАЛ | 100 | 5.6 | 7.6 | 29.7 | 211.2 | 0,03 | 0 | 0,06 | | 32,0 | 19,2,0 | 90,4 | 0.8 |
| 2011 | 52 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ | 70 | 0.2 | | 16.1 | 62.0 | | 3.8 | | | 6.4 | | | 0.1 |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0.05 | | 10.7 | 43.1 | | 1.8 | | | 8.1 | 9.5 | 5,1 | 0.2 |
| 2008 | 435 | ГРУША | 90 | 2.6 | 2,3 | 3,6 | 47,7 | 0,05 | 0,6 | 18 | | 108,1 | 135,6 | 12,7 | 0.1 |
| Итого за прием пищи: | | | | 8.45 | 9.9 | 80,1 | 364.0 | 0,08 | 5.66 | 18.06 | | 154.7 | 163.6 | 107.5 | 1,2 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | | 47.5 | 52.8 | 179.5 | 1552.7 | 0,3 | 23,03 | 39,2 | | 449.8 | 429.6 | 472.8 | 10.12 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

| 5 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|----------|---|---------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--|--------------|--------------|--------------|-------------|
| ЗАВТРАК 8:40-8:50 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 186 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ | 150 | 6.5 | 7.1 | 26. | 192.5 | 0,11 | 1.05 | 0.08 | | 93.8 | 82.2 | 171.2 | 2.5 |
| 2011 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 10/10/7 | 0.1 | 0.03 | 10.5 | 51.6 | 2.5 | 0 | 0 | | 6.0 | 4.0 | 8.0 | 1.0 |
| 2011 | 2 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 55 | 1.1 | 8.4 | 7.5 | 110 | 0.02 | | 0.07 | | 4.0 | 2.0 | 12.0 | 0.2 |
| Итого за прием пищи: | | | | 7.7 | 15,4 | 44.1 | 354.1 | 2.63 | 1,0 | 0,15 | | 109.3 | 88.2 | 191,2 | 3.7 |
| 2 ЗАВТРАК 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | 2617 | ИОГУРТ ПИТЬЕВОЙ | 100 | 5 | 3,2 | 3.5 | 67 | 0,05 | | 20 | | 120 | 90,5 | 14 | 0,1 |
| Итого за прием пищи: | | | | 5.0 | 3,2 | 3,5 | 67 | 0,05 | | 20 | | 120 | 90,5 | 14 | 0,1 |
| ОБЕД 11:50-12:15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 100 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 150 | 2,3 | 1,6 | 12 | 72,6 | 0,06 | 6.0 | 0,1 | | 13.8 | 15,0 | 38.4 | 0.05 |
| 2008\ТК | 40/26.87 | САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ/ОГУР С В С I МАРТА | 50 | 0,5 | 3 | 4.4 | 47.6 | | 0.6 | | | 26.7 | 20 | 9,1 | 0.7 |
| 2008 | 277 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 50 | 7.6 | 6.0 | 2. | 93.7 | 0,01 | 0.4 | | | 13.7 | | | 0.5 |
| 2011 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ | 100 | 3.6 | 6.2 | 32.7 | 203 | 0,01 | 0 | 0,04 | | 3 | 19 | 61 | 0.5 |
| 2011 | 402 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0.3 | 0.7 | 23.7 | 98.2 | 0,01 | | 0,07 | | 15.7 | 12 | 16.9 | 0.5 |
| 2011 | 4 | ХЛЕБ | 35 | 2.2 | 0.3 | 14.8 | 71.4 | 0.1 | | | | 6,3 | 6.6 | 0.4 | 1.4 |
| Итого за прием пищи: | | | | 16.2 | 17.0 | 89.0 | 605,3 | 0,2 | 7,09 | 0,25 | | 82.2 | 72.6 | 125.8 | 3.9 |
| ПОЛДНИК 15:30-15:45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 434 | МОЛОКО | 150 | 4.5 | 3,9 | 7.5 | 84.7 | 0,06 | 3.0 | 0,01 | | 189.0 | 21.7 | 141.7 | 1.5 |
| 2011 | 453 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 50 | 3.0 | 1.0 | 30.9 | 142.6 | 0,04 | 8 | 0.006 | | 10.0 | 6,0 | 24.6 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 7.5 | 4.9 | 38.4 | 227.3 | 0,1 | 11,0 | 0,01 | | 199,0 | 27,7 | 166,3 | 1,5 |
| УЖИН 17:45-18:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 21/2 | КАРТОФ ПЮРЕ+СЕЛЬДЬ | 150/30 | 3.3/5.7 | 9,3/5.3 | 19,8 | 145.9/20.5 | 0.15 | 5.4 | 64,2/6 | | 45,9/19.5 | 84.4 | 28.9/15.3 | 1.05 |
| 2011 | 411 | КИСЕЛЬ | 180 | 0.1 | 0.1 | 27,9 | 113.0 | 0,01 | 2.0 | 0.1 | | 5.0 | 2.0 | 8.0 | 0.4 |
| | | БАНАН | 90 | 1.4 | 0,5 | 20.2 | 81.9 | | 9 | 0.1 | | 7.2 | 25.2 | 37.8 | 0.5 |
| Итого за прием пищи: | | | | 10,5 | 15,2 | 67.9 | 361.3 | 0,16 | 12,4 | 70,8 | | 77,6 | 111,6 | 90,0 | 1,95 |
| Всего за день: | | | | 46.9 | 55.2 | 242.9 | 1615.3 | 2.96 | 32.3 | 87.4 | | 434.9 | 345.3 | 438.5 | 10.7 |

4 ДЕНЬ

| Сб.рец. | № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------------|--------|--|-----------------|----------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак 8:40-8:50 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | Каша пшеничная молоч. с маслом | 180/5 | 7 | 7,5 | 33 | 220,4 | 0,3 | 0,9 | 47,8 | 121,2 | 167,8 | 49,3 | 2,6 |
| 2008 | 1 | Бутерброд с маслом | 5/40 | 3,2 | 4,5 | 20,8 | 131,8 | 0,1 | | 29,5 | 11,1 | 35,4 | 14,2 | 0,7 |
| ТК | 2596 | Кофейный напиток | 180 | 3,1 | 2,8 | 14,5 | 93,5 | | 1 | 18,5 | 114,2 | 91,5 | 14,1 | 0,1 |
| Итого за завтрак | | | | 13,3 | 14,8 | 68,3 | 445,5 | 0,4 | 1,9 | 95,8 | 246,5 | 294,7 | 77,6 | 3,4 |
| 2-ой завтрак 11:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | 2462 | груша | 60 | 0,2 | 0,2 | 6,4 | 25,2 | | 3 | | 11,4 | 9,6 | 7,2 | 1,4 |
| Итого за 2ой завтрак | | | | 0,2 | 0,2 | 6,4 | 25,2 | | 3 | | 11,4 | 9,6 | 7,2 | 1,4 |
| Обед 11:50-12:15 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 52 | Салат из отварной свеклы с раст/м | 50 | 0,75 | 3,8 | 4,8 | 56,5 | | 2,5 | | 16,5 | 18,8 | 9,6 | 0,66 |
| 2008 | 99 | Суп картофельный с фасолью и говядиной | 150/10 | 4,8 | 2,5 | 13,8 | 93,7 | 0,1 | 3,9 | 8,4 | 19,8 | 71,1 | 23,1 | 1,4 |
| 2008 | 306 | Голубцы ленивые | 150 | 13,4 | 13,9 | 11,1 | 219,9 | 0,1 | 22,6 | | 55,3 | 168,5 | 33,9 | 2,3 |
| 2008 | 394 | Компот из груш витамин. | 180 | 0,1 | 0,1 | 25,4 | 95,9 | | 51,8 | | 6,8 | 5,8 | 4,3 | 0,8 |
| ТК | 2364 | Хлеб обогащенный | 45 | 3,4 | 0,3 | 23,5 | 104,9 | 0,1 | | | 9 | 29,3 | 6,3 | 0,4 |
| Итого за обед | | | | 22,5 | 20,6 | 78,6 | 570,9 | 0,3 | 80,8 | 8,4 | 107,4 | 293,5 | 77,2 | 5,56 |
| Полдник 15:30-15:45 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | ряженка | 200 | 5,7 | 5,0 | 8,4 | 108,0 | 0,11 | 1,4 | 40 | 240 | 190 | 28,0 | 0,3 |
| ТК | 2361 | Батон обогащенный | 50 | 4 | 0,5 | 26 | 118 | 0,1 | | | 12,5 | 43 | 17,5 | 0,8 |
| Итого за полдник | | | | 9,7, | 5,5 | 34,4 | 226,0 | 0,21 | 1,4 | 40 | 252,5 | 233 | 45,5 | 1,1 |
| Ужин 17:45-18:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | 2591 | Помидор свежий | 40 | 0,2 | | 1,2 | 5,6 | | 6 | 0,2 | 3,2 | 14 | | 0,2 |
| ТК | 2660 | Фрикадельки рыбные ,запеченные в молочн..соусе | 60/50 | 10,2 | 6,2 | 6,9 | 115,5 | 0,1 | 0,5 | 36,9 | 39,7 | 101,7 | 12,6 | 0,4 |
| ТК | 2635 | Овощи тушеные | 150 | 2,1 | 2 | 11,1 | 67,2 | 0,1 | 14,2 | 16,9 | 30,2 | 52,1 | 27,1 | 0,8 |
| ТК | 2589 | Чай с молоком и сахаром | 180 | 2,8 | 2,3 | 17,8 | 99,1 | | 0,9 | 18 | 108,9 | 81,9 | 12,6 | 0,1 |
| ТК | 2618 | Печенье обогащ. | 20 | 4,1 | 2,3 | 13,2 | 94 | | | | | | | |
| Итого за ужин | | | | 19,4 | 12,8 | 50,2 | 381,4 | 0,2 | 21,6 | 72 | 182 | 249,7 | 52,3 | 1,5 |
| Итого за день | | | | 65.1 | 53.9 | 237,9 | 1649,0 | 1,11 | 108,7 | 216,2 | 899,8 | 1080,0 | 259,8 | 12,9 |

3 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи. наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|------------------------------|-------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | В1 мг | С мг | А мг | Ca мг | Mg мг | P мг | Fe мг | |
| ЗАВТРАК 8:40-8:50 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 189 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ | 150/5 | 5.3 | 6.8 | 21.9 | 166.6 | 0.16 | 0.8 | 40.4 | | 108.5 | 43.8 | 156.1 | 1.9 |
| ТК | 2596 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 3.1 | 2.8 | 14.5 | 93.3 | | 1 | 18.5 | | 114.2 | 14.1 | 91.5 | 0.1 |
| 2008 | 3 | ХЛЕБ С МАСЛОМ . СЫРОМ | 55 | 8.7 | 8.7 | 7.4 | 131.0 | 0.02 | | 0.08 | | 135 | 7.0 | 86 | 0.3 |
| Итого за прием пищи: | | | | 17,1 | 18.3 | 43.8 | 390,9 | 0,18 | 1.8 | 58,98 | | 357,7 | 64.9 | 333.6 | 2.3 |
| II ЗАВТРАК 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 125 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 80 | 0,3 | 0,3 | 7,8 | 37.6 | 0 | 8,0 | 0 | | 12.8 | 6.4 | 8.8 | 1,76 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,3 | 0,3 | 7,8 | 37,0 | 0 | 8,0 | 0 | | 12,0 | 6,4 | 8,8 | 1,76 |
| ОБЕД 11:50-12:15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 76 | БОРЩ | 150 | 1.74 | 2,4 | 7,0 | 57 | 0,03 | 6,6 | 0,12 | | 35,8 | 20,0 | 43,3 | 1,08 |
| ТК | 26,93 | САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА | 30 | 1,5 | 2,6 | 3,5 | 42,8 | 0,1 | 7,3 | 0,2 | | 11,8 | 26,8 | 11,4 | 0,4 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 100 | 2.0 | 3,6 | 13,5 | 94 | 0,06 | 3,3 | 0,02 | | 31,3 | 19,3 | 56,6 | 0,7 |
| 2011 | 254 | СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ | 50 | 5,6 | 12,2 | 0,2 | 133,0 | 0,10 | 0 | 0 | | 18,0 | 10,0 | 81,0 | 1,0 |
| 2011 | 411 | КИСЕЛЬ | 150 | 0,07 | 0,07 | 20,9 | 84,7 | 0,007 | 1,5 | 0,07 | | 3,3 | 1,5 | 6,0 | 0,3 |
| 2011 | 4 | ХЛЕБ | 55 | 3,6 | 0,5 | 23,3 | 112,2 | 0,1 | | | | 9,9 | 10,5 | 47,9 | 2,2 |
| Итого за прием пищи: | | | | 14,5 | 21.3 | 68,4 | 523.7 | 0,40 | 18,7 | 0,4 | | 110.1 | 88,1 | 246.2 | 5,68 |
| ПОЛДНИК 15:30-15:45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 434 | МОЛОКО | 200 | 6,1 | 5,3 | 10,1 | 113,0 | 0,08 | 3,0 | 0,02 | | 252,0 | 29,0 | 189,0 | 2,0 |
| 2011 | 5 | ВАФЛИ | 60 | 1,8 | 2,1 | 46,5 | 212,4 | 0 | 0 | 1,2 | | 9,6 | 6 | 21,6 | 0,9 |
| Итого за прием пищи: | | | | 7,9 | 7.4 | 56,6 | 325.4 | 0,08 | 3,0 | 1,02 | | 261.6 | 35,0 | 210,6 | 2,9 |
| УЖИН 17:45-18:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 287/360 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ | 100 | 13.1 | 4,8 | 13.5 | 147.7 | 0,02 | 0,9 | 9,5 | | 56,2 | 24,2 | 186.1 | 0,7 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 8,6 | 5,9 | 46 | 259.1 | 0,3 | | 29.5 | | 48,4 | 66.4 | 202,4 | 5,4 |
| ТК | 2587 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 60 | 0,4 | | 1.7 | 8,4 | | 9 | 0,3 | | 4.8 | | 21 | 0.3 |
| 2011 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,15 | 0.07 | 11.2 | 45 | | | | | 3,75 | 3,0 | 6,0 | 0,75 |
| Итого за прием пищи: | | | | 22,2 | 10.7 | 72,4 | 460,2 | 0,32 | 9.9 | 39,3 | | 113,1 | 93.6 | 394,5 | 7,1 |
| Всего за день: | | | | 62,0 | 58,0 | 249,0 | 1737,2 | 0,98 | 41,4 | 99,7 | | 854,5 | 281,6 | 1193,7 | 19,4 |

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи. наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|---------------------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|------------------------------|-------------|---------------|-------------|------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | Вх мг | С мг | А мг | Е мг | Са мг | Mg мг | Р мг | Fe мг |
| 2 ДЕНЬ ЗАВТРАК 8:45-9:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 182 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 7,2 | 8,2 | 32,0 | 230,9 | 0,11 | 1 | 0,04 | 0,6 | 114,0 | 29,00 | 146,0 | 2,0 |
| 2011 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | - | 15 | 28 | | | | | 5,0 | 4,0 | 8,0 | 1,0 |
| 2011 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 55 | 4,5 | 8,7 | 7,4 | 131,0 | 0,02 | 0 | 0,08 | 0,4 | 135,0 | 7,0 | 86,0 | 0,3 |
| Итого за прием пищи: | | | | 11,9 | 16,9 | 54,8 | 389,9 | 0,13 | 1,0 | 0,12 | 1,0 | 254,0 | 40,0 | 240,0 | 3,3 |
| II ЗАВТРАК 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 442 | СОК | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43,0 | 0,01 | 2,0 | 0,1 | | 7,0 | 4,0 | 7,0 | 1,4 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43,0 | 0,01 | 2,0 | 0,1 | | 7,0 | 4,0 | 7,0 | 1,4 |
| ОБЕД 11:45-12:30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 40 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 60 | 1,2 | 5,2 | 9,5 | 90,0 | 0,03 | 26,0 | 0,32 | 2,4 | 36,0 | 17,0 | 27,0 | 1,1 |
| 2011 | 102 | СУП ГОРОХОВЫЙ | 180 | 4,4 | 4,3 | 11,8 | 164,0 | 0,10 | 13,0 | 0,12 | 0,2 | 48,0 | 27,0 | 85,0 | 1,2 |
| 2011 | 131 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3,2 | 5,2 | 30,0 | 136,0 | 0,04 | 22,0 | 0,07 | 2,4 | 72,0 | 24,0 | 48,0 | 1,0 |
| 2011 | 411 | КИСЕЛЬ | 200 | 0,1 | 0,1 | 27,9 | 113,0 | 0,01 | 2,0 | 0,1 | 0 | 5,0 | 2,0 | 8,0 | 0,4 |
| 2011 | 4 | ХЛЕБ | 50 | 3,6 | 0,5 | 23,3 | 112,2 | 0,1 | | | 1,2 | 9,9 | 10,5 | 47,9 | 2,2 |
| Итого за прием пищи: | | | | 12,5 | 15,3 | 102,5 | 615,2 | 0,28 | 63,0 | 0,61 | 6,2 | 170,9 | 80,5 | 215,9 | 5,9 |
| II ПОЛДНИК 15:45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 434 | МОЛОКО | 200 | 6,1 | 5,3 | 10,1 | 113,0 | 0,08 | 3,0 | 0,02 | | 252,0 | 29,0 | 189,0 | 2,0 |
| 2011 | 467 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 50 | 6,6 | 12,4 | 55,8 | 360,0 | 0,12 | 0,09 | 0,9 | | 15,0 | 56,0 | 9,0 | 0,7 |
| Итого за прием пищи: | | | | 12,7 | 17,7 | 65,9 | 473,0 | 0,2 | 13,09 | 0,92 | 0,6 | 283,0 | 96,0 | 206,0 | 4,9 |
| УЖИН 17:00-17:30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 228 | РЫБА ОТВАРНАЯ | 100 | 1,70 | 1,80 | 6,20 | 47,0 | 0 | 0,20 | 0,02 | | 44,30 | | | 0,1 |
| 2008 | 377 | СОУС ПОЛЬСКИЙ | 50 | 1,3 | 11,1 | 1,7 | 112,2 | | 0,8 | 86,7 | | 5,4 | 4,9 | 1,5 | 0,1 |
| 2008 | 35 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 100 | 2,2 | 3,1 | 13,2 | 97,3 | 0,1 | 3,6 | 21,4 | | 25,3 | 56,3 | 19,3 | 0,7 |
| 2008 | 4/10 | ЧАЙ | 200 | 0,2 | | 13,5 | 28 | | 50,08 | | | 7,44 | | | 0,18 |
| 2011 | 4 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,6 | 0,5 | 3,3 | 112,2 | 0,1 | | | 1,2 | 9,9 | 10,5 | 47,9 | 2,2 |
| Итого за прием пищи: | | | | 8,0 | 16,5 | 27,6 | 230,2 | 0,1 | 50,28 | 0,02 | 1,2 | 61,64 | 10,5 | 47,9 | 2,48 |
| Всего за день: | | | | 45,0 | 66,5 | 260,7 | 1751,3 | 0,72 | 129,37 | 1,77 | 9,0 | 776,54 | 231,0 | 716,8 | 17,98 |

| I день | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|------------------------------|-------------|-------------|--------------|--|----------------------|--------------|--------------|------------|
| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи. наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| | | | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | В1 мг | С мг | А мг | | Са мг | Mg мг | Р мг | Fe мг |
| ЗАВТРАК 8:40-8:50 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧ | 150 | 3.9 | 5.5 | 24.2 | 157.7 | 0.08 | 0.7 | 40.4 | | 98.3 | 106.4 | 22.4 | 0.3 |
| 2011 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0.15 | 0.07 | 11.2 | 58.0 | | | | | 4.8 | 3.8 | 6.9 | 0.6 |
| 2011 | 2 | ХЛЕБ С МАСЛОМ. СЫРОМ | 5/7/35 | 4.7 | 6.4 | 17.7 | 144.3 | 0.05 | 0.15 | 44.8 | | 94.9 | 16.1 | 76.7 | 0.5 |
| Итого за прием пищи: | | | | 8,75 | 11.9 | 53.1 | 360 | 0,1 | 0,85 | 85.2 | | 198 | 126.0 | 106.3 | 1.0 |
| II ЗАВТРАК 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | К/К | ЯБЛОКО | 90 | 0.3 | 0.3 | 8.8 | 42.3 | | 9.0 | | | 9.9 | 7.0 | 11.7 | 1.9 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0.3 | 0.3 | 8.8 | 79.5 | | 9,0 | | | 9.9 | 7.0 | 11.7 | 1.9 |
| ОБЕД 11:50-12:15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 84 | ЩИ ИЗ СВ КАПУСТЫ СО СМЕТАН | 150/9 | 1.4 | 2.4 | 7.0 | 50.9 | | 1.1 | 13.5 | | | | | 0.3 |
| ТК | 2587 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 50 | 0.3 | | 1.4 | 7.9 | 0.03 | 6 | 0.09 | | 3.3 | 16 | | 0.2 |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ | 60 | 9.0 | 9.1 | 7.5 | 150 | 0.03 | 24.9 | 0.09 | | 24.9 | 8.6 | 10.8 | 0.8 |
| 2008 | 335 | КАРТОФЕЛЬН. ПЮРЕ | 100 | 2.0 | 3.0 | 12.6 | 94.6 | 0.06 | 3.4 | 21.6 | | 25.0 | 4.4 | 18.6 | 0.06 |
| 2011 | 396 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА | 150 | 0.15 | 0.07 | 10.0 | 86.2 | 0.01 | 0.15 | 0.07 | | 6.0 | 4.0 | 3.0 | 0.4 |
| 2011 | 4 | ХЛЕБ ПШЕНИЧ. | 35 | 2.6 | 0.2 | 18.2 | 81.5 | 0.01 | | | | 8.0 | 22.7 | 5.4 | 0.3 |
| Итого за прием пищи: | | | | 15.4 | 14.7 | 49.7 | 471.1 | 0,2 | 31.4 | 88.3 | | | 65,8 | 35.8 | 1.8 |
| ПОЛДНИК 15:30-15:45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 434 | МОЛОКО | 150 | 4.5 | 3.9 | 7.5 | 84.7 | 0.05 | 2.0 | 0 | | 189.0 | 21.7 | 141.7 | 1.2 |
| 2011 | 467 | ПРЯНИКИ | 50 | 3.3 | 6.2 | 27.9 | 180.0 | 0,6 | 0.05 | 0.5 | | 7.5 | 28.0 | 4.5 | 0.4 |
| Итого за прием пищи: | | | | 7,8 | 10.2 | 34.4 | 264.7 | 0,65 | 2,0 | 0,5 | | 196.5 | 39,7 | 145,7 | 1.6 |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛ | 50 | 4.8 | 7.6 | 0.8 | 92.6 | | 0.05 | 0.1 | | 33.6 | 73.6 | 4.0 | 0.8 |
| 2008 | 344 | САЛАТ ИЗ ЗЕЛ. ГОРОШ И МОРКОВИ | 150 | 2.5 | 2.2 | 10.5 | 69.9 | 0.1 | 2.7 | 4.24 | | 50.9 | 78.8 | 4.3 | 0.8 |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 1.5 | | 11.7 | 47 | | 2 | | | 8 | 9 | 5 | 0.2 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0.15 | 0.07 | 11.2 | 58.0 | | | | | 4.8 | 3.8 | 6.9 | 0.6 |
| Итого за прием пищи: | | | | 7.9 | 9.8 | 44.2 | 267.5 | 0,1 | 4,7 | 24.1 | | 97.3 | 165.2 | 58.9 | 2.4 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | | 42.1 | 46.9 | 198.3 | 1442.8 | 0.7 | 47.9 | 198.1 | | 501.7 | 358.4 | 358.4 | 8.7 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |