

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ детский сад № 107

И.С.Лебедева



Приказ № 17 от 27.02.2026г.

15 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

0 первый
Неделя первая
:

| № рецеп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|--------------|---|--------------|-----------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------------------------|----------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп молочный с гречневой крупой и сл. маслом | 200 | 5.90 | 5.50 | 17.10 | 141.50 | 0.1 | 0.90 | 30.60 | 0.10 | 160.88 | 165.70 | 46.40 | 1.1 |
| 6 | Масло сливочное | 5 | 0.04 | 4.2 | 0.07 | 33 | 0.001 | | 20 | 0.5 | 1.2 | 1.5 | | 0.01 |
| | Батон нарезной | 30 | 2.25 | 0.9 | 15.45 | 85.8 | 0.3 | - | - | 0.3 | 4.8 | 26.1 | 9.9 | 0.3 |
| 414 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 91 | 0.036 | 1.17 | 18 | | 113.2 | 81 | 12.6 | 0.12 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО | за прием пищи | 415 | 11.04 | 13.01 | 46.98 | 351.30 | 0.44 | 2.07 | 68.60 | 0.90 | 280.08 | 274.30 | 68.90 | 1.53 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Сок плодово-ягодный промышленного производства для детского питания | 100 | 0.50 | 0.10 | 10.10 | 42.40 | 0.01 | 1.10 | | 0.05 | 3.80 | 2.20 | 3.80 | 0.70 |
| | ИТОГО за прием пищи | 100 | 0.50 | 0.10 | 10.10 | 42.40 | 0.01 | 1.10 | - | 0.05 | 3.80 | 2.20 | 3.80 | 0.70 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | Салат из свеклы с раст. маслом | 50 | 0.70 | 3.04 | 4.18 | 46.95 | 0.01 | 4.75 | | 1.40 | | 20.50 | 10.50 | 0.70 |
| 73 | Щи на мясном бульоне . | 200 | 1.40 | 3.90 | 6.80 | 67.80 | 0.05 | 14.80 | | 1.90 | 34.70 | 38.10 | 17.80 | 0.60 |
| 321 | Плов с мясом птицы | 150 | 14.20 | 11.90 | 25.10 | 264.40 | 0.04 | 0.40 | 33.75 | 0.40 | 31.60 | 139.20 | 32.60 | 1.50 |
| 396 | Кисель | 180 | 0.16 | 0.07 | 24.20 | 97.56 | 0.002 | 2.75 | | 0.09 | 12.50 | 8.50 | 2.40 | 0.19 |
| б/н | Хлеб ржаной | 20 | 0.90 | 0.30 | 5.20 | 28.00 | 0.01 | | | 0.24 | 6.10 | 28.30 | 6.60 | 0.80 |
| б/н | Батон нарезной | 20 | 1.5 | 0.6 | 10.3 | 57.2 | 0.2 | - | - | 0.18 | 3.2 | 17.4 | 6.6 | 0.2 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за прием пищи | 620 | 18.86 | 19.81 | 75.78 | 561.91 | 0.31 | 22.70 | 33.75 | 4.21 | 88.10 | 252.00 | 76.50 | 3.99 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток | 150 | 4.35 | 3.75 | 6.00 | 75.00 | 0.26 | 1.05 | 30.00 | | 180.00 | 135.00 | 21.00 | 0.15 |
| | Батон нарезной | 50 | 3.7 | 1.4 | 25.85 | 143 | 0.5 | - | - | 0.46 | 8.1 | 43.5 | 16.5 | 0.56 |
| | Итого за прием пищи | 200 | 8.05 | 5.15 | 31.85 | 218.00 | 0.76 | 1.05 | 30.00 | 0.46 | 188.10 | 178.50 | 37.50 | 0.71 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | УЖИН | | | | | | | | | | | | | |
| 252 | Запеканка из творога с морковью | 200 | 23.32 | 20.56 | 47.56 | 468.00 | 0.12 | 1.44 | 88.00 | 4.28 | 227.20 | 310.40 | 45.60 | 1.40 |
| 369 | Соус молочный сладкий | 30 | 0.60 | 1.40 | 3.90 | 30.45 | 0.01 | 0.09 | 7.56 | 0.04 | 18.80 | 14.70 | 2.60 | 0.50 |
| | Батон нарезной | 20 | 1.5 | 0.6 | 10.3 | 57.2 | 0.2 | - | - | 0.18 | 3.2 | 17.4 | 6.6 | 0.2 |
| 411 | Чай с сахаром | 200 | 0.12 | 0.02 | 7 | 28.6 | | 1.6 | | 0.01 | 15.3 | 4.4 | 2.4 | 0.4 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за прием пищи | 450 | 25.54 | 22.58 | 68.76 | 584.25 | 0.33 | 3.13 | 95.56 | 4.51 | 264.50 | 346.90 | 57.20 | 2.50 |
| | Итого за день | 1785 | 63.99 | 60.65 | 233.47 | 1757.86 | 1.80 | 30.05 | 227.91 | 10.13 | 842.18 | 1053.90 | 243.90 | 9.43 |

День: второй
 Неделя: первая
 :

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|--------|---|--------------|-----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------|-------------|--------------|----------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 199 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200 | 4.4 | 4.7 | 29.8 | 178.1 | 0.1 | | 19 | 0.16 | 12.5 | 89.5 | 31.3 | 1.04 |
| 416 | Какао с молоком | 180 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 107 | 0.05 | 1.43 | 22 | | 137 | 112.1 | 19.2 | 0.43 |
| | Батон нарезной | 40 | 3 | 1.12 | 20.68 | 114.4 | 0.4 | - | - | 0.52 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.44 |
| | Сыр порционный | 10 | 2.32 | 2.95 | - | 36 | 0.006 | 0.08 | 26 | 0.05 | 88 | 50 | 3.5 | 0.1 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 430 | 13.39 | 11.96 | 66.3 | 435.5 | 0.556 | 1.51 | 67 | 0.73 | 246.7 | 286.4 | 67.2 | 2.01 |
| | 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 418 | Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания | 100 | 0.50 | 0.10 | 10.10 | 42.40 | 0.01 | 1.10 | | 0.05 | 3.80 | 2.20 | 3.80 | 0.70 |
| | Итого за прием пищи | 100 | 0.50 | 0.10 | 10.10 | 42.40 | 0.01 | 1.10 | | 0.05 | 3.80 | 2.20 | 3.80 | 0.70 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Салат из моркови с раст. маслом | 50 | 0.6 | 3 | 3.3 | 39.8 | 0.03 | 2.4 | | 19.2 | 13 | 26.4 | 18.24 | 0.3 |
| 88 | Суп вермишелевый на курином бульоне | 200 | 2.15 | 2.27 | 13.7 | 83.8 | 0.05 | 6.6 | | 1.1 | 19.68 | 53.3 | 21.6 | 0.9 |
| 272 | Котлета рыбная любительская | 70 | 9.6 | 3.1 | 7.79 | 98 | 0.09 | 2.5 | 29.2 | 0.7 | 44.2 | 153 | 28.7 | 1 |
| 362 | Овощное рагу 3 вар. с соусом 366 | 100 | 1.8 | 4.1 | 10.6 | 85.9 | 0.05 | 8.6 | 23.2 | 0.2 | 29.8 | 47.9 | 21.1 | 0.8 |
| 394 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0.7 | 0.018 | 25 | 101.7 | 0.005 | 0.36 | | 0.1 | 28.6 | 13.86 | 5.4 | 1.1 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0.90 | 0.30 | 5.20 | 28.00 | 0.01 | | | 0.24 | 6.10 | 28.30 | 6.60 | 0.80 |
| | Батон нарезной | 20 | 1.5 | 0.6 | 10.3 | 57.2 | 0.2 | - | - | 0.18 | 3.2 | 17.4 | 6.6 | 0.2 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ | 640 | 17.25 | 13.388 | 75.89 | 494.4 | 0.435 | 20.46 | 52.4 | 21.72 | 144.58 | 340.16 | 108.24 | 5.1 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 412 | Чай с лимоном 175/5 | 180 | 0.11 | 0.018 | 8.91 | 26.6 | | 2.5 | | 0.01 | 13.4 | 3.9 | 2.1 | 0.3 |
| 449 | Плюшка с сахаром | 50 | 3.88 | 2.36 | 26.15 | 141 | 0.07 | | 13 | 0.69 | 11 | 37 | 14.5 | 0.69 |
| | ИТОГО за прием пищи | 230 | 3.99 | 2.378 | 35.06 | 167.6 | 0.07 | 2.5 | 13 | 0.7 | 24.4 | 40.9 | 16.6 | 0.99 |
| | УЖИН | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из свежей или квашеной капусты | 50 | 0.7 | 2.5 | 4.5 | 43.7 | 0.01 | 16.2 | | 1.2 | 18.7 | 13.8 | 7.58 | 0.3 |
| 327 | Суфле куриное | 70 | 11.5 | 12.1 | 2.1 | 163.3 | 0.14 | 0.02 | 50.1 | 1.3 | 35.1 | 80.7 | 10.6 | 0.84 |
| 339 | Пюре картофельное | 150 | 3.1 | 4.8 | 20.4 | 137.25 | 0.1 | 18.2 | 25.5 | 0.2 | 36.98 | 86.6 | 27.75 | 1 |
| 411 | Чай с сахаром | 180 | 0.1 | 0.018 | 6.3 | 25.75 | | 1.4 | | 0.01 | 13.8 | 3.9 | 2.2 | 0.3 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.40 | 0.47 | 7.80 | 42.00 | 0.01 | | | 0.36 | 9.20 | 42.40 | 10.00 | 1.24 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 480 | 16.8 | 19.888 | 41.1 | 412 | 0.26 | 35.82 | 75.6 | 3.07 | 113.78 | 227.4 | 58.13 | 3.68 |
| | ИТОГО за день | 1880 | 51.93 | 47.71 | 228.45 | 1551.9 | 1.3 | 61.39 | 208 | 26.27 | 533.26 | 838.21 | 312.82 | 12.48 |

День: третий
Неделя: первая

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|--------|---|--------------|-----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным и сахаром | 200 | 5.1 | 6.1 | 30.5 | 197.1 | 0.1 | | 19 | 0.7 | 23.8 | 137.5 | 53.5 | 1.6 |
| 414 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 91 | 0.036 | 1.17 | 18 | | 113.2 | 81 | 12.6 | 0.12 |
| | Батон нарезной | 30 | 2.25 | 0.9 | 15.45 | 85.8 | 0.3 | - | - | 0.3 | 4.8 | 26.1 | 9.9 | 0.3 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 410 | 10.2 | 9.41 | 60.31 | 373.9 | 0.436 | 1.17 | 37 | 1 | 141.8 | 244.6 | 76 | 2.02 |
| | <i>2-й завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 418 | Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания | 100 | 0.50 | 0.10 | 10.10 | 42.40 | 0.01 | 1.10 | | 0.05 | 3.80 | 2.20 | 3.80 | 0.70 |
| | Итого за прием пищи | 100 | 0.50 | 0.10 | 10.10 | 42.40 | 0.01 | 1.10 | | 0.05 | 3.80 | 2.20 | 3.80 | 0.70 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 37 | Салат из свеклы с соленым огурцом с раст. маслом | 50 | 0.7 | 3.1 | 3.34 | 43.7 | 0.015 | 4.25 | | 1.4 | 15.2 | 19.9 | 9.4 | 0.5 |
| 86 | Суп крестьянский на мясном бульоне | 200 | 2.3 | 2.7 | 11.4 | 79.3 | 0.09 | 6.6 | | 1 | 24.2 | 86.36 | 22.3 | 0.8 |
| 303 | Тефтели мясные с соусом из мяса свинины (40/30) | 70 | 4.4 | 9.5 | 6.5 | 129.35 | 0.03 | 0.5 | 21.6 | 27.4 | 30.5 | 56.2 | 11.7 | 0.5 |
| 179 | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 5.7 | 3.9 | 25.7 | 160 | 0.08 | | 12.9 | 0.08 | 10.3 | 135.5 | 90.3 | 3.1 |
| 394 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0.7 | 0.018 | 25 | 101.7 | 0.005 | 0.36 | | 0.1 | 28.6 | 13.86 | 5.4 | 1.1 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 0.70 | 0.22 | 3.90 | 21.00 | 0.01 | | | 0.18 | 4.60 | 21.20 | 4.95 | 0.60 |
| | Батон нарезной | 15 | 1.1 | 0.45 | 7.7 | 42.9 | 0.2 | - | - | 0.14 | 2.4 | 13.05 | 6.6 | 0.15 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ | 630 | 15.6 | 19.888 | 83.54 | 577.95 | 0.43 | 11.71 | 34.5 | 30.3 | 115.8 | 346.07 | 150.65 | 6.75 |
| | <i>ПОЛДНИК</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 401 | Кисель | 180 | 0.14 | - | 24.1 | 97.92 | 0.047 | 21.9 | | 0.1 | 12.5 | 8.5 | 4.5 | 0.2 |
| 452 | Булочка домашняя | 70 | 5.1 | 8.75 | 37.7 | 250.6 | 0.04 | | 2.8 | 0.08 | 13.9 | 49 | 19.2 | 0.9 |
| | ИТОГО за прием пищи | 250 | 5.24 | 8.75 | 61.8 | 348.52 | | 21.9 | 2.8 | 0.18 | 26.4 | 57.5 | 23.7 | 1.1 |
| | <i>УЖИН</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 229 | Омлет натуральный | 80 | 7.07 | 12.7 | 1.4 | 147.8 | 0.05 | 0.14 | 179.8 | 0.4 | 59.1 | 130.4 | 9.8 | 1.4 |
| 362 | Рагу овощное с соусом № 366 3-й вариант | 150 | 2.7 | 6.15 | 15.9 | 128.85 | 0.075 | 12.9 | 34.8 | 0.3 | 44.7 | 71.85 | 31.65 | 1.2 |
| 411 | Чай с сахаром | 180 | 0.1 | 0.018 | 6.3 | 25.75 | | 1.4 | | 0.01 | 13.8 | 3.9 | 2.2 | 0.3 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0.90 | 0.30 | 5.20 | 28.00 | 0.01 | | | 0.24 | 6.10 | 28.30 | 6.60 | 0.80 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 430 | 10.77 | 19.168 | 28.8 | 330.4 | 0.135 | 14.44 | 214.6 | 0.95 | 123.7 | 234.45 | 50.25 | 3.7 |
| | ИТОГО за день | 1820 | 42.31 | 57.3 | 244.55 | 1673.17 | 1.05 | 50.32 | 288.9 | 32.48 | 411.5 | 884.8 | 304.4 | 14.27 |

День: четвертый
Неделя: первая

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|--------|---|--------------|-----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром | 200 | 4.25 | 4.95 | 34.8 | 201.25 | 0.04 | | 25 | 0.7 | 10.75 | 36.75 | 7.4 | 0.45 |
| 416 | Какао с молоком | 180 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 107 | 0.05 | 1.43 | 22 | | 137 | 112.1 | 19.2 | 0.43 |
| | Батон нарезной | 40 | 3 | 1.2 | 20.6 | 114.4 | 0.4 | - | - | 0.36 | 6.4 | 34.8 | 13.2 | 0.4 |
| 6 | Масло сливочное | 5 | 0.04 | 4.2 | 0.07 | 33 | 0.001 | | 20 | 0.5 | 1.2 | 1.5 | | 0.01 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 425 | 10.96 | 13.54 | 71.29 | 455.65 | 0.491 | 1.43 | 67 | 1.56 | 155.35 | 185.15 | 39.8 | 1.29 |
| | <i>2-й завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 403 | Яблоко печеное с сахаром | 100 | 0.4 | 0.4 | 31 | 130 | 1.01 | 4.2 | | 0.2 | 16.4 | 10.9 | 8.9 | 2.2 |
| | Итого за прием пищи | 100 | 0.4 | 0.4 | 31 | 130 | 1.01 | 4.2 | | 0.2 | 16.4 | 10.9 | 8.9 | 2.2 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 50 | 0.7 | 2.5 | 4.5 | 43.7 | 0.01 | 16.2 | | 1.2 | 18.7 | 13.8 | 7.58 | 0.3 |
| 63 | Борщ на курином бульоне | 200 | 1.9 | 4.03 | 10.2 | 85 | 0.2 | 8.2 | | 1.9 | 40.5 | 142.6 | 25 | 0.9 |
| 308 | Запеканка картофельная с куриным мясом | 160 | 12.13 | 9.5 | 25.7 | 237 | 0.17 | 3.8 | 28 | 0.6 | 24.8 | 170.7 | 45.2 | 1.82 |
| 370 | Соус молочный | 30 | 0.8 | 2.8 | 2.9 | 39.96 | 0.01 | 0.09 | 14.58 | 0.09 | 20.1 | 17.5 | 3.5 | 0.08 |
| 394 | Компот из сухофруктов | 180 | 0.7 | 0.018 | 25 | 101.7 | 0.005 | 0.36 | | 0.1 | 28.6 | 13.86 | 5.4 | 1.1 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0.90 | 0.30 | 5.20 | 28.00 | 0.01 | | | 0.24 | 6.10 | 28.30 | 6.60 | 0.80 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ | 640 | 17.13 | 19.148 | 73.5 | 535.36 | 0.405 | 28.65 | 42.58 | 4.13 | 138.8 | 386.76 | 93.28 | 5 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 420 | Кисломолочный напиток с м.д.ж.2,5% | 150 | 4.35 | 3.75 | 6.00 | 75.00 | 0.26 | 1.05 | 30.00 | | 180.00 | 135.00 | 21.00 | 0.15 |
| 455 | Булочка школьная | 75 | 6.3 | 2.4 | 41.9 | 215 | 0.05 | | | 1.65 | 16.9 | 57.6 | 24.25 | 1.1 |
| | ИТОГО за прием пищи | 225 | 10.65 | 6.15 | 47.9 | 290 | 0.31 | 1.05 | 30 | 1.65 | 196.9 | 192.6 | 45.25 | 1.25 |
| | УЖИН | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Салат из моркови с раст. маслом | 50 | 0.6 | 3 | 3.3 | 39.8 | 0.03 | 2.4 | | 19.2 | 13 | 26.4 | 18.24 | 0.3 |
| 203 | Запеканка рисовая с творогом | 150 | 9.1 | 7.47 | 49.86 | 303 | 0.06 | 0.08 | 47 | 0.44 | 75.4 | 152.9 | 32.7 | 1.2 |
| 411 | Чай с сахаром | 180 | 0.1 | 0.018 | 6.3 | 25.75 | | 1.4 | | 0.01 | 13.8 | 3.9 | 2.2 | 0.3 |
| | Повидло | 30 | 0.17 | | 21.48 | 86.5 | | 0.4 | | 0.12 | 0.3 | 5.4 | 2.7 | 0.13 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 410 | 9.97 | 10.488 | 80.94 | 455.05 | 0.09 | 4.28 | 47 | 19.77 | 102.5 | 188.6 | 55.84 | 1.93 |
| | ИТОГО за день | 1800 | 49.11 | 49.73 | 304.63 | 1866.06 | 72.61 | 39.61 | 186.58 | 27.31 | 609.65 | 964.01 | 243.07 | 11.67 |

День: пятый
Неделя: первая
:

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|--------|---|--------------|-----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------|-------------|--------------|----------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром | 200 | 2.9 | 4.95 | 36.2 | 201.25 | 0.03 | | 25 | 0.19 | 5.9 | 63.25 | 20.5 | 0.45 |
| 414 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 91 | 0.036 | 1.17 | 18 | | 113.2 | 81 | 12.6 | 0.12 |
| | Батон нарезной | 40 | 3 | 1.2 | 20.6 | 114.4 | 0.4 | - | - | 0.36 | 6.4 | 34.8 | 13.2 | 0.4 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 420 | 8.75 | 8.56 | 71.16 | 406.65 | 0.47 | 1.17 | 43 | 0.55 | 125.5 | 179.05 | 46.3 | 0.97 |
| | 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 418 | Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания | 100 | 0.50 | 0.10 | 10.10 | 42.40 | 0.01 | 1.10 | | 0.05 | 3.80 | 2.20 | 3.80 | 0.70 |
| | Итого за прием пищи | 100 | 0.50 | 0.10 | 10.10 | 42.40 | 0.01 | 1.10 | | 0.05 | 3.80 | 2.20 | 3.80 | 0.70 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | Салат из свеклы с раст. маслом | 50 | 0.70 | 3.04 | 4.18 | 46.95 | 0.01 | 4.75 | | 1.40 | 17.60 | 20.50 | 10.50 | 0.70 |
| 87 | Суп с бобовыми (горох) на кур. б-не | 200 | 4.9 | 4.3 | 13.1 | 110.8 | 0.2 | 4.65 | | 1.9 | 30.5 | 69.74 | 28.24 | 1.6 |
| 315 | Голубцы ленивые с мясом птицы | 200 | 16.8 | 10.6 | 24.4 | 260 | 0.1 | 25 | 20 | 0.7 | 71.6 | 207.75 | 53.75 | 1.9 |
| 390 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0.7 | 0.018 | 25 | 101.7 | 0.005 | 0.36 | | 0.1 | 28.6 | 13.86 | 5.4 | 1.1 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1.80 | 0.60 | 10.40 | 56.00 | 0.02 | | | 0.48 | 12.20 | 56.60 | 13.20 | 1.60 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ | 670 | 24.90 | 18.558 | 77.08 | 575.45 | 0.334 | 34.76 | 20 | 4.58 | 160.5 | 368.45 | 111.09 | 6.9 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 412 | Чай с лимоном 175/5 | 180 | 0.11 | 0.018 | 8.91 | 26.6 | | 2.5 | | 0.01 | 13.4 | 3.9 | 2.1 | 0.3 |
| | Батон нарезной | 40 | 3 | 1.2 | 20.6 | 114.4 | 0.4 | - | - | 0.36 | 6.4 | 34.8 | 13.2 | 0.4 |
| | ИТОГО за прием пищи | 220 | 3.11 | 1.218 | 29.51 | 141 | 0.4 | 2.5 | | 0.37 | 19.8 | 38.7 | 15.3 | 0.7 |
| | УЖИН | | | | | | | | | | | | | |
| 432 | Оладьи с повидлом 200/30 | 200 | 15.1 | 10.4 | 82.3 | 500 | 0.3 | | 33.3 | 4.8 | 168 | 236 | 64.7 | 2.6 |
| | повидло | 30 | 0.17 | | 21.48 | 86.5 | | 0.4 | | 0.12 | 0.3 | 5.4 | 2.7 | 0.13 |
| 410 | Чай без сахара | 180 | 0.1 | 0.018 | 4.9 | 22.95 | | 1.4 | | 0.01 | 11.8 | 3.9 | 2.2 | 0.3 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 410 | 15.37 | 10.418 | 108.68 | 609.45 | 0.3 | 1.8 | 33.3 | 4.93 | 180.1 | 245.3 | 69.6 | 3.3 |
| | ИТОГО за день | 1820 | 52.63 | 38.86 | 296.53 | 1774.95 | 1.5 | 41.33 | 96.3 | 10.48 | 489.2 | 833.7 | 245.79 | 12.57 |

| | | | | | |
|---------|--------|--|--|--|--|
| День: | шестой | | | | |
| Неделя: | вторая | | | | |

| № рецеп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|------------------|---|--------------|-----------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------------------------|----------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 175 сб. для школ | Каша «Дружба» молочная (рис, пшено) | 200 | 5.52 | 10.2 | 39.5 | 272.7 | 0.1 | 0.8 | 49.8 | 0.16 | 121.3 | 142.4 | 33.8 | 0.7 |
| 416 | Какао с молоком | 180 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 107 | 0.05 | 1.43 | 22 | | 137 | 112.1 | 19.2 | 0.43 |
| | Батон нарезной | 40 | 3 | 1.2 | 20.6 | 114.4 | 0.4 | - | - | 0.36 | 6.4 | 34.8 | 13.2 | 0.4 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 420 | 12.19 | 14.59 | 75.92 | 494.1 | 0.55 | 2.23 | 71.8 | 0.52 | 264.7 | 289.3 | 66.2 | 1.53 |
| | 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 418 | Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания | 100 | 0.50 | 0.10 | 10.10 | 42.40 | 0.01 | 1.10 | | 0.05 | 3.80 | 2.20 | 3.80 | 0.70 |
| | Итого за прием пищи | 100 | 0.50 | 0.10 | 10.10 | 42.40 | 0.01 | 1.10 | | 0.05 | 3.80 | 2.20 | 3.80 | 0.70 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | Салат из свеклы с раст. маслом | 50 | 0.70 | 3.04 | 4.18 | 46.95 | 0.01 | 4.75 | | 1.40 | 17.60 | 20.50 | 10.50 | 0.70 |
| 54-20с | Суп картофельный с рыбой | 200 | 8.5 | 2.6 | 14.6 | 115.2 | 0.1 | 8.6 | 116.4 | | 32 | 145.2 | 43.4 | 1.2 |
| 325 | Фрикадельки из филе птицы 50/30 | 80 | 14.85 | 1.6 | 7.7 | 105 | 0.2 | 0.07 | 3 | 0.2 | 28.1 | 99.1 | 19.2 | 0.9 |
| 330 | Рис отварной | 150 | 3.6 | 4.3 | 37.5 | 203.55 | 0.03 | | 21 | 0.3 | 5.3 | 77.9 | 25.5 | 0.5 |
| 394 | Компот из сухофруктов без сахара | 180 | 0.4 | 0.018 | 23.6 | 45.8 | 0.005 | 0.4 | | 0.18 | 28.6 | 13.86 | 5.4 | 1.1 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.40 | 0.47 | 7.80 | 42.00 | 0.01 | | | 0.36 | 9.20 | 42.40 | 10.00 | 1.24 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ | 690 | 29.45 | 12.03 | 95.38 | 558.5 | 0.35 | 13.82 | 140.4 | 2.44 | 120.8 | 398.36 | 114 | 5.64 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 420 | Кисломолочный напиток с м.д.ж.2,5-3,2% | 150 | 4.35 | 3.75 | 6.00 | 75.00 | 0.26 | 1.05 | 30.00 | | 180.00 | 135.00 | 21.00 | 0.15 |
| | Гренки из батона нарезного | 50 | 3.7 | 1.4 | 25.85 | 143 | 0.5 | - | - | 0.46 | 8.1 | 43.5 | 16.5 | 0.56 |
| | ИТОГО за прием пищи | 200 | 8.05 | 5.15 | 31.85 | 218 | 0.76 | 1.05 | 30 | 0.46 | 188.1 | 178.5 | 37.5 | 0.71 |
| | УЖИН | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Салат из моркови с раст. маслом | 50 | 0.6 | 3 | 3.3 | 39.8 | 0.03 | 2.4 | | 19.2 | 13 | 26.4 | 18.24 | 0.3 |
| 200 | Крупеник с творогом и молочным соусом 150/30 | 150 | 18.11 | 13.09 | 33.56 | 324 | 0.17 | 0.42 | 93 | 0.61 | 165.7 | 302.2 | 91.2 | 3.12 |
| 369 | Соус молочный сладкий | 30 | 0.60 | 1.40 | 3.90 | 30.45 | 0.01 | 0.09 | 7.56 | 0.04 | 18.80 | 14.70 | 2.60 | 0.50 |
| 411 | Чай с сахаром | 180 | 0.1 | 0.018 | 6.3 | 25.75 | | 1.4 | | 0.01 | 13.8 | 3.9 | 2.2 | 0.3 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 410 | 19.41 | 17.5 | 47.06 | 420 | 0.2 | 4.31 | 100.56 | 19.86 | 211.3 | 347.2 | 114.24 | 4.22 |
| | ИТОГО за день | 1820 | 69.6 | 49.37 | 260.41 | 1733 | 1.87 | 22.51 | 342.76 | 23.33 | 788.7 | 1215.56 | 335.74 | 12.8 |

| | День седьмой | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|--------------|-----------------------|---------------|---------------|-------------------------|----------------|--------------|-----------------------------|-------------|----------------------------|----------------|---------------|-------------|
| | Неделя : вторая | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Суп вермишелевый молочный с маслом слив. | 200 | 5.75 | 5.2 | 18.8 | 145.2 | 0.09 | 0.91 | 30.6 | 0.3 | 161.6 | 137.98 | 24.1 | 0.5 |
| 414 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 91 | 0.036 | 1.17 | 18 | | 113.2 | 81 | 12.6 | 0.12 |
| | Батон нарезной | 40 | 3 | 1.2 | 20.6 | 114.4 | 0.4 | - | - | 0.36 | 6.4 | 34.8 | 13.2 | 0.4 |
| 7 | Сыр твердых сортов | 10 | 2.32 | 2.95 | - | 36 | 0.006 | 0.08 | 26 | 0.05 | 88 | 50 | 3.5 | 0.1 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 430 | 13.92 | 11.76 | 53.76 | 386.6 | 0.53 | 2.16 | 74.6 | 0.71 | 369.2 | 303.78 | 53.4 | 1.12 |
| | 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 418 | Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания | 100 | 0.50 | 0.10 | 10.10 | 42.40 | 0.01 | 1.10 | | 0.05 | 3.80 | 2.20 | 3.80 | 0.70 |
| | Итого за прием пищи | 100 | 0.50 | 0.10 | 10.10 | 42.40 | 0.01 | 1.10 | | 0.05 | 3.80 | 2.20 | 3.80 | 0.70 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | Салат из свеклы с раст. маслом | 50 | 0.70 | 3.04 | 4.18 | 46.95 | 0.01 | 4.75 | | 1.40 | 17.60 | 20.50 | 10.50 | 0.70 |
| 54-17с | Суп овощной на курином бульоне | 200 | 1.92 | 2.1 | 8.1 | 48.52 | 0.05 | 6.8 | 99 | | 21.4 | 136 | 19 | 0.5 |
| сб. 2011 | Печень тушеная в сметане 40/40 | 80 | 12.2 | 3.6 | 5.6 | 104.6 | 0.16 | 8 | 5591,2мкг Г | 4.4 | 14.1 | 219 | 13.9 | 1.2 |
| 219 | Макаронны отварные | 130 | 4.8 | 2.9 | 23 | 137.6 | 0.05 | | 12.7 | 0.8 | 4.1 | 18.4 | 31.6 | 0.9 |
| 401 | Кисель | 180 | 0.14 | - | 24.1 | 97.92 | 0.047 | 21.9 | | 0.1 | 12.5 | 8.5 | 4.5 | 0.2 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 0.70 | 0.22 | 3.90 | 21.00 | 0.01 | | | 0.18 | 4.60 | 21.20 | 4.95 | 0.60 |
| | Батон нарезной | 15 | 1.1 | 0.45 | 7.7 | 42.9 | 0.2 | - | - | 0.14 | 2.4 | 13.05 | 6.6 | 0.15 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ | 670 | 21.56 | 12.31 | 76.58 | 499.49 | 0.526 | 41.45 | 111.7 | 7.02 | 76.7 | 436.65 | 91.05 | 4.25 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 412 | Чай с лимоном 175/5 | 180 | 0.11 | 0.018 | 8.91 | 26.6 | | 2.5 | | 0.01 | 13.4 | 3.9 | 2.1 | 0.3 |
| | Печенье | 40 | 2.9 | 3.9 | 29.7 | 166.7 | 0.02 | | | | | 6 | 0.6 | |
| | ИТОГО за прием пищи | 220 | 3.01 | 3.9 | 38.61 | 193.3 | 0.02 | 2.5 | | 0.01 | 13.4 | 3.9 | 8.1 | 0.9 |
| | УЖИН | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из свежей или квашеной капусты | 50 | 0.7 | 2.5 | 4.5 | 43.7 | 0.01 | 16.2 | | 1.2 | 18.7 | 13.8 | 7.58 | 0.3 |
| 263 | Рыба запеченная в омлете | 70 | 11.4 | 3.7 | 2.04 | 87.5 | 0.07 | 0.15 | 47.8 | 0.39 | 35.35 | 166.25 | 22.75 | 0.9 |
| 339 | Картофельное пюре | 130 | 2.7 | 4.2 | 17.7 | 118.95 | 0.09 | 15.7 | 22.1 | 0.15 | 32 | 24.1 | 75 | 0.9 |
| 411 | Чай с сахаром | 180 | 0.1 | 0.018 | 6.3 | 25.75 | | 1.4 | | 0.01 | 13.8 | 3.9 | 2.2 | 0.3 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.40 | 0.47 | 7.80 | 42.00 | 0.01 | | | 0.36 | 9.20 | 42.40 | 10.00 | 1.24 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 460 | 16.3 | 10.888 | 38.34 | 317.9 | 0.18 | 33.45 | 69.9 | 2.11 | 109.05 | 250.45 | 117.53 | 3.64 |
| | ИТОГО за день | 1880 | 55.29 | 39.96 | 217.39 | 1439.69 | 1.27 | 80.66 | 566,2+55 91,2мкг | 9.9 | 572.15 | 1047.88 | 222.98 | 9.49 |

| | День восьмой | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|--------------|-----------------------|---------------|---------------|-------------------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------------------------|---------------|--------------|--------------|
| | Неделя вторая | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром | 200 | 2.9 | 4.95 | 36.2 | 201.25 | 0.03 | | 25 | 0.19 | 5.9 | 63.25 | 20.5 | 0.45 |
| 416 | Какао с молоком | 180 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 107 | 0.05 | 1.43 | 22 | | 137 | 112.1 | 19.2 | 0.43 |
| | Батон нарезной | 40 | 3 | 1.2 | 20.6 | 114.4 | 0.4 | - | - | 0.36 | 6.4 | 34.8 | 13.2 | 0.4 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 420 | 9.57 | 9.34 | 72.62 | 422.65 | 0.48 | 1.43 | 47 | 0.55 | 149.3 | 210.15 | 52.9 | 1.28 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 418 | Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания | 100 | 0.50 | 0.10 | 10.10 | 42.40 | 0.01 | 1.10 | | 0.05 | 3.80 | 2.20 | 3.80 | 0.70 |
| | Итого за прием пищи | 100 | 0.50 | 0.10 | 10.10 | 42.40 | 0.01 | 1.10 | | 0.05 | 3.80 | 2.20 | 3.80 | 0.70 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Салат из св. или квашеной капусты с кукурузой и раст. маслом | 50 | 1.50 | 1.60 | 4.90 | 39.80 | 0.02 | 37.80 | 138.80 | 0.70 | 37.10 | 28.40 | 14.20 | 0.50 |
| 82 | Рассольник Ленинградский на кур. бульоне | 200 | 2.1 | 4.2 | 15.7 | 121.95 | 0.14 | 7 | 7.2 | 1.97 | 30.9 | 163.2 | 28.1 | 0.9 |
| 322/366 | Котлета рубленая из мяса птицы с соусом № 366 40/30 | 70 | 7.3 | 6.4 | 5.7 | 110.25 | 0.025 | 0.2 | 23.35 | 0.018 | 16.9 | 67.3 | 10.95 | 0.7 |
| 330 | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7.4 | 5.3 | 33.5 | 211.25 | 0.18 | | 18.2 | 0.5 | 12.8 | 176.7 | 117.7 | 3.9 |
| 394 | Компот из сухофруктов | 180 | 0.7 | 0.018 | 25 | 101.7 | 0.005 | 0.36 | | 0.1 | 28.6 | 13.86 | 5.4 | 1.1 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 0.70 | 0.22 | 3.90 | 21.00 | 0.01 | | | 0.18 | 4.60 | 21.20 | 4.95 | 0.60 |
| | Батон нарезной | 15 | 1.1 | 0.45 | 7.7 | 42.9 | 0.2 | - | - | 0.14 | 2.4 | 13.05 | 6.6 | 0.15 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ | 660 | 20.8 | 18.188 | 96.4 | 648.85 | 0.58 | 45.36 | 187.55 | 3.608 | 133.3 | 483.71 | 187.9 | 7.85 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 412 | Чай с лимоном 175/5 | 180 | 0.11 | 0.018 | 8.91 | 26.6 | | 2.5 | | 0.01 | 13.4 | 3.9 | 2.1 | 0.3 |
| | Сушки | 40 | 4.28 | 0.48 | 28.4 | 135.2 | 0.056 | - | - | 0.64 | 9.6 | 36.4 | 7.2 | 0.64 |
| | ИТОГО за прием пищи | 220 | 4.39 | 0.498 | 37.31 | 161.8 | 0.056 | 2.5 | | 0.65 | 23 | 40.3 | 9.3 | 0.94 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | УЖИН | | | | | | | | | | | | | |
| 46 | Винегрет | 100 | 1.4 | 6.2 | 8.4 | 94.8 | 0.06 | 10.3 | | 2.8 | 23.2 | 44.97 | 20.8 | 0.9 |
| 229 | Омлет натуральный | 80 | 7.07 | 12.7 | 1.4 | 147.8 | 0.05 | 0.14 | 179.8 | 0.4 | 59.1 | 130.4 | 9.8 | 1.4 |
| 411 | Чай с сахаром | 180 | 0.1 | 0.018 | 6.3 | 25.75 | | 1.4 | | 0.01 | 13.8 | 3.9 | 2.2 | 0.3 |
| | Батон нарезной | 40 | 3 | 1.2 | 20.6 | 114.4 | 0.4 | - | - | 0.36 | 6.4 | 34.8 | 13.2 | 0.4 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 400 | 11.57 | 20.118 | 36.7 | 382.75 | 0.51 | 11.84 | 179.8 | 3.57 | 102.5 | 214.07 | 46 | 3 |
| | ИТОГО за день | 1800 | 46.83 | 48.24 | 253.13 | 1658.45 | 1.4 | 62.23 | 414.35 | 8.4 | 411.9 | 950.4 | 299.9 | 13.77 |

| | День девятый | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---|--------------|-----------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | Неделя вторая | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным вязкая и сахаром | 200 | 5.3 | 4.1 | 32.6 | 188.3 | 0.1 | - | 19.5 | 0.9 | 20.9 | 133.6 | 28.7 | 2.3 |
| 414 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 91 | 0.036 | 1.17 | 18 | | 113.2 | 81 | 12.6 | 0.12 |
| | Батон нарезной | 40 | 3 | 1.2 | 20.6 | 114.4 | 0.4 | - | - | 0.36 | 6.4 | 34.8 | 13.2 | 0.4 |
| 6 | Масло сливочное | 5 | 0.04 | 4.2 | 0.07 | 33 | 0.001 | | 20 | 0.5 | 1.2 | 1.5 | | 0.01 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 425 | 11.19 | 11.91 | 67.63 | 426.7 | 0.54 | 1.17 | 57.5 | 1.76 | 141.7 | 250.9 | 54.5 | 2.83 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | <i>2-й завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 403 | Яблоко печеное | 100 | 0.4 | 0.4 | 31 | 130 | 1.01 | 4.2 | | 0.2 | 16.4 | 10.9 | 8.9 | 2.2 |
| | Итого за прием пищи | 100 | 0.4 | 0.4 | 31 | 130 | 1.01 | 4.2 | | 0.2 | 16.4 | 10.9 | 8.9 | 2.2 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Салат из моркови с сахаром | 50 | 0.6 | 3 | 3.3 | 39.8 | 0.03 | 2.4 | | 19.2 | 13 | 26.4 | 18.24 | 0.3 |
| 86 | Суп картофельный на мясном бульоне с рисом | 200 | 1.9 | 2.4 | 11.7 | 75.6 | 0.08 | 6.6 | | 1 | 23.4 | 83 | 21 | 0.7 |
| 315 | Голубцы ленивые | 150 | 13.2 | 8.5 | 18.99 | 205.3 | 0.08 | 18.8 | 27.2 | 0.5 | 56.3 | 166 | 41.3 | 1.5 |
| | Кисель | 180 | 0.14 | - | 24.1 | 97.92 | 0.047 | 21.9 | | 0.1 | 12.5 | 8.5 | 4.5 | 0.2 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1.87 | 0.60 | 10.40 | 56.00 | 0.01 | | | 0.48 | 12.30 | 56.50 | 13.30 | 1.70 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ | 620 | 17.71 | 14.5 | 68.49 | 474.62 | 0.25 | 49.7 | 27.2 | 21.28 | 117.5 | 340.4 | 98.34 | 4.4 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 420 | Кисломолочный напиток с м.д.ж.2,5% | 150 | 4.35 | 3.75 | 6.00 | 75.00 | 0.26 | 1.05 | 30.00 | | 180.00 | 135.00 | 21.00 | 0.15 |
| 455 | Булочка школьная | 50 | 4.2 | 1.6 | 27.9 | 143.3 | 0.03 | | | 1.1 | 11.3 | 38.4 | 16.2 | 0.7 |
| | ИТОГО за прием пищи | 200 | 8.55 | 5.35 | 33.9 | 218.3 | 0.29 | 1.05 | 30 | 1.1 | 191.3 | 173.4 | 21 | 0.85 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | УЖИН | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 50 | 0.7 | 2.5 | 4.5 | 43.7 | 0.01 | 16.2 | | 1.2 | 18.7 | 13.8 | 7.58 | 0.3 |
| 244 | Вареники ленивые отварные | 200 | 26.9 | 13.5 | 45.1 | 409.1 | 0.1 | 0.3 | 92.7 | 0.7 | 172 | 276.5 | 33.6 | 1.1 |
| 369 | Соус молочный сладкий | 30 | 0.60 | 1.40 | 3.90 | 30.45 | 0.01 | 0.09 | 7.56 | 0.04 | 18.80 | 14.70 | 2.60 | 0.50 |
| 411 | Чай с сахаром | 180 | 0.1 | 0.018 | 6.3 | 25.75 | | 1.4 | | 0.01 | 13.8 | 3.9 | 2.2 | 0.3 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 460 | 28.3 | 17.42 | 59.8 | 509 | 0.12 | 16.2 | 100.26 | 1.95 | 223.3 | 308.9 | 45.98 | 2.2 |
| | ИТОГО за день | 1805 | 66.15 | 49.58 | 260.82 | 1758.62 | 2.21 | 72.32 | 214.96 | 26.29 | 690.2 | 1084.5 | 228.72 | 12.48 |

| | День десятый | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|--|--------------|-----------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|--------------|--------------|-------------|----------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | Неделя вторая | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 175 сб. для школ | Каша «Дружба» молочная (рис, пшено) | 200 | 5.52 | 10.2 | 39.5 | 272.7 | 0.1 | 0.8 | 49.8 | 0.16 | 121.3 | 142.4 | 33.8 | 0.7 |
| 416 | Какао с молоком | 180 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 107 | 0.05 | 1.43 | 22 | | 137 | 112.1 | 19.2 | 0.43 |
| | Батон нарезной | 40 | 3 | 1.2 | 20.6 | 114.4 | 0.4 | - | - | 0.36 | 6.4 | 34.8 | 13.2 | 0.4 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 420 | 12.19 | 14.59 | 75.92 | 494.1 | 0.55 | 2.23 | 71.8 | 0.52 | 264.7 | 289.3 | 66.2 | 1.53 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 418 | Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания | 100 | 0.50 | 0.10 | 10.10 | 42.40 | 0.01 | 1.10 | | 0.05 | 3.80 | 2.20 | 3.80 | 0.70 |
| | Итого за прием пищи | 100 | 0.50 | 0.10 | 10.10 | 42.40 | 0.01 | 1.10 | | 0.05 | 3.80 | 2.20 | 3.80 | 0.70 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | Салат из свеклы с раст. маслом | 50 | 0.70 | 3.04 | 4.18 | 46.95 | 0.01 | 4.75 | | 1.40 | 17.60 | 20.50 | 10.50 | 0.70 |
| 68 | Борщ с мясом курицы | 200 | 7.9 | 5.8 | 10.9 | 128 | 0.09 | 12.5 | 6 | 2.1 | 49 | 126.5 | 36.6 | 1.8 |
| 272 | Котлета рыбная любительская | 70 | 9.6 | 3.1 | 7.79 | 98 | 0.09 | 2.5 | 29.2 | 0.7 | 44.2 | 153 | 28.7 | 1 |
| 339 | Пюре картофельное | 150 | 3.1 | 4.8 | 20.4 | 137.25 | 0.1 | 18.2 | 25.5 | 0.2 | 36.98 | 86.6 | 27.75 | 1 |
| 394 | Компот из сухофруктов | 180 | 0.7 | 0.018 | 25 | 101.7 | 0.005 | 0.36 | | 0.1 | 28.6 | 13.86 | 5.4 | 1.1 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 0.70 | 0.22 | 3.90 | 21.00 | 0.01 | | | 0.18 | 4.60 | 21.20 | 4.95 | 0.60 |
| | батон нарезной | 15 | 1.1 | 0.45 | 7.7 | 42.9 | 0.2 | - | - | 0.14 | 2.4 | 13.05 | 6.6 | 0.15 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ | 680 | 23.8 | 17.43 | 79.87 | 575.8 | 0.5 | 38.31 | 60.7 | 4.82 | 183.38 | 375.86 | 179.35 | 6.35 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 401 | Кисель | 180 | 0.14 | - | 24.1 | 97.92 | 0.047 | 21.9 | | 0.1 | 12.5 | 8.5 | 4.5 | 0.2 |
| 441 | Ватрушка с джемом (пирожок) | 60 | 3.8 | 2.6 | 37.8 | 190.3 | 0.07 | 0.07 | 15.4 | 0.7 | 13.4 | 36.7 | 14.9 | 0.9 |
| | ИТОГО за прием пищи | 240 | 3.94 | 2.6 | 61.9 | 288.22 | 0.117 | 21.97 | 15.4 | 0.8 | 25.9 | 45.2 | 19.4 | 1.1 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | УЖИН | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | Салат овощной (картофель, соленые огурцы, морковь, лук, раст. масло) | 70 | 0.98 | 3.6 | 6.02 | 60.6 | 0.05 | 8.4 | | 1.7 | 14.9 | 29.96 | 15.33 | 0.5 |
| 229 | Омлет натуральный | 80 | 7.07 | 12.7 | 1.4 | 147.8 | 0.05 | 0.14 | 179.8 | 0.4 | 59.1 | 130.4 | 9.8 | 1.4 |
| 411 | Чай с сахаром | 150 | 0.09 | 0.015 | 5.25 | 21.45 | | 1.2 | | 0.008 | 11.5 | 3.3 | 1.8 | 0.3 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0.90 | 0.30 | 5.20 | 28.00 | 0.01 | | | 0.24 | 6.10 | 28.30 | 6.60 | 0.80 |
| | Батон нарезной | 20 | 1.5 | 0.6 | 10.3 | 57.2 | 0.2 | - | - | 0.18 | 3.2 | 17.4 | 6.6 | 0.2 |
| | Соль иодированная | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 340 | 10.54 | 17.22 | 28.17 | 315.05 | 0.31 | 9.74 | 179.8 | 2.5 | 94.8 | 209.36 | 40.13 | 3.2 |
| | ИТОГО за день | 1500 | 41.8 | 43.5 | 215.92 | 1440.45 | 1.25 | 42.44 | 293.8 | 7.2 | 462.69 | 800.81 | 201.6 | 10.9 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | ИТОГО за прием пищи | 360 | 19.56 | 15.69 | 42.48 | 386.05 | 0.1 | 4.45 | 57 | 21.55 | 182.9 | 263.8 | 49.14 | 1.5 |
| | ИТОГО за день | 1765 | 56.75 | 59.14 | 216.36 | 1636.4 | 1.6 | 52.06 | 234.7 | 28.98 | 677.35 | 859.26 | 206.77 | 9.17 |

| | День двенадцатый | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---|--------------|-----------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | Неделя третья | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 199 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200 | 4.4 | 4.7 | 29.8 | 178.1 | 0.1 | | 19 | 0.16 | 12.5 | 89.5 | 31.3 | 1.04 |
| 416 | Какао с молоком | 180 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 107 | 0.05 | 1.43 | 22 | | 137 | 112.1 | 19.2 | 0.43 |
| | Батон нарезной | 40 | 3 | 1.2 | 20.6 | 114.4 | 0.4 | - | - | 0.36 | 6.4 | 34.8 | 13.2 | 0.4 |
| 7 | Сыр твердых сортов | 10 | 2.32 | 2.95 | - | 36 | 0.006 | 0.08 | 26 | 0.05 | 88 | 50 | 3.5 | 0.1 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 430 | 13.39 | 12.04 | 66.22 | 435.5 | 0.56 | 1.51 | 67 | 0.57 | 243.9 | 286.4 | 67.2 | 1.97 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 418 | Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания | 100 | 0.50 | 0.10 | 10.10 | 42.40 | 0.01 | 1.10 | | 0.05 | 3.80 | 2.20 | 3.80 | 0.70 |
| | Итого за прием пищи | 100 | 0.50 | 0.10 | 10.10 | 42.40 | 0.01 | 1.10 | | 0.05 | 3.80 | 2.20 | 3.80 | 0.70 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | Салат из свеклы с раст. маслом | 50 | 0.70 | 3.04 | 4.18 | 46.95 | 0.01 | 4.75 | | 1.40 | 17.60 | 20.50 | 10.50 | 0.70 |
| 87 | Суп с бобовыми (горох) на мясном б-не с гречками 200/10 | 210 | 5.65 | 4.6 | 18.25 | 139.4 | 0.3 | 4.65 | | 1.9 | 32.1 | 78.44 | 31.54 | 1.7 |
| 303 | Тефтели мясные 50/30 | 80 | 8.04 | 7.75 | 9.08 | 138.75 | 0.04 | 0.4 | 26.65 | 1.29 | 20.9 | 86.6 | 17.5 | 0.85 |
| 339 | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7.4 | 5.3 | 33.5 | 211.25 | 0.18 | | 18.2 | 0.5 | 12.8 | 176.7 | 117.7 | 3.9 |
| 394 | Компот из сухофруктов | 180 | 0.7 | 0.018 | 25 | 101.7 | 0.005 | 0.36 | | 0.1 | 28.6 | 13.86 | 5.4 | 1.1 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.40 | 0.47 | 7.80 | 42.00 | 0.01 | | | 0.36 | 9.20 | 42.40 | 10.00 | 1.24 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ | 680 | 23.89 | 21.18 | 97.81 | 680.05 | 0.54 | 10.16 | 44.85 | 5.55 | 121.20 | 418.50 | 192.64 | 9.49 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 412 | Чай с лимоном 175/5 | 180 | 0.11 | 0.018 | 8.91 | 26.6 | | 2.5 | | 0.01 | 13.4 | 3.9 | 2.1 | 0.3 |
| | Батон нарезной | 40 | 3 | 1.2 | 20.6 | 114.4 | 0.4 | - | - | 0.36 | 6.4 | 34.8 | 13.2 | 0.4 |
| | ИТОГО за прием пищи | 220 | 3.11 | 1.2 | 29.51 | 141 | 0.4 | 2.5 | | 0.37 | 19.8 | 38.7 | 15.3 | 0.7 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | УЖИН | | | | | | | | | | | | | |
| 432 | Оладьи с повидлом 200/30 | 200 | 15.1 | 10.4 | 82.3 | 500 | 0.3 | | 33.3 | 4.8 | 168 | 236 | 64.7 | 2.6 |
| | повидло | 30 | 0.17 | | 21.48 | 86.5 | | 0.4 | | 0.12 | 0.3 | 5.4 | 2.7 | 0.13 |
| 411 | Чай с сахаром | 180 | 0.1 | 0.018 | 6.3 | 25.75 | | 1.4 | | 0.01 | 13.8 | 3.9 | 2.2 | 0.3 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 410 | 15.37 | 10.4 | 110.08 | 612.25 | 0.3 | 1.8 | 33.3 | 4.93 | 182.1 | 245.3 | 69.6 | 3.03 |
| | ИТОГО за день | 1840 | 56.26 | 44.92 | 313.72 | 1911.2 | 1.81 | 17.07 | 145.15 | 11.47 | 570.8 | 991.1 | 384.54 | 15.89 |

| | День тринадцатый | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---|--------------|-----------------------|---------------|---------------|-------------------------|----------------|--------------|--------------|-------------|----------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | Неделя третья | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром | 200 | 2.9 | 4.95 | 36.2 | 201.25 | 0.03 | | 25 | 0.19 | 5.9 | 63.25 | 20.5 | 0.45 |
| 414 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 91 | 0.036 | 1.17 | 18 | | 113.2 | 81 | 12.6 | 0.12 |
| | Батон нарезной | 40 | 3 | 1.2 | 20.6 | 114.4 | 0.4 | - | - | 0.36 | 6.4 | 34.8 | 13.2 | 0.4 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 420 | 8.75 | 8.56 | 71.16 | 406.65 | 0.466 | 1.17 | 43 | 0.55 | 125.5 | 179.05 | 46.3 | 0.97 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 418 | Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания | 100 | 0.50 | 0.10 | 10.10 | 42.40 | 0.01 | 1.10 | | 0.05 | 3.80 | 2.20 | 3.80 | 0.70 |
| | Итого за прием пищи | 100 | 0.50 | 0.10 | 10.10 | 42.40 | 0.01 | 1.10 | | 0.05 | 3.80 | 2.20 | 3.80 | 0.70 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из свежей или квашеной капусты с раст. маслом | 50 | 0.7 | 2.5 | 4.5 | 43.7 | 0.01 | 16.2 | | 1.2 | 18.7 | 13.8 | 7.58 | 0.3 |
| 54-18с | Свекольник со сметаной | 200 | 4.9 | 2.8 | 10.86 | 88.78 | 0.05 | 5.4 | 98.6 | | 30.2 | 78.4 | 21.8 | 1 |
| 292 | Жаркое по-домашнему | 200 | 25 | 6.8 | 19.95 | 240.9 | 0.2 | 8.2 | 21.8 | 0.8 | 28.3 | 306.4 | 59.7 | 3.7 |
| 394 | Компот из сухофруктов | 180 | 0.7 | 0.018 | 25 | 101.7 | 0.005 | 0.36 | | 0.1 | 28.6 | 13.86 | 5.4 | 1.1 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 0.70 | 0.22 | 3.90 | 21.00 | 0.01 | | | 0.18 | 4.60 | 21.20 | 4.95 | 0.60 |
| | Батон нарезной | 15 | 1.1 | 0.45 | 7.7 | 42.9 | 0.2 | - | - | 0.14 | 2.4 | 13.05 | 6.6 | 0.15 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ | 660 | 33.1 | 12.788 | 71.91 | 538.98 | 0.475 | 30.16 | 120.4 | 2.42 | 112.8 | 446.71 | 106.03 | 6.85 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 412 | Чай с лимоном 175/5 | 180 | 0.11 | 0.018 | 8.91 | 26.6 | | 2.5 | | 0.01 | 13.4 | 3.9 | 2.1 | 0.3 |
| | Печенье | 40 | 2.9 | 3.9 | 29.7 | 166.7 | 0.02 | | | | | | 6 | 0.6 |
| | ИТОГО за прием пищи | 220 | 3.01 | 3.9 | 38.61 | 193.3 | 0.02 | 2.5 | | 0.01 | 13.4 | 3.9 | 8.1 | 0.9 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | УЖИН | | | | | | | | | | | | | |
| 46 | Винегрет | 150 | 2.1 | 9.3 | 12.6 | 142.2 | 0.09 | 15.5 | | 4.2 | 34.8 | 67.5 | 31.2 | 1.4 |
| 327 | Суфле куриное | 70 | 11.5 | 12.1 | 2.1 | 163.3 | 0.14 | 0.02 | 50.1 | 1.3 | 35.1 | 80.7 | 10.6 | 0.84 |
| 411 | Чай с сахаром | 180 | 0.1 | 0.018 | 6.3 | 25.75 | | 1.4 | | 0.01 | 13.8 | 3.9 | 2.2 | 0.3 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.40 | 0.47 | 7.80 | 42.00 | 0.01 | | | 0.36 | 9.20 | 42.40 | 10.00 | 1.24 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 430 | 15.1 | 21.888 | 28.8 | 373.25 | 0.24 | 16.92 | 50.1 | 5.87 | 92.9 | 194.5 | 54 | 3.78 |
| | ИТОГО за день | 1830 | 60.46 | 47.2 | 220.58 | 1554.58 | 1.2 | 25.9 | 213.5 | 8.9 | 348.4 | 826.36 | 218.23 | 13.2 |

| | День четырнадцатый | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|--------------|-----------------------|---------------|---------------|-------------------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | Неделя третья | | | | | | | | | | | | | |
| № рецеп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 199 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200 | 4.4 | 4.7 | 29.8 | 178.1 | 0.1 | | 19 | 0.16 | 12.5 | 89.5 | 31.3 | 1.04 |
| 416 | Какао с молоком | 180 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 107 | 0.05 | 1.43 | 22 | | 137 | 112.1 | 19.2 | 0.43 |
| | Батон нарезной | 40 | 3 | 1.2 | 20.6 | 114.4 | 0.4 | - | - | 0.36 | 6.4 | 34.8 | 13.2 | 0.4 |
| 6 | Масло сливочное | 5 | 0.04 | 4.2 | 0.07 | 33 | 0.001 | | 20 | 0.5 | 1.2 | 1.5 | | 0.01 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 425 | 11.11 | 13.29 | 66.29 | 432.5 | 0.55 | 1.43 | 61 | 1.02 | 157.1 | 237.9 | 63.7 | 1.88 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 401 | Яблоко печеное | 100 | 0.4 | 0.4 | 31 | 130 | 1.01 | 4.2 | | 0.2 | 16.4 | 10.9 | 8.9 | 2.2 |
| | Итого за прием пищи | 100 | 0.4 | 0.4 | 31 | 130 | 1.01 | 4.2 | | 0.2 | 16.4 | 10.9 | 8.9 | 2.2 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Салат из моркови, свежей или квашеной капусты и кукурузы | 50 | 1.50 | 1.60 | 4.80 | 39.80 | 0.025 | 37.90 | 138.75 | 0.70 | 37.10 | 28.40 | 14.20 | 0.50 |
| 94 | Суп лапша с курицей | 200 | 2.27 | 4.2 | 9.5 | 84.8 | 0.04 | 0.4 | | 2.1 | 20.76 | 123.44 | 12.36 | 0.5 |
| 315 | Голубцы ленивые с куриным мясом | 150 | 13.2 | 8.5 | 18.9 | 205.3 | 0.07 | 18.8 | 27.2 | 0.5 | 56.3 | 166 | 41.3 | 1.5 |
| 394 | Компот из сухофруктов без сахара | 180 | 0.4 | 0.018 | 23.6 | 45.8 | 0.005 | 0.4 | | 0.18 | 28.6 | 13.86 | 5.4 | 1.1 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.40 | 0.47 | 7.80 | 42.00 | 0.01 | | | 0.36 | 9.20 | 42.40 | 10.00 | 1.24 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ | 610 | 18.77 | 14.788 | 64.6 | 417.7 | 0.15 | 57.5 | 165.95 | 3.84 | 151.96 | 374.1 | 83.26 | 4.84 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 420 | Кисломолочный напиток с м.ж.2,5-3,2% | 150 | 4.35 | 3.75 | 6.00 | 75.00 | 0.26 | 1.05 | 30.00 | | 180.00 | 135.00 | 21.00 | 0.15 |
| | Печенье | 40 | 2.9 | 3.9 | 29.7 | 166.7 | 0.02 | | | | | | 6 | 0.6 |
| | ИТОГО за прием пищи | 190 | 7.25 | 7.65 | 35.7 | 241.7 | 0.28 | 1.05 | 30 | | 180 | 135 | 27 | 0.75 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | УЖИН | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | салат из моркови с сахаром | 50 | 0.6 | 3 | 3.3 | 39.8 | 0.03 | 2.4 | | 19.2 | 13 | 26.4 | 18.24 | 0.3 |
| 203 | Запеканка рисовая с творогом и повидлом 150/30 | 150 | 9.1 | 7.47 | 49.86 | 303 | 0.06 | 0.08 | 47 | 0.44 | 75.4 | 152.9 | 32.7 | 1.2 |
| | Повидло | 30 | 0.17 | | 21.48 | 86.5 | | 0.4 | | 0.12 | 0.3 | 5.4 | 2.7 | 0.13 |
| 411 | Чай с сахаром | 180 | 0.1 | 0.018 | 6.3 | 25.75 | | 1.4 | | 0.01 | 13.8 | 3.9 | 2.2 | 0.3 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 410 | 9.97 | 10.49 | 80.94 | 455.05 | 0.09 | 4.28 | 47 | 19.77 | 102.5 | 188.6 | 55.84 | 1.93 |
| | ИТОГО за день | 1735 | 47.5 | 46.6 | 278.53 | 1676.99 | 2.1 | 68.46 | 303.95 | 24.83 | 607.96 | 946.5 | 238.7 | 11.6 |

| | День пятнадцатый | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|--------------|-----------------------|---------------|---------------|-------------------------|----------------|--------------|---------------|-------------|----------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | Неделя третья | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром | 200 | 4.25 | 4.95 | 34.8 | 201.25 | 0.04 | | 25 | 0.7 | 10.75 | 36.75 | 7.4 | 0.45 |
| 414 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 91 | 0.036 | 1.17 | 18 | | 113.2 | 81 | 12.6 | 0.12 |
| | Батон нарезной | 40 | 3 | 1.2 | 20.6 | 114.4 | 0.4 | - | - | 0.36 | 6.4 | 34.8 | 13.2 | 0.4 |
| | Сыр порционный | 10 | 2.32 | 2.95 | - | 36 | 0.006 | 0.08 | 26 | 0.05 | 88 | 50 | 3.5 | 0.1 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 430 | 12.42 | 11.51 | 69.76 | 442.65 | 0.48 | 1.25 | 69 | 1.11 | 218.35 | 202.55 | 36.7 | 1.07 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 418 | Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания | 100 | 0.50 | 0.10 | 10.10 | 42.40 | 0.01 | 1.10 | | 0.05 | 3.80 | 2.20 | 3.80 | 0.70 |
| | Итого за прием пищи | 100 | 0.50 | 0.10 | 10.10 | 42.40 | 0.01 | 1.10 | | 0.05 | 3.80 | 2.20 | 3.80 | 0.70 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 55 | Икра свекольная | 50 | 1.2 | 2.3 | 6.2 | 50.05 | 0.01 | 3.4 | | 1.2 | 19.1 | 30.4 | 14.8 | 0.9 |
| 82 | Рассольник Ленинградский на кур. бульоне | 200 | 2.1 | 4.2 | 15.7 | 121.95 | 0.14 | 7 | 7.2 | 1.97 | 30.9 | 163.2 | 28.1 | 0.9 |
| 322/366 | Котлета рубленая из мяса птицы с соусом № 366 50/30 | 80 | 8.3 | 7.3 | 6.5 | 126 | 0.025 | 0.22 | 26.7 | 0.02 | 19.3 | 76.9 | 12.5 | 0.8 |
| 339 | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7.4 | 5.3 | 33.5 | 211.25 | 0.18 | | 18.2 | 0.5 | 12.8 | 176.7 | 117.7 | 3.9 |
| 394 | Компот из сухофруктов | 180 | 0.7 | 0.018 | 25 | 101.7 | 0.005 | 0.36 | | 0.1 | 28.6 | 13.86 | 5.4 | 1.1 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 0.70 | 0.22 | 3.90 | 21.00 | 0.01 | | | 0.18 | 4.60 | 21.20 | 4.95 | 0.60 |
| | Батон нарезной | 15 | 1.1 | 0.45 | 7.7 | 42.9 | 0.2 | - | - | 0.14 | 2.4 | 13.05 | 6.6 | 0.15 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ | 670 | 21.5 | 19.788 | 98.5 | 674.85 | 0.57 | 10.98 | 52.1 | 4.11 | 117.7 | 495.31 | 190.05 | 8.35 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 401 | Кисель | 180 | 0.14 | - | 24.1 | 97.92 | 0.047 | 21.9 | | 0.1 | 12.5 | 8.5 | | 0.2 |
| 436 | Булочка с сахаром | 70 | 5.6 | 5.1 | 34.1 | 205.1 | 0.1 | | 12.1 | 1.9 | 17.1 | 67.9 | 21.3 | 1.1 |
| | ИТОГО за прием пищи | 250 | 5.74 | 5.1 | 58.2 | 303.02 | 0.15 | 21.9 | 12.1 | 2 | 29.6 | 76.4 | 21.3 | 1.3 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | УЖИН | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 50 | 0.7 | 2.5 | 4.5 | 43.7 | 0.01 | 16.2 | | 1.2 | 18.7 | 13.8 | 7.58 | 0.3 |
| 276 | Тефтели из рыбы паровые с соусом 50/30 | 80 | 7.51 | 2.67 | 7.53 | 84.25 | 0.06 | 0.86 | 10.35 | 0.4 | 27.2 | 113.9 | 20.2 | 0.63 |
| 339 | Картофельное пюре | 130 | 2.7 | 4.2 | 17.68 | 118.95 | 0.1 | 15.8 | 22.1 | 0.17 | 32 | 75.05 | 24.05 | 0.9 |
| 411 | Чай с сахаром | 180 | 0.1 | 0.018 | 6.3 | 25.75 | | 1.4 | | 0.01 | 13.8 | 3.9 | 2.2 | 0.3 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.40 | 0.47 | 7.80 | 42.00 | 0.01 | | | 0.36 | 9.20 | 42.40 | 10.00 | 6.54 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 470 | 12.41 | 9.858 | 43.81 | 314.65 | 0.18 | 34.26 | 32.45 | 2.14 | 100.9 | 249.05 | 64.03 | 8.67 |
| | ИТОГО за день | 1920 | 52.57 | 46.38 | 280.37 | 1777.57 | 1.4 | 69.49 | 165.65 | 9.4 | 470.35 | 1025.5 | 315.88 | 20.09 |

