

"Согласовано"

Заведующий МДОУ детский сад №



Кармашова А.И.

"Утверждаю"

Директор ООО "МобилСвязь"



Тилемко В.С.

Основное меню для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях возрастной группы 1-3 лет.

1 день

| Прим. пища, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептур | Сборник | | |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|--------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|-------|------------|---------|--------|------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Е, мг | В2, мг | Са, мг | Мд, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | 1, мг | F, мг | | | Se, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша "Дружба" молочная жидкая | 150 | 4,7 | 2,8 | 25,3 | 150,1 | 0,1 | 0,4 | 9,4 | 0 | 0,1 | 88,4 | 26 | 104,4 | 0,7 | 158 | 31,9 | 0 | 0 | 38 | 2015 | |
| Чай с молоком | 180 | 3,4 | 3,4 | 12,4 | 102 | 0 | 0,6 | 14,6 | 0 | 0,1 | 129,9 | 16,4 | 91,1 | 0,5 | 190 | 10,9 | 0 | 0 | 378 | 2015 | |
| Батончик к чаю | 25 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 66,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,5 | 8,3 | 21,3 | 0,5 | 32,8 | 0,9 | 0 | 0 | | | |
| Масло сливочное (порциями) | 8 | 0,1 | 5,8 | 0,1 | 52,9 | 0 | 0 | 32 | 0,1 | 0 | 1,9 | 0 | 2,4 | 0 | 1,2 | 0 | 0 | 0 | 14 | 2015 | |
| Итого за прием пищи: | 363 | 10,1 | 12,7 | 50,7 | 370,5 | 0,1 | 1 | 56 | 0,1 | 0,2 | 225,7 | 50,7 | 219,2 | 1,7 | 382 | 43,7 | 0 | 0 | | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 150 | 0 | 0 | 15,2 | 66,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0 | 0 | 15,2 | 66,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп с макаронными изделиями и курицей | 150/10 | 3,6 | 3,2 | 9,5 | 83,1 | 0 | 0,6 | 3,30 | 0,00 | 0,30 | 17,40 | 8,40 | 33,60 | 0,80 | 41,70 | 36,70 | 0,00 | 0,00 | 111 | 2015 | |
| "Ежики" мясные со сметанным соусом | 60/25 | 7,0 | 12,7 | 6,8 | 182,3 | 0,00 | 0,6 | 8,40 | 0,00 | 0,00 | 15,10 | 6,00 | 22,30 | 0,20 | 44,10 | 20,20 | 0,00 | 0,00 | 279 | 2015 | |
| Йогурт свекольный | 20 | 0,4 | 1,0 | 1,4 | 21,9 | 0,00 | 1,1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,50 | 5,40 | 11,30 | 0,40 | 77,30 | 5,90 | 0,00 | 0,00 | 75 | 2015 | |
| Компот из яблок свежих | 150 | 0,1 | 0,1 | 10,4 | 44,0 | 0,00 | 1,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,20 | 3,70 | 3,00 | 0,60 | 84,10 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 342 | 2015 | |
| Хлеб ржаной йодированный | 36 | 2,4 | 0,4 | 12,0 | 82,6 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,50 | 6,80 | 31,30 | 1,40 | 49,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Итого за прием пищи: | 451 | 13,5 | 17,4 | 40,1 | 393,9 | 0,10 | 3,5 | 11,70 | 0,00 | 0,30 | 59,80 | 30,30 | 101,50 | 3,40 | 296,20 | 65,40 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сметана натуральная | 140 | 10,7 | 13,4 | 3,3 | 197,5 | 0,10 | 0,30 | 22,60 | 1,80 | 0,30 | 104,20 | 14,50 | 163,70 | 1,60 | 198,90 | 60,80 | 0,00 | 0,00 | 210 | 2015 | |
| Сыр (порциями) | 10 | 2,6 | 2,6 | 0,0 | 34,4 | 0,00 | 0,10 | 23,00 | 0,00 | 0,00 | 100,00 | 5,00 | 61,00 | 0,10 | 9,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15 | 2015 | |
| Чай без сахара | 150 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 3,00 | 3,00 | 0,30 | 10,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 376 | 2015 | |
| Батончик к чаю | 25 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 66,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,50 | 8,30 | 21,30 | 0,50 | 32,80 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Выпечное изделие | 50 | 4,0 | 2,1 | 32,7 | 166,5 | 0,00 | 0,00 | 4,40 | 0,00 | 0,00 | 21,20 | 7,30 | 39,80 | 0,50 | 60,80 | 17,90 | 0,00 | 0,00 | 198 | 2010 | |
| Итого за прием пищи: | 375 | 19,3 | 18,8 | 48,9 | 464,3 | 0,10 | 0,40 | 50,00 | 1,80 | 0,30 | 239,30 | 38,10 | 288,80 | 3,00 | 332,40 | 79,60 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Всего за день: | | 42,9 | 48,9 | 154,9 | 1294,7 | 0,30 | 4,90 | 117,70 | 1,90 | 0,80 | 524,80 | 119,10 | 609,50 | 8,10 | 1010,60 | 188,70 | 0,00 | 0,00 | | | |

2 день

| Прим. пища, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептур | Сборник | |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------|----------|-------|--------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|------------|---------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Е, мг | В2, мг | Са, мг | Мд, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | 1, мг | F, мг | | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная | 150 | 4,1 | 3,3 | 15,8 | 115,2 | 0,10 | 0,40 | 10,10 | 0,00 | 0,10 | 97,10 | 27,50 | 105,30 | 0,60 | 172,50 | 32,50 | 0,00 | 0,00 | 34 | 2010 |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 3,8 | 3,7 | 12,9 | 108,1 | 0,10 | 0,70 | 15,60 | 0,00 | 0,10 | 136,40 | 18,00 | 100,70 | 0,30 | 200,20 | 11,70 | 0,00 | 0,00 | 379 | 2015 |
| Батон йодированный | 25 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 66,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,50 | 8,30 | 21,30 | 0,50 | 32,80 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | | |
| Масло сливочное (порциями) | 8 | 0,1 | 5,8 | 0,1 | 52,9 | 0,00 | 0,00 | 32,00 | 0,10 | 0,00 | 1,90 | 0,00 | 2,40 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 2015 |
| Яйца вареные | 40 | 4,8 | 4,0 | 0,3 | 62,8 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,90 | 0,10 | 18,70 | 3,80 | 61,40 | 0,80 | 56,00 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 299 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 373 | 14,7 | 17,5 | 42,0 | 404,5 | 0,20 | 1,10 | 57,80 | 1,00 | 0,30 | 259,60 | 57,60 | 291,10 | 2,20 | 462,70 | 63,10 | 0,00 | 0,00 | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|------|------|-------|---------|------|-------|--------|------|------|--------|--------|--------|-------|----------|--------|------|------|-----|------|
| Фрукт | 130 | 0.5 | 0.5 | 12.7 | 61.1 | 0.00 | 13.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 20.80 | 10.40 | 14.30 | 2.90 | 361.40 | 2.60 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 130 | 0.5 | 0.5 | 12.7 | 61.1 | 0.00 | 13.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 20.80 | 10.40 | 14.30 | 2.90 | 361.40 | 2.60 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник ленинградский с перловой крупой | 150 | 1.6 | 2.2 | 10.5 | 70.3 | 0.10 | 4.20 | 3.20 | 0.00 | 0.30 | 23.00 | 16.20 | 42.50 | 1.20 | 297.90 | 39.20 | 0.00 | 0.10 | 96 | 2015 |
| Суфле рыбное | 50 | 8.6 | 5.5 | 0.6 | 95.9 | 0.00 | 0.30 | 13.50 | 0.40 | 0.10 | 35.70 | 21.70 | 116.50 | 0.50 | 219.80 | 60.40 | 0.00 | 0.00 | 400 | 2004 |
| Картофельное пюре | 130 | 2.8 | 4.1 | 18.1 | 126.8 | 0.10 | 8.40 | 14.50 | 0.10 | 0.10 | 43.30 | 24.70 | 76.40 | 0.90 | 625.20 | 47.70 | 0.00 | 0.00 | 128 | 2015 |
| Овощи натуральные свежие | 30 | 0.2 | 0.0 | 0.6 | 3.2 | 0.00 | 2.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.08 | 4.30 | 9.06 | 0.17 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 71 | 2015 |
| Напиток из шиповника с изюмом | 150 | 0.5 | 0.1 | 14.5 | 66.3 | 0.00 | 33.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 15.70 | 5.50 | 9.90 | 0.40 | 66.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 388 | 2015 |
| Хлеб ржаной йодированный | 36 | 2.4 | 0.4 | 12.0 | 62.6 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.50 | 6.80 | 31.30 | 1.40 | 49.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 546 | 16.1 | 12.3 | 56.3 | 425.1 | 0.30 | 47.96 | 31.30 | 0.50 | 0.50 | 129.28 | 79.20 | 285.66 | 4.57 | 1 256.70 | 169.30 | 0.00 | 0.10 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Залезанка творожная с яблоками | 120 | 14.8 | 9.0 | 30.3 | 273.7 | 0.00 | 1.30 | 15.70 | 0.10 | 0.10 | 106.60 | 20.60 | 148.10 | 1.30 | 190.40 | 34.00 | 0.00 | 0.00 | 297 | 2013 |
| Соус из курицы | 20 | 0.1 | 0.0 | 3.9 | 18.4 | 0.00 | 0.00 | 2.90 | 0.00 | 0.00 | 2.40 | 0.70 | 0.80 | 0.10 | 23.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 626 | 2013 |
| Чай с низким содержанием сахара | 150 | 0.1 | 0.0 | 4.5 | 18.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.10 | 2.60 | 2.30 | 0.20 | 8.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2015 |
| Батон йодированный | 25 | 1.9 | 0.7 | 12.9 | 65.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.50 | 8.30 | 21.30 | 0.50 | 32.80 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 315 | 16.9 | 9.7 | 51.6 | 373.9 | 0.00 | 1.30 | 16.60 | 0.10 | 0.10 | 122.60 | 32.20 | 172.50 | 2.10 | 254.80 | 34.90 | 0.00 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 48.2 | 40.0 | 162.6 | 1 264.6 | 0.50 | 63.38 | 107.70 | 1.60 | 0.90 | 532.28 | 179.40 | 763.56 | 11.77 | 2 337.60 | 259.90 | 0.00 | 0.10 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | рецептур | Сборник рецептов | | |
|--|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|----------|------------------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод н, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мг | В2, мг | Са, мг | Мд, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | Ca, мг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная жидкая | 150 | 3.6 | 2.5 | 20.9 | 125.5 | 0.00 | 0.40 | 9.70 | 0.00 | 0.10 | 88.30 | 18.40 | 85.20 | 0.30 | 138.20 | 31.60 | 0.00 | 0.00 | 33 | 2010 |
| Какао с молоком | 180 | 4.8 | 4.8 | 14.1 | 129.9 | 0.10 | 0.80 | 18.70 | 0.00 | 0.10 | 163.90 | 27.90 | 127.70 | 0.70 | 267.40 | 14.00 | 0.00 | 0.00 | 382 | 2015 |
| Батон йодированный | 25 | 1.9 | 0.7 | 12.9 | 65.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.50 | 8.30 | 21.30 | 0.50 | 32.80 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | | |
| Масло сливочное (порциями) | 8 | 0.1 | 5.8 | 0.1 | 52.9 | 0.00 | 0.00 | 32.00 | 0.10 | 0.00 | 1.90 | 0.00 | 2.40 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14 | 2015 |
| Сыр (порциями) | 10 | 2.6 | 2.6 | 0.0 | 34.4 | 0.00 | 0.10 | 23.00 | 0.00 | 0.00 | 100.00 | 5.00 | 61.00 | 0.10 | 9.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 15 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 373 | 13.0 | 16.4 | 48.0 | 408.2 | 0.10 | 1.30 | 83.40 | 0.10 | 0.20 | 359.60 | 59.60 | 297.60 | 1.60 | 449.10 | 46.50 | 0.00 | 0.00 | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочные напитки (кефир) | 150 | 4.4 | 4.8 | 6.0 | 88.5 | 0.00 | 1.10 | 30.00 | 0.00 | 0.30 | 180.00 | 21.00 | 142.50 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 386 | 1 2015 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 4.4 | 4.8 | 6.0 | 88.5 | 0.00 | 1.10 | 30.00 | 0.00 | 0.30 | 180.00 | 21.00 | 142.50 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 150 | 1.3 | 2.1 | 5.5 | 47.8 | 0.00 | 7.20 | 3.10 | 0.00 | 0.30 | 31.60 | 12.80 | 27.70 | 0.90 | 187.40 | 38.80 | 0.00 | 0.00 | 68 | 2015 |
| Фрикадельки в соусе | 50/50 | 8.8 | 10.2 | 11.0 | 178.6 | 0.00 | 0.80 | 4.30 | 0.00 | 0.10 | 17.90 | 16.20 | 80.80 | 1.30 | 193.20 | 24.10 | 0.00 | 0.00 | 280 | 2015 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 6.6 | 4.2 | 30.0 | 186.9 | 0.20 | 0.00 | 9.40 | 0.10 | 0.10 | 16.10 | 95.00 | 141.80 | 3.30 | 199.60 | 33.70 | 0.00 | 0.00 | 171 | 2015 |
| Напиток из плодов сушеных (яблоки) | 150 | 0.2 | 0.0 | 9.1 | 37.7 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 15.20 | 3.70 | 5.40 | 0.50 | 45.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 348 | 2015 |
| Хлеб ржаной йодированный | 36 | 2.4 | 0.4 | 12.0 | 62.6 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.50 | 6.80 | 31.30 | 1.40 | 49.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 546 | 19.3 | 16.9 | 67.6 | 513.6 | 0.30 | 8.10 | 16.80 | 0.10 | 0.50 | 87.30 | 134.50 | 287.00 | 7.40 | 675.00 | 98.60 | 0.00 | 0.00 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Жаркое по-домашнему со свининой | 200 | 7.9 | 18.2 | 25.2 | 311.8 | 0.30 | 12.30 | 0.30 | 0.00 | 0.50 | 34.50 | 37.40 | 91.60 | 2.30 | 849.20 | 88.30 | 0.00 | 0.10 | гтк | |
| Овощи натуральные свежие | 30 | 0.3 | 0.1 | 1.1 | 7.2 | 0.00 | 7.50 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 4.20 | 6.00 | 7.80 | 0.30 | 87.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 71 | 2015 |
| Молочный ванильный напиток | 150 | 4.3 | 4.5 | 12.7 | 118.3 | 0.10 | 0.80 | 16.00 | 0.00 | 0.10 | 161.40 | 17.70 | 113.90 | 0.20 | 231.20 | 14.20 | 0.00 | 0.00 | | |
| Батон йодированный | 25 | 1.9 | 0.7 | 12.9 | 65.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.50 | 8.30 | 21.30 | 0.50 | 32.80 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | | |
| Кондитерское изделие | 18 | 1.1 | 6.9 | 11.9 | 111.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 423 | 15.5 | 30.4 | 63.8 | 614.3 | 0.40 | 20.60 | 19.40 | 0.00 | 0.60 | 205.60 | 69.40 | 234.60 | 3.30 | 1200.20 | 104.00 | 0.00 | 0.10 | | |
| Всего за день: | | 52.2 | 68.5 | 185.4 | 1 624.6 | 0.80 | 31.10 | 149.60 | 0.20 | 1.60 | 832.50 | 284.50 | 961.70 | 12.50 | 2 324.30 | 349.10 | 0.00 | 0.10 | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептов |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|---------|--------|-------|--------|--------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мд, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мг | F, мг | Se, мг | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | В1, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша ячневая молочная жидкая | 150 | 4.0 | 2.8 | 16.8 | 115.7 | 0.00 | 0.50 | 11.30 | 0.00 | 0.10 | 111.80 | 18.00 | 115.00 | 0.40 | 169.20 | 32.50 | 0.00 | 0.00 | 36 | 2010 | |
| Чай с молоком | 180 | 3.4 | 3.4 | 12.4 | 102.0 | 0.00 | 0.60 | 14.60 | 0.00 | 0.10 | 129.90 | 16.40 | 91.10 | 0.50 | 190.00 | 10.90 | 0.00 | 0.00 | 378 | 2015 | |
| Батон йодированный | 25 | 1.9 | 0.7 | 12.9 | 65.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.50 | 8.30 | 21.30 | 0.50 | 32.80 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | | | |
| Масло сливочное (порциями) | 8 | 0.1 | 5.8 | 0.1 | 52.9 | 0.00 | 0.00 | 32.00 | 0.10 | 0.00 | 1.90 | 0.00 | 2.40 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14 | 2015 | |
| Итого за прием пищи: | 363 | 3.4 | 12.7 | 42.2 | 336.1 | 0.00 | 1.10 | 57.90 | 0.10 | 0.20 | 249.10 | 42.70 | 229.80 | 1.40 | 393.20 | 44.30 | 0.00 | 0.00 | | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукт | 1130 | 0.5 | 0.5 | 12.7 | 61.1 | 0.00 | 13.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 20.80 | 10.40 | 14.30 | 2.90 | 361.40 | 2.60 | 0.00 | 0.00 | | | |
| Итого за прием пищи: | 1130 | 0.5 | 0.5 | 12.7 | 61.1 | 0.00 | 13.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 20.80 | 10.40 | 14.30 | 2.90 | 361.40 | 2.60 | 0.00 | 0.00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с глежками и свиной | 150/10 | 4.8 | 6.5 | 17.4 | 153.4 | 0.00 | 2.80 | 0.10 | 0.00 | 0.30 | 19.90 | 13.40 | 38.30 | 0.90 | 216.10 | 44.20 | 0.00 | 0.00 | 08/16 | 2015 | |
| Печень по-строгановски | 30/30 | 7.9 | 5.9 | 2.5 | 111.2 | 0.10 | 6.20 | 9.20 | 0.00 | 0.70 | 14.60 | 8.70 | 121.90 | 2.60 | 150.90 | 18.20 | 0.00 | 0.00 | 255 | 2015 | |
| Макаронные изделия отварные | 110 | 4.6 | 3.0 | 29.4 | 166.4 | 0.10 | 0.00 | 9.40 | 0.10 | 0.00 | 20.60 | 8.20 | 34.30 | 0.70 | 52.60 | 44.00 | 0.00 | 0.00 | 309 | 2015 | |
| Напиток из смеси сухофруктов | 150 | 0.4 | 0.1 | 13.4 | 56.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.20 | 1.40 | 0.00 | 0.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 349 | 2015 | |
| Хлеб ржаной йодированный | 36 | 2.4 | 0.4 | 12.0 | 62.6 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.50 | 6.80 | 31.30 | 1.40 | 49.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | | | |
| Итого за прием пищи: | 516 | 20.1 | 15.9 | 74.7 | 550.3 | 0.30 | 9.00 | 18.70 | 0.10 | 1.00 | 68.10 | 38.50 | 225.80 | 5.60 | 469.20 | 109.00 | 0.00 | 0.00 | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рыба, тушеная с овощами | 50/50 | 9.4 | 5.4 | 3.4 | 104.7 | 0.10 | 1.50 | 0.40 | 0.00 | 0.10 | 37.40 | 36.60 | 133.10 | 0.70 | 327.70 | 123.54 | 0.00 | 0.00 | 374 | 2004 | |
| Картофельное пюре | 130 | 2.8 | 3.9 | 19.1 | 128.3 | 0.10 | 9.00 | 13.50 | 0.10 | 0.10 | 35.10 | 25.50 | 74.70 | 1.00 | 662.30 | 47.40 | 0.00 | 0.00 | 128 | 2015 | |
| Овощи натуральные свежие | 30 | 0.2 | 0.0 | 0.6 | 3.2 | 0.00 | 2.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.09 | 4.31 | 9.08 | 0.17 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 71 | 2015 | |
| Чай с низким содержанием сахара | 150 | 0.1 | 0.0 | 4.5 | 18.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.10 | 2.60 | 2.30 | 0.20 | 8.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2015 | |
| Батон йодированный | 25 | 1.9 | 0.7 | 12.9 | 65.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.50 | 8.30 | 21.30 | 0.50 | 32.80 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | | | |
| Выпечное изделие | 50 | 4.7 | 3.4 | 30.6 | 173.7 | 0.10 | 0.10 | 1.80 | 0.00 | 0.00 | 22.70 | 7.50 | 45.40 | 0.40 | 73.50 | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 422 | 2015 | |
| Итого за прием пищи: | 485 | 19.1 | 13.4 | 71.1 | 493.7 | 0.30 | 12.68 | 15.70 | 0.10 | 0.20 | 113.89 | 84.81 | 285.88 | 2.97 | 1104.30 | 174.88 | 0.00 | 0.00 | | | |
| Всего за день: | | 49.1 | 42.5 | 200.7 | 1441.2 | 0.60 | 35.78 | 92.30 | 0.30 | 1.40 | 451.89 | 176.41 | 755.76 | 12.87 | 2328.10 | 130.70 | 0.00 | 0.00 | | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептов |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мд, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мг | F, мг | Se, мг | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | В1, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная жидкая | 150 | 3.8 | 2.6 | 17.1 | 112.4 | 0.00 | 0.40 | 10.10 | 0.00 | 0.10 | 92.80 | 12.40 | 72.50 | 0.30 | 142.50 | 31.60 | 0.00 | 0.00 | 31 | 2010 | |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 4.5 | 4.5 | 15.3 | 129.7 | 0.10 | 0.80 | 18.70 | 0.00 | 0.10 | 163.70 | 21.50 | 120.70 | 0.40 | 240.10 | 14.00 | 0.00 | 0.00 | 379 | 2015 | |
| Батон йодированный | 25 | 1.9 | 0.7 | 12.9 | 65.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.50 | 8.30 | 21.30 | 0.50 | 32.80 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | | | |
| Масло сливочное (порциями) | 8 | 0.1 | 5.8 | 0.1 | 52.9 | 0.00 | 0.00 | 32.00 | 0.10 | 0.00 | 1.90 | 0.00 | 2.40 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14 | 2015 | |
| Итого за прием пищи: | 363 | 10.3 | 13.6 | 45.4 | 360.5 | 0.10 | 1.20 | 60.80 | 0.10 | 0.20 | 263.90 | 42.20 | 216.90 | 1.20 | 416.60 | 46.50 | 0.00 | 0.00 | | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочные напитки (кефир) | 150 | 4.4 | 4.8 | 6.0 | 88.6 | 0.00 | 1.10 | 30.00 | 0.00 | 0.30 | 180.20 | 21.00 | 142.70 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1031 | 2010 | |
| Итого за прием пищи: | 150 | 4.4 | 4.8 | 6.0 | 88.6 | 0.00 | 1.10 | 30.00 | 0.00 | 0.30 | 180.20 | 21.00 | 142.70 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 205 | 6.4 | 1.8 | 14.4 | 100.3 | 0.10 | 7.10 | 0.20 | 0.00 | 0.40 | 21.60 | 21.80 | 50.50 | 1.20 | 487.60 | 47.80 | 0.00 | 0.10 | 87 | 2015 | |
| Котлета "Рыжик" | 70 | 9.3 | 11.6 | 7.0 | 180.0 | 0.00 | 1.20 | 13.40 | 0.00 | 0.10 | 19.20 | 18.10 | 97.90 | 1.20 | 60.80 | 25.10 | 0.00 | 0.00 | тк | 2022 | |
| Капуста тушеная со сметаной | 110 | 2.8 | 2.9 | 7.9 | 73.3 | 0.00 | 23.10 | 10.80 | 0.10 | 0.10 | 61.50 | 20.50 | 42.90 | 1.20 | 261.50 | 24.30 | 0.00 | 0.00 | тк | | |
| Компот из яблок свежих | 150 | 0.1 | 0.1 | 10.4 | 44.0 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.20 | 3.70 | 3.00 | 0.60 | 84.10 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 342 | 2015 | |
| Хлеб ржаной йодированный | 36 | 2.4 | 0.4 | 12.0 | 62.6 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.50 | 6.80 | 31.30 | 1.40 | 49.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|-------|--------|------|------|--------|--------|--------|------|---------|--------|------|------|-----|------|
| Итого за прием пищи: | 571 | 21.0 | 16.8 | 51.7 | 460.2 | 0.20 | 32.60 | 24.40 | 0.10 | 0.00 | 120.00 | 70.70 | 225.60 | 5.60 | 543.00 | 99.90 | 0.00 | 0.10 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пудинг творожный | 120 | 18.3 | 6.5 | 18.5 | 222.9 | 0.00 | 0.40 | 22.00 | 0.20 | 0.20 | 153.60 | 24.70 | 198.60 | 0.90 | 161.00 | 5.80 | 0.00 | 0.00 | 222 | 2015 |
| Фруктовая подлива | 20 | 0.1 | 0.0 | 9.6 | 38.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2.00 | 1.00 | 1.20 | 0.10 | 18.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10 | 2008 |
| Чай с низким содержанием сахара | 150 | 0.1 | 0.0 | 4.5 | 18.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.10 | 2.60 | 2.30 | 0.20 | 8.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2015 |
| Кондитерское изделие | 18 | 1.1 | 6.9 | 11.9 | 111.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 308 | 19.6 | 13.4 | 44.5 | 391.0 | 0.00 | 0.40 | 22.00 | 0.20 | 0.20 | 163.70 | 28.30 | 202.10 | 1.20 | 207.80 | 5.80 | 0.00 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 55.3 | 48.6 | 147.6 | 1300.3 | 0.30 | 35.30 | 137.80 | 0.40 | 1.30 | 727.80 | 162.20 | 787.30 | 8.20 | 1567.40 | 152.20 | 0.00 | 0.10 | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур | | |
|---|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|---------|--------|------------|------------------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | B1, мг | C, мг | A, мкг | D, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | Na, мг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | 3.9 | 2.5 | 16.7 | 110.0 | 0.00 | 0.40 | 9.70 | 0.00 | 0.10 | 92.30 | 17.70 | 64.10 | 0.70 | 153.20 | 31.30 | 0.00 | 0.00 | 35 | 2010 |
| Чай с молоком | 180 | 3.5 | 3.4 | 12.4 | 102.7 | 0.00 | 0.60 | 14.60 | 0.00 | 0.10 | 132.30 | 18.40 | 94.90 | 0.80 | 202.80 | 10.90 | 0.00 | 0.00 | 378 | 2015 |
| Батончик к чаю | 25 | 1.9 | 0.7 | 12.9 | 65.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.50 | 8.30 | 21.30 | 0.50 | 32.80 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | | |
| Масло сливочное (порциями) | 8 | 0.1 | 5.8 | 0.1 | 52.9 | 0.00 | 0.00 | 32.00 | 0.10 | 0.00 | 1.90 | 0.00 | 2.40 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 363 | 9.4 | 12.4 | 42.1 | 331.1 | 0.00 | 1.00 | 56.30 | 0.10 | 0.20 | 232.00 | 44.40 | 212.70 | 2.00 | 390.00 | 43.10 | 0.00 | 0.00 | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочные напитки (кефир) | 150 | 4.4 | 4.8 | 6.0 | 88.6 | 0.00 | 1.10 | 30.00 | 0.00 | 0.30 | 180.20 | 21.00 | 142.70 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | юз I | 2010 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 4.4 | 4.8 | 6.0 | 88.6 | 0.00 | 1.10 | 30.00 | 0.00 | 0.30 | 180.20 | 21.00 | 142.70 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми (горохом) луком | 150 | 3.7 | 2.9 | 11.6 | 97.6 | 0.10 | 2.80 | 0.10 | 0.00 | 0.30 | 24.20 | 19.90 | 47.10 | 1.40 | 281.00 | 38.60 | 0.00 | 0.10 | 102 | 2015 |
| Гуляш мясной из свинины | 30/30 | 6.1 | 16.4 | 2.7 | 201.6 | 0.00 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.00 | 2.80 | 7.80 | 0.10 | 31.90 | 19.60 | 0.00 | 0.00 | 438 | 2004 |
| Макаронные изделия отварные | 110 | 4.6 | 3.0 | 29.3 | 165.7 | 0.10 | 0.00 | 9.10 | 0.10 | 0.00 | 20.60 | 8.20 | 34.20 | 0.70 | 52.60 | 44.60 | 0.00 | 0.00 | 309 | 2015 |
| Напиток из смеси сухофруктов | 150 | 0.4 | 0.1 | 13.4 | 56.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.20 | 1.40 | 0.00 | 0.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 349 | 2015 |
| Хлеб ржаной йодированный | 36 | 2.4 | 0.4 | 12.0 | 62.6 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.50 | 6.80 | 31.30 | 1.40 | 49.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 506 | 17.2 | 22.8 | 69.0 | 574.2 | 0.30 | 3.50 | 9.20 | 0.10 | 0.30 | 64.10 | 39.10 | 120.50 | 3.60 | 415.10 | 104.80 | 0.00 | 0.10 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 140 | 10.7 | 13.4 | 3.3 | 197.5 | 0.10 | 0.30 | 22.00 | 1.80 | 0.30 | 104.20 | 14.50 | 163.70 | 1.60 | 198.90 | 60.80 | 0.00 | 0.00 | 210 | 2015 |
| Сыр (порциями) | 10 | 2.6 | 2.6 | 0.0 | 34.4 | 0.00 | 0.10 | 23.00 | 0.00 | 0.00 | 100.00 | 5.00 | 61.00 | 0.10 | 9.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 15 | 2015 |
| Батончик к чаю | 25 | 1.9 | 0.7 | 12.9 | 65.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.50 | 8.30 | 21.30 | 0.50 | 32.80 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | | |
| Чай с низким содержанием сахара | 150 | 0.1 | 0.0 | 4.5 | 18.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.10 | 2.60 | 2.30 | 0.20 | 8.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2015 |
| Фрукт | 130 | 0.5 | 0.5 | 12.7 | 61.1 | 0.00 | 13.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 20.80 | 10.40 | 14.30 | 2.90 | 361.40 | 2.60 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 455 | 15.8 | 17.2 | 33.4 | 376.8 | 0.10 | 13.40 | 45.60 | 1.80 | 0.30 | 238.60 | 40.80 | 262.60 | 5.30 | 610.60 | 64.30 | 0.00 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 46.8 | 57.2 | 150.5 | 1370.7 | 0.40 | 19.00 | 141.10 | 2.00 | 1.10 | 714.90 | 145.30 | 738.50 | 11.10 | 1415.70 | 212.20 | 0.00 | 0.10 | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур | | |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|------------|------------------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | B1, мг | C, мг | A, мкг | D, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | Na, мг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша "Дружба" молочная жидкая | 150 | 4.7 | 2.8 | 25.3 | 150.1 | 0.10 | 0.40 | 9.40 | 0.00 | 0.10 | 88.40 | 26.00 | 104.40 | 0.70 | 158.00 | 31.90 | 0.00 | 0.00 | 36 | 2010 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 4.5 | 4.5 | 19.3 | 129.7 | 0.10 | 0.80 | 16.70 | 0.00 | 0.10 | 163.70 | 21.50 | 120.70 | 0.40 | 240.10 | 14.00 | 0.00 | 0.00 | 379 | 2015 |
| Батон йодированный | 25 | 1.9 | 0.7 | 12.9 | 65.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.50 | 8.30 | 21.30 | 0.50 | 32.80 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | | |
| Масло сливочное (порциями) | 8 | 0.1 | 5.8 | 0.1 | 52.9 | 0.00 | 0.00 | 32.00 | 0.10 | 0.00 | 1.90 | 0.00 | 2.40 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 363 | 11.2 | 13.8 | 53.6 | 398.2 | 0.20 | 1.20 | 60.10 | 0.10 | 0.20 | 259.50 | 55.80 | 248.80 | 1.60 | 432.10 | 46.80 | 0.00 | 0.00 | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|------|------|-------|---------|------|-------|--------|------|------|--------|--------|--------|-------|----------|--------|------|------|--------|------|
| Фрукт | 130 | 0.5 | 0.5 | 12.7 | 61.1 | 0.00 | 13.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 20.80 | 10.40 | 14.30 | 2.90 | 361.40 | 2.60 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 130 | 0.5 | 0.5 | 12.7 | 61.1 | 0.00 | 13.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 20.80 | 10.40 | 14.30 | 2.90 | 361.40 | 2.60 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Соланка по-домашнему из птицы со сметаной | 150 | 2.7 | 4.5 | 6.0 | 79.8 | 0.00 | 3.30 | 5.80 | 0.00 | 0.30 | 23.40 | 13.00 | 40.60 | 0.80 | 206.50 | 38.30 | 0.00 | 0.10 | 158 | 2004 |
| Голубцы ленивые с говядиной | 120/30 | 12.4 | 17.9 | 13.8 | 280.3 | 0.00 | 10.10 | 5.60 | 0.10 | 0.10 | 48.40 | 27.80 | 133.30 | 2.20 | 169.10 | 84.20 | 0.00 | 0.00 | 287 | 2015 |
| Икра свекольная | 20 | 0.4 | 1.0 | 1.3 | 21.5 | 0.00 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 9.60 | 5.40 | 11.30 | 0.40 | 77.90 | 5.90 | 0.00 | 0.00 | 75 | 2015 |
| Компот из яблок свежих | 150 | 0.1 | 0.1 | 10.4 | 44.0 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.20 | 3.70 | 3.00 | 0.60 | 84.10 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 342 | 2015 |
| Хлеб ржаной йодированный | 36 | 2.4 | 0.4 | 12.0 | 62.6 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.50 | 8.80 | 31.30 | 1.40 | 49.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 506 | 18.0 | 23.9 | 43.5 | 488.2 | 0.10 | 15.70 | 11.40 | 0.10 | 0.40 | 100.10 | 56.70 | 219.50 | 5.40 | 586.00 | 131.00 | 0.00 | 0.10 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Гуляш "Болоньезе" (субпродукты) | 50 | 9.1 | 5.6 | 3.5 | 100.1 | 0.09 | 1.99 | 0.16 | 0.00 | 0.25 | 10.51 | 13.82 | 86.71 | 2.08 | 184.33 | 18.20 | 0.00 | 0.00 | 044812 | |
| Картофельное пюре | 130 | 2.8 | 3.9 | 19.1 | 128.3 | 0.10 | 9.00 | 13.50 | 0.10 | 0.10 | 35.10 | 25.50 | 74.70 | 1.00 | 362.30 | 47.40 | 0.00 | 0.00 | 128 | 2015 |
| Овощи натуральные свежие | 30 | 0.3 | 0.1 | 1.1 | 7.2 | 0.00 | 7.50 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 4.20 | 6.00 | 7.80 | 0.30 | 87.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 71 | 2015 |
| Батон йодированный | 25 | 1.9 | 0.7 | 12.9 | 65.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.50 | 8.30 | 21.30 | 0.50 | 32.80 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | | |
| Молочный ванильный напиток | 150 | 4.3 | 4.5 | 12.7 | 118.8 | 0.10 | 0.80 | 19.00 | 0.00 | 0.10 | 161.40 | 17.70 | 113.90 | 0.20 | 231.20 | 14.20 | 0.00 | 0.00 | | |
| Кондитерское изделие | 18 | 1.1 | 6.9 | 11.9 | 111.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 403 | 19.5 | 21.7 | 61.2 | 530.9 | 0.20 | 19.29 | 32.76 | 0.10 | 0.45 | 216.71 | 71.32 | 304.41 | 4.08 | 1 197.63 | 81.30 | 0.00 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 49.2 | 59.9 | 171.0 | 1 478.4 | 0.59 | 49.19 | 104.26 | 0.30 | 1.05 | 597.11 | 194.22 | 787.01 | 13.88 | 2 977.13 | 361.70 | 0.00 | 0.10 | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|---------------------------------|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|----------|--------|--------|-------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | B1, мг | C, мг | A, мкг | D, мкг | E2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мг | F, мкг | | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | 4.4 | 2.9 | 19.5 | 127.3 | 0.10 | 0.40 | 9.70 | 0.00 | 0.10 | 91.70 | 24.20 | 99.70 | 0.60 | 169.80 | 32.20 | 0.00 | 0.00 | 32 | 2010 |
| Какао с молоком | 180 | 4.4 | 4.2 | 13.2 | 117.5 | 0.10 | 0.70 | 16.20 | 0.00 | 0.10 | 143.40 | 26.00 | 113.10 | 0.60 | 236.20 | 12.20 | 0.00 | 0.00 | 382 | 2015 |
| Батон йодированный | 25 | 1.9 | 0.7 | 12.9 | 65.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.50 | 8.30 | 21.30 | 0.50 | 32.80 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | | |
| Масло сливочное (порцини) | 8 | 0.1 | 5.8 | 0.1 | 52.9 | 0.00 | 0.00 | 32.00 | 0.10 | 0.00 | 1.90 | 0.00 | 2.40 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14 | 2015 |
| Яйца вареные | 40 | 4.8 | 4.0 | 0.3 | 62.8 | 0.00 | 0.10 | 0.90 | 0.10 | 0.90 | 18.70 | 3.80 | 61.40 | 0.80 | 56.00 | 8.00 | 0.00 | 0.00 | 209 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 403 | 15.6 | 17.6 | 46.0 | 426.0 | 0.20 | 1.10 | 58.00 | 1.00 | 0.30 | 261.20 | 62.30 | 297.90 | 2.50 | 488.00 | 63.30 | 0.00 | 0.00 | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 150 | 0.0 | 0.0 | 15.2 | 66.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 389 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0.0 | 0.0 | 15.2 | 66.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный рыбный | 170 | 5.2 | 1.8 | 12.0 | 65.7 | 0.10 | 6.00 | 0.20 | 0.00 | 0.30 | 25.90 | 28.40 | 86.60 | 1.20 | 506.10 | 74.90 | 0.00 | 0.00 | 97 | 2015 |
| Рагу из овощей с курой | 180 | 9.5 | 8.5 | 18.6 | 202.1 | 0.10 | 20.80 | 21.10 | 0.10 | 0.20 | 58.40 | 40.00 | 130.10 | 1.90 | 646.50 | 43.20 | 0.00 | 0.00 | 439 | 2015 |
| Напиток из шиповника с яблком | 150 | 0.5 | 0.1 | 14.5 | 66.3 | 0.00 | 33.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 15.70 | 6.50 | 9.90 | 0.40 | 68.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 388 | 2015 |
| Хлеб ржаной йодированный | 36 | 2.4 | 0.4 | 12.0 | 62.6 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.50 | 8.80 | 31.30 | 1.40 | 49.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 536 | 17.6 | 10.8 | 57.1 | 416.7 | 0.30 | 59.80 | 21.40 | 0.10 | 0.50 | 106.50 | 80.70 | 257.90 | 4.90 | 1 268.40 | 120.10 | 0.00 | 0.00 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пудинг творожный | 120 | 18.3 | 6.5 | 18.5 | 222.9 | 0.00 | 0.40 | 22.60 | 0.20 | 0.20 | 153.60 | 24.70 | 186.60 | 0.90 | 181.00 | 5.80 | 0.00 | 0.00 | 222 | 2015 |
| Фруктовая подлива | 20 | 0.1 | 0.0 | 9.6 | 38.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2.00 | 1.00 | 1.20 | 0.10 | 18.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10 | 2008 |
| Чай с низким содержанием сахара | 150 | 0.1 | 0.0 | 4.5 | 18.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.10 | 2.60 | 2.30 | 0.20 | 8.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2015 |
| Выпечное изделие | 50 | 4.6 | 6.6 | 35.0 | 220.1 | 0.10 | 0.10 | 1.80 | 0.00 | 0.00 | 24.20 | 7.40 | 45.00 | 0.40 | 72.70 | 21.30 | 0.00 | 0.00 | 775 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 340 | 23.1 | 13.1 | 67.6 | 500.1 | 0.10 | 0.50 | 24.40 | 0.20 | 0.20 | 187.90 | 35.70 | 247.10 | 1.60 | 280.50 | 27.10 | 0.00 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 56.3 | 41.5 | 185.9 | 1 408.8 | 0.60 | 61.40 | 103.80 | 1.30 | 1.00 | 555.60 | 178.70 | 802.90 | 9.00 | 2 036.90 | 200.50 | 0.00 | 0.00 | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------|---------------|-------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|---------|--------|-------|--------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод. в. г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мд, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | Na, мг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная | 150 | 4.1 | 3.3 | 15.8 | 115.2 | 0.10 | 0.40 | 10.10 | 0.00 | 0.10 | 97.10 | 27.50 | 105.30 | 0.60 | 172.50 | 32.50 | 0.00 | 0.00 | 34 | 2010 |
| Чай с молоком | 180 | 3.4 | 3.4 | 12.4 | 102.0 | 0.00 | 0.60 | 14.60 | 0.00 | 0.10 | 129.90 | 16.40 | 91.10 | 0.50 | 190.00 | 10.90 | 0.00 | 0.00 | 378 | 2015 |
| Батон йодированный | 25 | 1.9 | 0.7 | 12.9 | 65.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.50 | 8.30 | 21.30 | 0.50 | 32.80 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | | |
| Масло сливочное (порциями) | 8 | 0.1 | 5.8 | 0.1 | 52.9 | 0.00 | 0.00 | 32.00 | 0.10 | 0.00 | 1.90 | 0.00 | 2.40 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 363 | 9.5 | 13.2 | 41.2 | 335.6 | 0.10 | 1.00 | 56.70 | 0.10 | 0.20 | 234.40 | 52.20 | 220.10 | 1.60 | 396.50 | 44.30 | 0.00 | 0.00 | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочные напитки (кефир) | 150 | 4.4 | 4.8 | 6.0 | 88.6 | 0.00 | 1.10 | 30.00 | 0.00 | 0.30 | 180.20 | 21.00 | 142.70 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1031 | 2010 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 4.4 | 4.8 | 6.0 | 88.6 | 0.00 | 1.10 | 30.00 | 0.00 | 0.30 | 180.20 | 21.00 | 142.70 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной | 150 | 1.3 | 3.3 | 6.7 | 69.1 | 0.00 | 4.90 | 3.10 | 0.00 | 0.30 | 32.00 | 14.70 | 30.00 | 0.90 | 205.20 | 39.90 | 0.00 | 0.10 | 82 | 2015 |
| Азу из говядины | 50 | 7.8 | 7.9 | 2.4 | 121.7 | 0.00 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 10.10 | 11.10 | 71.70 | 1.10 | 52.70 | 20.50 | 0.00 | 0.00 | 438 | 2004 |
| Рис с овощами | 110 | 3.1 | 3.9 | 31.8 | 179.3 | 0.00 | 0.40 | 13.40 | 0.10 | 0.00 | 18.00 | 23.40 | 64.90 | 0.60 | 69.20 | 33.10 | 0.00 | 0.00 | 450 | 2003 |
| Напиток из плодов сушеных (яблочи) | 150 | 0.2 | 0.0 | 9.1 | 37.7 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 15.20 | 3.70 | 5.40 | 0.50 | 45.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 348 | 2015 |
| Хлеб ржаной йодированный | 36 | 2.4 | 0.4 | 12.0 | 62.6 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.50 | 6.80 | 31.30 | 1.40 | 49.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 496 | 14.8 | 15.5 | 62.0 | 470.4 | 0.10 | 6.30 | 16.50 | 0.10 | 0.40 | 81.80 | 59.70 | 203.30 | 4.50 | 421.90 | 95.50 | 0.00 | 0.10 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Капуста тушеная с мясом свиным | 200 | 11.2 | 22.1 | 13.9 | 330.9 | 0.10 | 34.40 | 13.50 | 0.10 | 0.10 | 88.60 | 31.00 | 62.80 | 1.90 | 398.20 | 38.30 | 0.00 | 0.00 | ТТК | |
| Батон йодированный | 25 | 1.9 | 0.7 | 12.9 | 65.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.50 | 8.30 | 21.30 | 0.50 | 32.80 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | | |
| Чай с низким содержанием сахара | 150 | 0.1 | 0.0 | 4.5 | 18.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.10 | 2.60 | 2.30 | 0.20 | 8.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2015 |
| Выпечное изделие | 50 | 6.1 | 2.9 | 24.5 | 153.3 | 0.10 | 0.00 | 0.90 | 0.30 | 0.00 | 55.80 | 8.20 | 69.70 | 0.60 | 63.00 | 21.50 | 0.00 | 0.00 | 740 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 425 | 19.3 | 25.7 | 55.8 | 568.0 | 0.20 | 34.40 | 20.40 | 0.40 | 0.10 | 158.00 | 50.10 | 156.10 | 3.20 | 502.00 | 60.70 | 0.00 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 48.0 | 59.2 | 165.0 | 1462.0 | 0.40 | 42.80 | 123.60 | 0.60 | 1.00 | 654.40 | 185.00 | 722.20 | 9.50 | 1320.40 | 200.50 | 0.00 | 0.10 | | |

*0 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|---------------|-------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|---------|--------|-------|--------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод. в. г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мд, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | Na, мг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная жидкая | 150 | 3.8 | 2.6 | 17.1 | 112.4 | 0.00 | 0.40 | 10.10 | 0.00 | 0.10 | 92.80 | 12.40 | 72.50 | 0.30 | 142.50 | 31.80 | 0.00 | 0.00 | 31 | 2010 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 4.5 | 4.5 | 15.3 | 129.7 | 0.10 | 0.80 | 18.70 | 0.00 | 0.10 | 163.70 | 21.50 | 120.70 | 0.40 | 240.10 | 14.00 | 0.00 | 0.00 | 379 | 2015 |
| Батон йодированный | 25 | 1.9 | 0.7 | 12.9 | 65.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.50 | 8.30 | 21.30 | 0.50 | 32.80 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | | |
| Масло сливочное (порциями) | 8 | 0.1 | 5.8 | 0.1 | 52.9 | 0.00 | 0.00 | 32.00 | 0.10 | 0.00 | 1.90 | 0.00 | 2.40 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 363 | 10.3 | 13.6 | 45.4 | 360.5 | 0.10 | 1.20 | 60.80 | 0.10 | 0.20 | 263.90 | 42.20 | 216.90 | 1.20 | 416.60 | 46.50 | 0.00 | 0.00 | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 150 | 0.8 | 0.2 | 15.2 | 64.5 | 0.00 | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10.50 | 6.00 | 10.50 | 2.10 | 180.00 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 3891 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0.8 | 0.2 | 15.2 | 64.5 | 0.00 | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10.50 | 6.00 | 10.50 | 2.10 | 180.00 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп из овощей со свиной и сметаной | 150/10 | 3.2 | 6.8 | 7.0 | 109.3 | 0.00 | 5.20 | 3.10 | 0.00 | 0.30 | 25.40 | 13.40 | 31.40 | 0.80 | 226.70 | 38.90 | 0.00 | 0.00 | 99 | 2015 |
| Рыба, тушеная с овощами | 50/50 | 9.4 | 5.4 | 3.4 | 104.7 | 0.10 | 1.50 | 0.40 | 0.00 | 0.10 | 37.40 | 36.60 | 133.10 | 0.70 | 327.70 | 23.50 | 0.00 | 0.00 | 374 | 2004 |
| Картофельное пюре | 130 | 2.8 | 4.1 | 18.1 | 125.0 | 0.10 | 8.40 | 14.50 | 0.10 | 0.10 | 43.60 | 24.70 | 76.40 | 0.90 | 625.20 | 51.70 | 0.00 | 0.00 | 128 | 2015 |
| Овощи натуральные свежие | 30 | 0.2 | 0.0 | 0.6 | 3.2 | 0.00 | 2.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.08 | 4.30 | 9.06 | 0.17 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 71 | 2015 |
| Компот из яблок свежих | 150 | 0.1 | 0.1 | 10.4 | 44.0 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.20 | 3.70 | 3.00 | 0.60 | 84.10 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 342 | 2015 |
| Хлеб ржаной йодированный | 36 | 2.4 | 0.4 | 12.0 | 62.6 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.50 | 6.80 | 31.30 | 1.40 | 49.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 606 | 18.1 | 16.8 | 51.5 | 450.6 | 0.30 | 16.38 | 18.00 | 0.10 | 0.50 | 129.18 | 89.50 | 284.20 | 4.57 | 1312.70 | 216.70 | 0.00 | 0.00 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|-----|------|------|-------|---------|------|-------|-------|------|------|--------|--------|--------|------|----------|--------|------|------|-----|------|
| Запеканка творожная с яблоками | 120 | 14.8 | 9.0 | 30.3 | 273.7 | 0.00 | 1.30 | 15.70 | 0.10 | 0.10 | 106.60 | 20.60 | 148.10 | 1.30 | 190.40 | 34.00 | 0.00 | 0.00 | 297 | 2013 |
| Соус из курати | 20 | 0.1 | 0.0 | 3.9 | 16.4 | 0.00 | 0.00 | 2.90 | 0.00 | 0.00 | 2.40 | 0.70 | 0.80 | 0.10 | 23.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 625 | 2013 |
| Кисель из черной смородины | 150 | 0.2 | 0.1 | 15.4 | 63.8 | 0.00 | 12.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 13.30 | 3.60 | 9.20 | 0.20 | 54.20 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 350 | 2015 |
| Батон йодированный | 25 | 1.9 | 0.7 | 12.9 | 65.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.50 | 8.30 | 21.30 | 0.50 | 32.80 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи | 315 | 17.0 | 9.8 | 62.5 | 419.4 | 0.00 | 13.30 | 18.60 | 0.10 | 0.10 | 127.80 | 35.20 | 179.40 | 2.10 | 301.00 | 35.10 | 0.00 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 48.2 | 40.4 | 174.6 | 1 295.0 | 0.40 | 35.88 | 97.40 | 0.30 | 0.80 | 531.38 | 172.90 | 691.06 | 9.97 | 2 210.30 | 399.84 | 0.00 | 0.00 | | |

ООО "МОБИЛСВЯЗЬ"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|--|------------------|---------|-------------|--------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мд, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | Na, мг | F, мг | Se, мг |
| Итого за весь период | 494.1 | 506.7 | 1698.2 | 13940.9 | 4.89 | 378.73 | 175.24 | 8.90 | 10.95 | 122.68 | 785.77 | 619.57 | 106.99 | 128.42 | 355.30 | 0.00 | 0.60 |
| Среднее значение за период | 49.4 | 50.7 | 169.8 | 1 394.1 | 0.49 | 37.87 | 17.53 | 0.90 | 1.10 | 12.27 | 78.57 | 61.95 | 10.70 | 12.84 | 35.53 | 0.00 | 0.10 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 14.2 | 32.7 | 53.1 | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | 2 Завтрак | Обед | Утренний полдник |
|---------------|---------|-----------|------|------------------|
| 1-3 лет | 369 | 144 | 528 | 384 |