

утверждаю
Заведующий МБДОУ "Сокол"
п/т Новоторжовка Коркина О.А.
приказом № 10/10
от " 20 " 2019 года

МЕНЮ

ЯСЛИ зима-весна

| 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
|---------------------------------------|---|---|--|--|--|--|---------------------------------------|---|---|
| Завтрак | | | | | | | | | |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ФРУКТАМИ 150 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ПШЕННЫЙ) 150 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ПШЕННИЧНАЯ) 110 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (МАНКА) 150 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГЕРКУЛЕС) 150 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 150/10 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВАЯ) 150 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (МАНКА) 150 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ПШЕННИЧНАЯ) 150 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ПШЕННИЧНАЯ) 150 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/7/2 | ЧАЙ С МОЛОКОМ 150/8 | КАКАО С МОЛОКОМ 150 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/7/2 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/7/3 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/6/2 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/8/3 | ЧАЙ С МОЛОКОМ 150 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/6/2 | КАКАО С МОЛОКОМ 150 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40/7/10 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/7 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/7 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/7 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/7 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/7 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/7 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40/7/10 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/7 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/7 |
| II Завтрак | | | | | | | | | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100 | СОК ФРУКТОВЫЙ 100 | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100 | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100 | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100 | РЯЖЕНКА 100 | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100 | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100 |
| Обед | | | | | | | | | |
| БОРЩ С МЯСОМ 150 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ 150 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 150 | БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ 150 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ (ПШЕНО) 150 | БОРЩ С МЯСОМ 150 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 150 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 150 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ 150 |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 50 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 150 | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 50 | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 50 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 50 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОТАНОВСКИ 50 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 50 | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 50 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 150 | СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ 55 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ (гречка) 100 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 40 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 100 | РИС ОТВАРНОЙ 100 | КАРТОФЕЛЬНОЕ 100 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 100 | КАША РАССЫПЧАТАЯ (ПШЕННИЧНАЯ) 100 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ 100 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 25 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 100 |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 25 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ Ж ФРУКТОВ 150 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА 40 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 25 | СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ 150 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 25 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 40 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ 150 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 40 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ 150 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 15 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ 150 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ 150 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 15 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 15 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 15 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 15 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 15 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 |
| Полдник | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОН. ИЗДЕЛИЯМИ 150 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 120/15 | ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ 100/20 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ 80 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ПШЕНО) 150 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 120/15 | ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 40 | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ 50 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 120/15 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ 150 | КЕФИР С САХАРОМ 150 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/7/2 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 80 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 15 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 150 | ЙОГУРТ 2.5% 150 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 120 | ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ 100 | ЙОГУРТ 2.5% 150 |
| ПЕЧЕНЬЕ 20 | | | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 150 | ПЕЧЕНЬЕ 20 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 15 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 15 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/8/3 |
| | | | ПЕЧЕНЬЕ 30 | | | | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 150 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150 | |
| | | | | | | | | ПЕЧЕНЬЕ 20 | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептов | |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|--------------|--------|-------|--------|-------|--------|----------|----------------------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|--------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углево-ды, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАША РАССЫПЧАТАЯ С ФРУКТАМИ | 150 | 2,49 | 2,76 | 32,24 | 0,04 | 1,66 | 0,64 | 0,76 | 0,30 | 0,02 | 33,65 | 19,09 | 73,96 | 0,40 | 125,82 | 2,89 | 0,02 | 0,09 | 181 | 2015 | |
| ИЛИ С ЛИМОНОМ | 150/72 | 0,12 | 0,01 | 7,16 | 28,86 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,15 | 3,55 | 4,10 | 0,39 | 16,32 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 412 | 2015 | |
| ЛУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40/7/10 | 6,53 | 9,32 | 30,09 | 139,50 | 0,07 | 3,71 | 0,15 | 1,25 | 0,60 | 0,09 | 196,43 | 21,06 | 176,23 | 0,96 | 191,06 | 1,55 | 0,01 | 0,00 | 3 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 366 | 9,14 | 12,09 | 332,08 | 0,11 | 5,81 | 0,81 | 2,01 | 0,90 | 0,11 | 239,23 | 43,70 | 254,29 | 1,75 | 333,20 | 4,44 | 0,03 | 0,09 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯГОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,50 | 70,00 | 0,00 | 4,00 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 14,40 | 7,20 | 9,90 | 2,00 | 278,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 368 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,50 | 70,00 | 0,00 | 4,00 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 14,40 | 7,20 | 9,90 | 2,00 | 278,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОРЦ С МЯСОМ | 150 | 4,69 | 6,25 | 16,62 | 146,28 | 0,10 | 10,84 | 75,22 | 1,90 | 0,20 | 75,67 | 35,86 | 121,73 | 1,60 | 572,22 | 6,19 | 0,03 | 0,00 | 62 | 2012 | |
| УЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 50 | 12,89 | 4,97 | 7,78 | 131,06 | 0,05 | 1,64 | 77,54 | 1,68 | 0,00 | 18,97 | 43,42 | 91,97 | 0,94 | 248,90 | 5,10 | 52,01 | 9,12 | 293 | 2015 | |
| ЗАША РАССЫПЧАТАЯ (гречка) | 100 | 3,65 | 3,35 | 16,47 | 110,50 | 0,10 | 0,72 | 0,04 | 2,58 | 0,30 | 0,05 | 36,61 | 54,31 | 105,40 | 1,90 | 173,16 | 4,18 | 0,01 | 0,00 | 165 | 2012 |
| ДУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 25 | 0,20 | 0,03 | 0,43 | 3,25 | 0,01 | 1,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,75 | 3,50 | 6,00 | 0,15 | 35,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| СОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,32 | 0,06 | 16,21 | 62,59 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 0,65 | 0,00 | 13,83 | 5,74 | 9,59 | 0,36 | 174,98 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 402 | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 76,20 | 0,01 | 0,00 | 0,69 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 17,10 | 58,20 | 1,35 | 73,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | К/К | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,45 | 0,00 | 0,27 | 4,50 | 0,00 | 8,70 | 14,10 | 45,00 | 1,17 | 70,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | К/К | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 635 | 26,04 | 16,74 | 85,61 | 691,28 | 0,72 | 14,55 | 153,19 | 12,00 | 0,50 | 169,53 | 174,03 | 437,89 | 7,67 | 1 348,21 | 15,47 | 52,06 | 9,12 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОН. ИЗДЕЛИЯМИ | 150 | 5,03 | 6,38 | 37,76 | 195,06 | 0,06 | 1,58 | 0,07 | 0,90 | 0,33 | 185,05 | 18,52 | 145,20 | 0,34 | 298,76 | 15,67 | 0,00 | 0,00 | 100 | 2015 | |
| ХОК ФРУКТОВЫЙ | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,50 | 0,02 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 6,00 | 10,50 | 2,10 | 180,00 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 418 | 2015 | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,44 | 1,82 | 14,18 | 78,96 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,68 | 5,40 | 15,12 | 0,25 | 25,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 320 | 7,22 | 8,35 | 67,09 | 338,62 | 0,10 | 4,58 | 0,07 | 0,90 | 0,33 | 200,23 | 29,92 | 170,82 | 2,69 | 504,96 | 17,17 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Итого за день: | | 42,80 | 36,68 | 231,69 | 1 331,88 | 0,93 | 29,94 | 154,07 | 15,51 | 1,73 | 1 068,23 | 254,85 | 872,90 | 14,11 | 2 464,37 | 39,08 | 52,08 | 9,21 | | | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептов | | |
|-----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|--------------|------------------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мг | | | F, мг | Zn, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| УП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕННЫЙ) | 150 | 5,34 | 6,30 | 17,64 | 149,62 | 0,07 | 1,50 | 0,06 | 0,30 | 0,96 | 0,16 | 182,63 | 24,29 | 154,30 | 0,41 | 300,05 | 15,95 | 0,00 | 0,00 | 101 | 2015 |
| ИМ С МОЛОКОМ | 150/8 | 1,54 | 1,21 | 8,42 | 51,10 | 0,01 | 0,29 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 56,28 | 9,27 | 41,19 | 0,56 | 90,84 | 4,50 | 0,00 | 0,00 | 412 | 2015 |
| УТЕРБРОДС МАСЛОМ | 40/7 | 1,45 | 11,08 | 9,89 | 117,30 | 0,02 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 0,53 | 0,00 | 5,28 | 2,64 | 15,83 | 0,26 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 365 | 8,33 | 18,69 | 35,95 | 318,02 | 0,10 | 1,79 | 0,16 | 1,39 | 0,30 | 0,22 | 246,19 | 36,20 | 211,32 | 1,23 | 390,89 | 20,45 | 0,00 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| УОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 70,00 | 0,01 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 7,00 | 4,00 | 7,00 | 1,40 | 120,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 418 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 70,00 | 0,01 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 7,00 | 4,00 | 7,00 | 1,40 | 120,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| УП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | 150 | 6,03 | 5,51 | 10,79 | 118,22 | 0,06 | 3,89 | 75,18 | 2,31 | 0,20 | 0,04 | 36,49 | 27,03 | 66,42 | 1,00 | 281,61 | 4,64 | 0,02 | 0,00 | 87 | 2015 |
| КАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | 13,59 | 3,72 | 16,77 | 155,30 | 0,12 | 8,98 | 77,55 | 1,07 | 0,30 | 0,09 | 47,97 | 59,31 | 154,99 | 1,64 | 782,15 | 11,02 | 52,03 | 9,12 | 292 | 2015 |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ | 40 | 0,60 | 2,03 | 3,56 | 35,34 | 0,01 | 6,89 | 0,02 | 0,90 | 0,00 | 0,01 | 17,87 | 5,31 | 9,90 | 0,32 | 68,89 | 0,95 | 0,01 | 0,00 | 35 | 2008 |
| СОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ | 150 | 0,07 | 0,06 | 8,13 | 34,90 | 0,01 | 3,98 | 1,93 | 0,09 | 0,00 | 0,01 | 9,94 | 3,42 | 4,14 | 0,12 | 28,66 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 375 | 2008 |
| СЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,24 | 0,70 | 15,54 | 73,91 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 0,00 | 0,02 | 8,91 | 15,39 | 52,38 | 1,22 | 73,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | К/К | 2008 |
| СЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,92 | 0,35 | 11,52 | 57,62 | 0,34 | 0,00 | 0,22 | 4,50 | 0,00 | 0,46 | 7,83 | 12,69 | 40,50 | 1,05 | 70,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | К/К | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 650 | 24,45 | 12,37 | 66,31 | 475,29 | 0,54 | 23,74 | 154,90 | 9,56 | 0,50 | 0,63 | 129,01 | 123,15 | 328,33 | 5,35 | 1 305,01 | 16,61 | 52,06 | 9,13 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 120/15 | 24,34 | 15,61 | 22,15 | 331,22 | 0,06 | 1,23 | 0,11 | 0,80 | 0,40 | 0,34 | 279,71 | 32,81 | 307,47 | 0,61 | 322,55 | 7,07 | 0,04 | 0,03 | 237 | 2012 |
| ДЕФИР С САХАРОМ | 150 | 4,35 | 4,80 | 10,14 | 104,46 | 0,05 | 1,20 | 0,04 | 0,00 | 0,20 | 0,20 | 177,08 | 24,00 | 144,00 | 0,15 | 216,12 | 13,50 | 0,00 | 0,00 | 435 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 285 | 28,69 | 20,41 | 32,29 | 435,68 | 0,11 | 2,43 | 0,15 | 0,90 | 0,40 | 0,54 | 456,79 | 56,81 | 451,47 | 0,76 | 538,67 | 20,57 | 0,04 | 0,03 | | |
| Итого за день: | | 61,97 | 51,47 | 144,65 | 1 298,99 | 0,76 | 29,96 | 155,21 | 11,85 | 1,20 | 1,40 | 838,99 | 220,16 | 998,12 | 8,74 | 2 354,57 | 58,63 | 52,10 | 9,16 | | |

| Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептур |
|--------------------------------|------------------|----------|-------------------------------|----------|-------------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|----------------------|---------|-------|--------|-------|--------|------------|
| | Белки, г | | | Жиры, г | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | |
| | Масса порции | Белки, г | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 110 | 4,10 | 5,18 | 14,89 | 123,30 | 0,05 | 1,29 | 0,05 | 0,60 | 0,30 | 0,13 | 142,64 | 17,23 | 125,67 | 0,46 | 241,26 | 11,90 | 0,00 | 0,01 | 101 | |
| 150 | 4,45 | 3,78 | 16,76 | 120,08 | 0,04 | 0,78 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,16 | 154,33 | 20,63 | 113,90 | 0,32 | 234,39 | 13,50 | 0,00 | 0,00 | 397 | |
| 40/7 | 1,45 | 1,08 | 9,89 | 98,00 | 0,02 | 0,00 | 0,09 | 0,53 | 0,00 | 0,00 | 5,28 | 2,64 | 15,83 | 0,26 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1 | |
| 307 | 10,00 | 20,04 | 41,54 | 341,38 | 0,11 | 2,07 | 0,16 | 1,13 | 0,30 | 0,29 | 302,25 | 40,50 | 255,40 | 1,04 | 475,65 | 25,40 | 0,00 | 0,01 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | 0,40 | 0,40 | 9,50 | 70,00 | 0,00 | 4,00 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 7,20 | 9,90 | 2,00 | 278,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 368 | |
| 100 | 0,40 | 0,40 | 9,50 | 70,00 | 0,00 | 4,00 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 7,20 | 9,90 | 2,00 | 278,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 150 | 6,26 | 3,09 | 20,00 | 135,11 | 0,14 | 6,94 | 74,85 | 0,74 | 0,30 | 0,07 | 76,05 | 36,48 | 167,87 | 1,94 | 625,14 | 3,10 | 0,03 | 0,01 | 87 | |
| 50 | 18,02 | 9,54 | 7,01 | 197,41 | 0,02 | 0,79 | 74,83 | 2,20 | 0,00 | 0,02 | 24,07 | 7,58 | 25,50 | 0,33 | 69,43 | 6,39 | 0,01 | 0,00 | 302 | |
| 100 | 3,22 | 3,58 | 20,55 | 127,38 | 0,04 | 0,96 | 0,05 | 1,43 | 0,40 | 0,01 | 44,87 | 5,06 | 57,77 | 0,57 | 117,17 | 4,45 | 0,01 | 0,01 | 219 | |
| 40 | 0,78 | 2,96 | 3,61 | 44,16 | 0,01 | 1,94 | 0,01 | 1,41 | 0,00 | 0,02 | 14,83 | 8,86 | 18,71 | 0,52 | 115,55 | 2,52 | 0,01 | 0,00 | 33 | |
| 150 | 0,07 | 0,06 | 8,13 | 34,90 | 0,01 | 3,98 | 1,93 | 0,09 | 0,00 | 0,01 | 9,94 | 3,42 | 4,14 | 0,12 | 28,66 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 375 | |
| 30 | 2,24 | 0,70 | 15,54 | 73,91 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 0,00 | 0,02 | 8,91 | 15,39 | 52,38 | 1,22 | 73,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | К/К | |
| 30 | 1,92 | 0,35 | 11,52 | 57,62 | 0,34 | 0,00 | 0,22 | 4,50 | 0,00 | 0,46 | 7,83 | 12,69 | 40,50 | 1,05 | 70,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | К/К | |
| 660 | 32,61 | 20,28 | 86,36 | 670,49 | 0,56 | 14,61 | 151,89 | 11,06 | 0,70 | 0,61 | 186,50 | 91,48 | 366,87 | 5,75 | 1099,65 | 16,46 | 0,06 | 0,03 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100/20 | 9,37 | 13,22 | 60,74 | 400,75 | 0,10 | 0,29 | 0,02 | 4,24 | 0,04 | 0,10 | 96,37 | 20,92 | 117,14 | 0,85 | 216,84 | 11,78 | 0,01 | 0,02 | 449 | |
| 150/7/2 | 0,12 | 0,01 | 7,16 | 28,86 | 0,00 | 0,44 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,15 | 3,55 | 4,10 | 0,39 | 16,32 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 412 | |
| 279 | 9,49 | 13,23 | 67,90 | 429,61 | 0,10 | 0,73 | 0,04 | 4,24 | 0,04 | 0,10 | 105,52 | 24,47 | 121,24 | 1,24 | 233,16 | 11,78 | 0,01 | 0,02 | | |
| | 62,40 | 63,96 | 205,30 | 1511,48 | 0,77 | 21,41 | 152,09 | 17,03 | 1,04 | 1,00 | 608,67 | 163,65 | 753,41 | 10,03 | 46 | 55,64 | 0,07 | 0,06 | | |
| Итого за день: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Применение пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур | | | | | |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|--------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|-------|--------|---------|--------|-------|------------|------------------|--------|---------|----------|----------|-----------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мг | ІІ, мг | ІІІ, мг | ІV, мг | V, мг | | | VI, мг | VII, мг | VIII, мг | VІІІ, мг | VІІІІ, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| УП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ (МАНКА) | 150 | 5,24 | 6,94 | 17,74 | 154,99 | 0,05 | 1,74 | 0,07 | 1,06 | 0,40 | 0,16 | 190,86 | 18,54 | 149,66 | 0,23 | 312,17 | 15,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 101 | 2015 |
| САМ С ЛИМОНОМ | 150/72 | 0,12 | 0,01 | 7,16 | 28,86 | 0,00 | 0,44 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,15 | 3,55 | 4,10 | 0,39 | 16,32 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 412 | 2015 |
| УТЕРИРА С МАСЛОМ | 40/7 | 3,24 | 6,18 | 19,70 | 147,56 | 0,06 | 4,20 | 0,14 | 1,40 | 0,70 | 0,03 | 79,20 | 13,60 | 109,10 | 0,81 | 194,40 | 1,44 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 366 | 8,60 | 13,13 | 44,60 | 331,41 | 0,11 | 6,38 | 0,23 | 2,46 | 1,10 | 0,19 | 279,21 | 35,69 | 262,86 | 1,43 | 522,89 | 17,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЛОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 100 | 0,49 | 0,10 | 9,80 | 41,71 | 0,01 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 6,30 | 3,60 | 6,30 | 1,26 | 120,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 399 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,49 | 0,10 | 9,80 | 41,71 | 0,01 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 6,30 | 3,60 | 6,30 | 1,26 | 120,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОРЦ С КАРТФЕЛЕМ | 150 | 6,34 | 7,26 | 12,87 | 146,44 | 0,06 | 7,50 | 74,89 | 0,99 | 0,30 | 0,09 | 72,23 | 31,90 | 117,14 | 1,87 | 582,07 | 12,16 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59 | 2012 |
| КОПЛЕТИ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 50 | 12,29 | 7,24 | 11,46 | 159,27 | 0,02 | 0,50 | 0,02 | 2,43 | 0,16 | 0,04 | 13,10 | 7,53 | 39,54 | 0,67 | 61,47 | 4,77 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 271 | 2015 |
| КОС ОТВАРНОЙ | 100 | 2,04 | 3,49 | 21,35 | 124,96 | 0,02 | 0,96 | 0,05 | 0,93 | 0,40 | 0,01 | 39,45 | 13,56 | 74,37 | 0,30 | 109,79 | 4,42 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 325 | 2008 |
| КОРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 25 | 0,20 | 0,03 | 0,43 | 3,25 | 0,01 | 1,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 5,75 | 3,50 | 6,00 | 0,15 | 35,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 402 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,32 | 0,06 | 16,21 | 62,59 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 0,65 | 0,00 | 0,01 | 13,93 | 5,74 | 9,59 | 0,36 | 174,98 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | К/К | 2008 |
| КОБЕ РЖАНОЙ | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,45 | 0,00 | 0,27 | 4,50 | 0,00 | 0,54 | 8,70 | 14,10 | 45,00 | 1,17 | 70,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | К/К | 2008 |
| КОБЕ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,24 | 0,70 | 15,54 | 73,91 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 0,00 | 0,02 | 8,91 | 15,39 | 52,38 | 1,22 | 73,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | К/К | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 635 | 25,41 | 19,14 | 89,74 | 629,82 | 0,56 | 10,21 | 75,35 | 10,19 | 0,86 | 0,72 | 162,07 | 91,72 | 344,02 | 5,74 | 1 107,26 | 21,35 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОПУСТА ТУШЕНАЯ | 80 | 1,83 | 3,03 | 6,52 | 61,83 | 0,03 | 17,11 | 64,14 | 1,39 | 0,00 | 0,04 | 48,47 | 18,24 | 35,97 | 1,00 | 205,07 | 3,42 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 132 | 2012 |
| КОРТОБЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 80 | 1,55 | 2,71 | 12,55 | 80,92 | 0,07 | 7,06 | 0,04 | 0,68 | 0,30 | 0,05 | 32,63 | 16,39 | 66,54 | 0,72 | 509,86 | 3,96 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 412 | 2015 |
| КОС С ЛИМОНОМ | 180 | 0,15 | 0,01 | 8,26 | 33,25 | 0,00 | 0,66 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | 12,00 | 4,50 | 5,04 | 0,47 | 20,61 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 412 | 2008 |
| КОБЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,22 | 2,82 | 21,93 | 122,10 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,80 | 9,00 | 25,20 | 0,42 | 37,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 370 | 5,75 | 8,57 | 49,26 | 298,10 | 0,14 | 24,83 | 64,20 | 2,08 | 0,30 | 0,12 | 100,90 | 48,13 | 132,75 | 2,61 | 773,34 | 7,38 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | | 40,25 | 40,94 | 193,40 | 1 301,04 | 0,82 | 42,22 | 139,78 | 14,73 | 2,26 | 1,04 | 548,48 | 179,14 | 745,93 | 11,04 | 2 523,49 | 47,07 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Приним пищи, наименование блюда | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | № рецептур |
|---------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|-------|----------|-------|-------|--------|-------|--------|------------|--|------------|
| | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | |
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мв, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | l, мг | Ca, мг | Ф, мг | Мг, мг | № рецептур | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 150 | 4,06 | 5,55 | 13,81 | 122,18 | 0,06 | 1,29 | 0,05 | 0,86 | 0,30 | 0,12 | 143,17 | 21,71 | 128,35 | 0,39 | 247,17 | 12,38 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 101 | 2015 | | |
| 150/73 | 0,11 | 0,00 | 7,09 | 28,63 | 0,00 | 0,27 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,93 | 3,47 | 3,95 | 0,38 | 15,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 412 | 2015 | | |
| 40/7 | 1,45 | 11,08 | 9,89 | 117,30 | 0,02 | 0,00 | 0,09 | 0,53 | 0,00 | 0,00 | 5,28 | 2,64 | 15,83 | 0,26 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1 | 2015 | | |
| 357 | 5,62 | 16,63 | 30,79 | 268,11 | 0,08 | 1,56 | 0,15 | 1,39 | 0,30 | 0,12 | 157,38 | 27,82 | 148,13 | 1,03 | 262,19 | 12,38 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | 0,40 | 0,40 | 9,50 | 70,00 | 0,00 | 4,00 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 7,20 | 9,90 | 2,00 | 278,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 368 | 2012 | | |
| 100 | 0,40 | 0,40 | 9,50 | 70,00 | 0,00 | 4,00 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 7,20 | 9,90 | 2,00 | 278,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 150 | 5,98 | 5,47 | 12,01 | 122,59 | 0,06 | 3,97 | 74,86 | 1,99 | 0,20 | 0,03 | 39,10 | 18,92 | 62,93 | 0,74 | 270,96 | 5,93 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 86 | 2015 | | |
| 50 | 20,07 | 12,71 | 17,72 | 134,00 | 0,10 | 1,94 | 102,95 | 2,86 | 0,11 | 0,12 | 35,14 | 56,80 | 167,80 | 1,95 | 386,92 | 13,02 | 52,04 | 9,12 | 287 | 2012 | | | |
| 100 | 2,10 | 3,10 | 14,27 | 93,62 | 0,08 | 7,65 | 0,04 | 0,69 | 0,30 | 0,07 | 48,51 | 19,42 | 80,72 | 0,79 | 568,56 | 5,63 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 321 | 2012 | | |
| 150 | 0,07 | 0,06 | 8,13 | 34,90 | 0,01 | 3,98 | 1,93 | 0,09 | 0,00 | 0,01 | 9,94 | 3,42 | 4,14 | 0,12 | 28,66 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 375 | 2008 | | |
| 15 | 0,96 | 0,17 | 5,76 | 28,81 | 0,17 | 0,00 | 0,11 | 2,25 | 0,00 | 0,23 | 3,92 | 6,35 | 20,25 | 0,53 | 35,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | 2008 | | |
| 30 | 2,24 | 0,70 | 15,54 | 73,91 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 0,00 | 0,02 | 8,91 | 15,39 | 52,38 | 1,22 | 73,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | 2008 | | |
| 485 | 31,42 | 22,21 | 73,43 | 487,83 | 0,42 | 17,54 | 179,88 | 8,57 | 0,61 | 0,48 | 145,52 | 120,30 | 388,22 | 5,35 | 1 363,56 | 24,58 | 52,08 | 9,13 | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | 8,51 | 10,03 | 2,74 | 135,52 | 0,04 | 0,98 | 0,19 | 1,75 | 1,57 | 0,27 | 107,94 | 11,99 | 161,17 | 1,36 | 213,58 | 19,60 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 229 | 2015 | | |
| 15 | 1,12 | 0,35 | 7,77 | 36,96 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,35 | 0,00 | 0,01 | 4,46 | 7,70 | 26,19 | 0,61 | 36,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| 150 | 0,73 | 0,15 | 14,70 | 62,57 | 0,01 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,45 | 5,40 | 9,45 | 1,89 | 180,00 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 399 | 2012 | | |
| 20 | 1,48 | 1,88 | 14,62 | 81,40 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 5,20 | 6,00 | 16,80 | 0,28 | 25,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| 285 | 11,84 | 12,41 | 39,83 | 316,45 | 0,08 | 2,18 | 0,19 | 2,10 | 1,57 | 0,30 | 127,05 | 31,09 | 213,61 | 4,14 | 455,38 | 21,10 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 49,28 | 51,65 | 153,65 | 1 142,39 | 0,58 | 25,28 | 180,22 | 12,66 | 2,48 | 0,90 | 444,35 | 166,41 | 759,86 | 12,52 | 2 359,12 | 60,06 | 52,11 | 9,15 | | | | | |
| Итого за день: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур | |
|-------------------------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------------------|-----------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|------------------|-------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мг | В2, мг | Са, мг | Мо, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мг | Ca, мг | | | Р, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАМАРИННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 150/10 | 5,96 | 5,67 | 23,96 | 171,44 | 0,05 | 0,75 | 0,05 | 1,36 | 0,30 | 0,04 | 121,72 | 10,09 | 98,50 | 0,74 | 112,62 | 8,53 | 0,01 | 0,01 | 220 | 2015 |
| ЯЙЦО ЛИМОННОМ | 150/6/2 | 0,11 | 0,00 | 7,09 | 28,63 | 0,00 | 0,27 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,93 | 3,47 | 3,95 | 0,38 | 15,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 412 | 2015 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40/7 | 3,24 | 6,18 | 19,70 | 147,56 | 0,06 | 4,20 | 0,14 | 1,40 | 0,70 | 0,03 | 79,20 | 13,60 | 109,10 | 0,81 | 194,40 | 1,44 | 0,00 | 0,00 | 1 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 366 | 9,31 | 11,85 | 50,75 | 347,63 | 0,11 | 5,22 | 0,20 | 2,76 | 1,00 | 0,07 | 209,85 | 27,16 | 211,55 | 1,93 | 322,04 | 9,97 | 0,01 | 0,01 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 1,46 | 0,49 | 20,37 | 93,12 | 0,03 | 4,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 7,20 | 37,80 | 25,20 | 0,54 | 348,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 368 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 1,46 | 0,49 | 20,37 | 93,12 | 0,03 | 4,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 7,20 | 37,80 | 25,20 | 0,54 | 348,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОРЖ С МЯСОМ | 150 | 8,75 | 9,74 | 16,81 | 195,84 | 0,11 | 10,94 | 74,88 | 2,03 | 0,20 | 0,10 | 77,37 | 39,80 | 155,54 | 2,29 | 645,47 | 7,81 | 0,04 | 0,00 | 62 | 2012 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 50 | 10,15 | 7,88 | 3,55 | 140,41 | 0,12 | 7,66 | 3,41 | 2,82 | 0,00 | 0,85 | 14,94 | 10,47 | 149,17 | 3,21 | 183,14 | 6,05 | 0,10 | 0,02 | 256 | 2008 |
| КОЖИ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 100 | 1,83 | 3,04 | 12,11 | 83,40 | 0,07 | 6,56 | 0,04 | 0,67 | 0,30 | 0,06 | 47,28 | 16,58 | 73,58 | 0,66 | 490,86 | 4,95 | 0,02 | 0,00 | 321 | 2008 |
| КОЖИ СОЛЕННЫЙ | 25 | 0,20 | 0,03 | 0,43 | 3,25 | 0,01 | 1,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 5,75 | 3,50 | 6,00 | 0,15 | 35,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 402 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,32 | 0,06 | 16,21 | 62,59 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 0,65 | 0,00 | 0,01 | 13,93 | 5,74 | 9,59 | 0,36 | 174,98 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | К/К | 2008 |
| КОЖИ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,24 | 0,70 | 15,54 | 73,91 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 0,00 | 0,02 | 8,91 | 15,39 | 52,38 | 1,22 | 73,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | К/К | 2008 |
| КОЖИ РЖАНОЙ | 30 | 1,92 | 0,35 | 11,52 | 57,62 | 0,34 | 0,00 | 0,22 | 4,50 | 0,00 | 0,46 | 7,83 | 12,69 | 40,50 | 1,05 | 70,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | К/К | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 636 | 26,41 | 21,80 | 76,17 | 617,02 | 0,65 | 26,41 | 78,67 | 11,36 | 0,50 | 1,51 | 176,01 | 104,17 | 486,76 | 8,94 | 1 673,40 | 18,81 | 0,16 | 0,02 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОЖИ МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ПШЕНО) | 150 | 5,34 | 6,30 | 17,64 | 149,62 | 0,07 | 1,50 | 0,06 | 0,86 | 0,30 | 0,16 | 182,96 | 24,31 | 154,37 | 0,41 | 300,06 | 16,35 | 0,00 | 0,00 | 101 | 2015 |
| КОЖИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 150 | 0,73 | 0,15 | 14,70 | 62,57 | 0,01 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 9,45 | 5,40 | 9,45 | 1,89 | 180,00 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 399 | 2012 |
| ПЕЧЕНЬ | 20 | 1,48 | 1,88 | 14,62 | 81,40 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 5,20 | 6,00 | 18,80 | 0,28 | 25,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 320 | 7,55 | 8,33 | 46,96 | 293,69 | 0,11 | 2,70 | 0,06 | 0,86 | 0,30 | 0,18 | 197,61 | 35,71 | 180,62 | 2,58 | 505,26 | 17,85 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за день: | | 43,73 | 42,47 | 194,25 | 1 351,36 | 0,90 | 38,33 | 78,95 | 14,98 | 1,80 | 1,80 | 590,67 | 204,84 | 904,13 | 13,99 | 2 848,70 | 46,63 | 0,17 | 0,03 | | |

| Масса порции | Полезные вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|-----------------------------|-------------------|---------|-------------------------------|------------|--------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|----------|----------------------|----------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------------|------------------|
| | Вален, г | Жиры, г | | Углевод, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мг | В2, мг | Са, мг | Мд, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | Л, мг | Г, мг | Ва, мг | К, мг | Л, мг | Г, мг | Ва, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 150 | 5,44 | 6,36 | 16,36 | 145,40 | 0,07 | 1,50 | 0,06 | 1,26 | 0,30 | 0,18 | 180,35 | 34,62 | 159,75 | 0,75 | 316,74 | 13,83 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 101 | 2015 | |
| 150/8/3 | 0,12 | 0,01 | 7,21 | 29,00 | 0,00 | 0,55 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 9,40 | 3,62 | 4,20 | 0,39 | 17,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 412 | 2015 | |
| 40/7 | 3,24 | 6,18 | 19,70 | 147,56 | 0,06 | 4,20 | 0,14 | 1,40 | 0,70 | 0,03 | 79,20 | 13,60 | 109,10 | 0,81 | 194,40 | 1,44 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1 | 2015 | |
| 368 | 8,80 | 12,55 | 43,27 | 321,96 | 0,13 | 6,25 | 0,22 | 2,67 | 1,00 | 0,21 | 268,95 | 51,84 | 273,05 | 1,95 | 528,28 | 15,27 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 70,00 | 0,01 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 7,00 | 4,00 | 7,00 | 1,40 | 120,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 418 | 2015 | |
| 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 70,00 | 0,01 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 7,00 | 4,00 | 7,00 | 1,40 | 120,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 150 | 5,95 | 5,36 | 12,07 | 121,78 | 0,05 | 3,97 | 74,85 | 1,95 | 0,20 | 0,03 | 38,54 | 14,16 | 52,58 | 0,67 | 264,08 | 5,70 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 88 | 2015 | |
| 50 | 12,89 | 4,97 | 7,78 | 131,06 | 0,05 | 1,64 | 77,54 | 1,68 | 0,00 | 0,05 | 18,97 | 43,42 | 91,97 | 0,94 | 248,90 | 5,10 | 52,01 | 9,12 | 293 | 2015 | | | | | |
| 100 | 3,33 | 2,78 | 19,59 | 116,55 | 0,07 | 0,72 | 0,04 | 0,60 | 0,30 | 0,03 | 42,82 | 16,97 | 95,64 | 1,21 | 128,65 | 4,00 | 0,00 | 0,02 | 313 | 2008 | | | | | |
| 40 | 0,58 | 3,03 | 2,51 | 39,97 | 0,01 | 6,24 | 0,01 | 1,30 | 0,00 | 0,01 | 15,62 | 4,94 | 9,40 | 0,30 | 63,39 | 0,96 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 35 | 2008 | | |
| 150 | 0,07 | 0,06 | 8,13 | 34,90 | 0,01 | 3,98 | 1,93 | 0,09 | 0,00 | 0,01 | 9,94 | 3,42 | 4,14 | 0,12 | 28,66 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 375 | 2008 | | | | | |
| 30 | 2,24 | 0,70 | 15,54 | 73,91 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,89 | 0,00 | 0,02 | 8,91 | 15,39 | 52,38 | 1,22 | 73,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 | |
| 15 | 0,96 | 0,17 | 5,76 | 28,81 | 0,17 | 0,00 | 0,11 | 2,25 | 0,00 | 0,23 | 3,92 | 6,35 | 20,25 | 0,53 | 35,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 | |
| 635 | 26,02 | 17,07 | 71,38 | 646,98 | 0,36 | 16,55 | 154,48 | 8,56 | 0,50 | 0,38 | 138,72 | 104,65 | 326,36 | 4,99 | 842,13 | 15,76 | 52,03 | 9,15 | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 120/15 | 25,38 | 16,30 | 24,24 | 349,87 | 0,06 | 1,23 | 0,12 | 1,09 | 0,53 | 0,36 | 283,20 | 33,94 | 320,07 | 0,77 | 334,79 | 8,26 | 0,04 | 0,03 | 237 | 2012 | | | | | |
| 150 | 4,37 | 3,64 | 11,64 | 101,85 | 0,03 | 0,42 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,18 | 153,00 | 16,80 | 114,00 | 0,00 | 219,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 420 | 2008 | | | | | |
| 285 | 29,76 | 19,94 | 35,88 | 451,72 | 0,09 | 1,65 | 0,14 | 1,09 | 0,53 | 0,54 | 436,20 | 50,74 | 434,07 | 0,77 | 553,79 | 8,26 | 0,06 | 0,03 | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 66,07 | 49,66 | 160,63 | 1 390,66 | 0,59 | 26,45 | 154,84 | 12,32 | 2,03 | 1,14 | 850,87 | 211,23 | 1 040,48 | 48 | 2 044,40 | 20 | 52,09 | 9,18 | | | | | | | |
| Зеро за день: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Пример пищевого дневника

| Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептур | |
|-----------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|----------|----------|--------|-------|--------|------------|------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | Л, мкг | Г, мг | В6, мг | | |
| 150 | 4,91 | 6,94 | 17,99 | 155,05 | 0,04 | 1,74 | 0,07 | 0,84 | 0,40 | 0,16 | 189,77 | 21,37 | 155,37 | 0,23 | 309,07 | 16,04 | 0,00 | 0,00 | 101 | 2015 |
| 150 | 1,50 | 1,21 | 9,31 | 54,48 | 0,01 | 0,28 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 57,40 | 8,48 | 39,71 | 0,41 | 85,91 | 4,50 | 0,00 | 0,00 | 412 | 2015 |
| 407/10 | 5,51 | 9,09 | 19,70 | 183,56 | 0,07 | 4,27 | 0,17 | 1,43 | 0,70 | 0,07 | 173,28 | 18,40 | 164,78 | 0,88 | 203,52 | 1,44 | 0,00 | 0,00 | 3 | 2015 |
| 367 | 11,92 | 17,24 | 47,00 | 393,09 | 0,12 | 6,29 | 0,25 | 2,27 | 1,10 | 0,29 | 420,45 | 48,25 | 359,86 | 1,52 | 598,50 | 21,98 | 0,00 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | 2,90 | 2,50 | 4,20 | 54,00 | 0,02 | 0,30 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,13 | 124,00 | 14,00 | 92,00 | 0,10 | 146,00 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 435 | 2008 |
| 100 | 2,90 | 2,50 | 4,20 | 54,00 | 0,02 | 0,30 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,13 | 124,00 | 14,00 | 92,00 | 0,10 | 146,00 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 150 | 5,66 | 5,37 | 11,17 | 117,11 | 0,06 | 6,26 | 74,85 | 1,81 | 0,20 | 0,05 | 39,06 | 18,91 | 61,24 | 0,78 | 417,81 | 6,22 | 0,02 | 0,00 | 83 | 2015 |
| 50 | 15,45 | 11,11 | 16,34 | 226,23 | 0,06 | 0,50 | 1,65 | 2,81 | 0,22 | 0,09 | 21,24 | 34,41 | 131,75 | 1,72 | 249,70 | 10,39 | 31,22 | 5,48 | 272 | 2008 |
| 150 | 1,84 | 3,56 | 14,83 | 98,93 | 0,08 | 8,45 | 0,05 | 0,89 | 0,40 | 0,06 | 45,07 | 19,53 | 83,00 | 0,87 | 611,72 | 7,88 | 0,03 | 0,00 | 136 | 2015 |
| 30 | 0,07 | 0,06 | 8,13 | 34,90 | 0,01 | 3,98 | 1,93 | 0,09 | 0,00 | 0,01 | 9,94 | 3,42 | 4,14 | 0,12 | 28,66 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 375 | 2008 |
| 15 | 2,24 | 0,70 | 15,54 | 73,91 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 0,00 | 0,02 | 8,91 | 15,39 | 52,38 | 1,22 | 73,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| 15 | 0,96 | 0,17 | 5,76 | 28,81 | 0,17 | 0,00 | 0,11 | 2,25 | 0,00 | 0,23 | 3,92 | 6,35 | 20,25 | 0,53 | 35,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| 495 | 26,22 | 20,97 | 71,77 | 679,89 | 0,38 | 19,19 | 78,59 | 8,54 | 0,82 | 0,46 | 128,14 | 98,01 | 352,76 | 5,24 | 1 416,34 | 24,49 | 31,27 | 5,49 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | 4,96 | 4,49 | 0,27 | 61,30 | 0,02 | 0,00 | 0,10 | 0,81 | 0,89 | 0,15 | 19,92 | 4,35 | 69,55 | 0,91 | 56,35 | 8,05 | 0,02 | 0,01 | 227 | 2015 |
| 120 | 2,45 | 6,10 | 13,06 | 117,75 | 0,08 | 6,57 | 213,76 | 3,04 | 0,00 | 0,07 | 37,82 | 32,31 | 66,68 | 1,32 | 436,44 | 5,95 | 0,03 | 0,00 | 46 | 2015 |
| 15 | 0,96 | 0,17 | 5,76 | 28,81 | 0,17 | 0,00 | 0,11 | 2,25 | 0,00 | 0,23 | 3,92 | 6,35 | 20,25 | 0,53 | 35,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | КК | 2012 |
| 150 | 0,73 | 0,15 | 14,70 | 62,57 | 0,01 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 9,45 | 5,40 | 9,45 | 1,89 | 180,00 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 399 | 2012 |
| 325 | 9,10 | 10,91 | 33,79 | 270,43 | 0,28 | 7,77 | 213,97 | 6,10 | 0,89 | 0,46 | 71,11 | 48,41 | 165,93 | 4,65 | 708,04 | 15,50 | 0,05 | 0,01 | | |
| 50,14 | 61,62 | 166,76 | 1 297,41 | 0,80 | 33,55 | 292,84 | 16,91 | 2,81 | 1,34 | 743,70 | 208,67 | 970,55 | 11,51 | 2 868,88 | 70,97 | 31,32 | 5,50 | | | |
| Всего за день: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Пример пищи, характеризующие блюда | Масса порции | | Плотность вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № район-туры | Сборная отчетная | | |
|------------------------------------|--------------|----------|--------------------|-------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|-------|---------|-------|-------|--------------|------------------|-------|--------|
| | Валов, г | Жиров, г | Углевода, г | Углевода, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | К, мг | | | Л, мг | Ca, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 150 | 5,24 | 6,04 | 17,74 | 154,99 | 0,05 | 1,74 | 0,07 | 1,06 | 0,40 | 0,16 | 190,53 | 18,52 | 149,59 | 0,23 | 312,17 | 15,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2015 |
| 150/62 | 0,11 | 0,00 | 7,09 | 28,63 | 0,00 | 0,27 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,86 | 3,46 | 3,95 | 0,38 | 15,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2015 |
| 40/7 | 3,24 | 6,18 | 19,70 | 147,56 | 0,06 | 4,20 | 0,14 | 1,40 | 0,70 | 0,03 | 79,20 | 13,60 | 109,10 | 0,81 | 194,40 | 1,44 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2015 |
| 366 | 8,69 | 13,12 | 44,63 | 331,18 | 0,11 | 6,21 | 0,22 | 2,46 | 1,10 | 0,19 | 278,59 | 35,58 | 262,64 | 1,42 | 521,59 | 16,94 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | 0,39 | 0,39 | 9,51 | 45,59 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 14,40 | 7,20 | 9,90 | 1,98 | 278,00 | 2,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2012 |
| 100 | 0,39 | 0,39 | 9,51 | 45,59 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 14,40 | 7,20 | 9,90 | 1,98 | 278,00 | 2,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 150 | 6,26 | 4,53 | 8,90 | 107,09 | 0,05 | 10,60 | 74,87 | 0,89 | 0,30 | 0,05 | 61,46 | 18,32 | 70,72 | 0,77 | 363,44 | 6,87 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 |
| 150 | 15,09 | 9,11 | 24,19 | 239,32 | 0,06 | 1,16 | 109,85 | 3,94 | 0,00 | 0,05 | 21,94 | 59,18 | 133,88 | 1,21 | 255,18 | 8,22 | 57,23 | 10,04 | 0,00 | 0,00 | 2015 |
| 25 | 0,20 | 0,03 | 0,43 | 3,25 | 0,01 | 1,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 5,75 | 3,50 | 6,00 | 0,15 | 35,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 |
| 150 | 0,32 | 0,06 | 16,21 | 62,59 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 0,65 | 0,00 | 0,01 | 13,93 | 5,74 | 9,59 | 0,36 | 174,98 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 |
| 30 | 2,24 | 0,70 | 15,54 | 73,91 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 0,00 | 0,02 | 8,91 | 15,39 | 52,38 | 1,22 | 73,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 |
| 15 | 0,96 | 0,17 | 5,76 | 28,81 | 0,17 | 0,00 | 0,11 | 2,25 | 0,00 | 0,23 | 3,92 | 6,35 | 20,25 | 0,53 | 35,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 |
| 520 | 25,07 | 14,60 | 71,03 | 514,97 | 0,29 | 13,01 | 184,95 | 8,42 | 0,30 | 0,37 | 115,91 | 108,48 | 292,82 | 4,24 | 937,30 | 15,09 | 57,25 | 10,04 | 0,00 | 0,00 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | 11,93 | 3,78 | 0,00 | 81,48 | 0,09 | 0,22 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 12,79 | 16,32 | 108,41 | 0,34 | 201,05 | 32,40 | 0,23 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 2015 |
| 100 | 1,22 | 2,99 | 8,14 | 64,25 | 0,01 | 3,36 | 0,01 | 1,34 | 0,00 | 0,03 | 28,52 | 16,75 | 32,56 | 1,06 | 241,99 | 5,88 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2012 |
| 15 | 0,96 | 0,17 | 5,76 | 28,81 | 0,17 | 0,00 | 0,11 | 2,25 | 0,00 | 0,23 | 3,92 | 6,35 | 20,25 | 0,53 | 35,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2012 |
| 150 | 0,20 | 0,00 | 2,01 | 8,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,77 | 4,05 | 6,35 | 0,13 | 9,54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 |
| 20 | 1,48 | 1,88 | 14,62 | 81,40 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 5,20 | 6,00 | 16,80 | 0,28 | 25,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 |
| 335 | 15,79 | 8,82 | 30,63 | 264,78 | 0,30 | 3,58 | 0,14 | 3,59 | 0,00 | 0,35 | 58,20 | 49,47 | 184,37 | 2,34 | 513,03 | 38,28 | 0,25 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 49,84 | 36,93 | 156,60 | 1166,62 | 0,72 | 26,80 | 185,31 | 15,10 | 1,40 | 0,93 | 467,10 | 200,73 | 749,73 | 9,98 | 2249,92 | 72,31 | 57,51 | 10,06 | 0,00 | 0,00 | |
| Занево за День: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|----------|--------|--------|--------|----------------------|----------|----------|--------|-----------|--------|--------|--------|--|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | В6, мг | |
| Итого за весь период | 630,61 | 469,28 | 1 786,06 | 13 355,46 | 7,72 | 314,25 | 1 579,98 | 145,41 | 19,01 | 12,30 | 6 826,27 | 2 097,15 | 9 067,70 | 111,99 | 24 858,39 | 556,17 | 370,49 | 66,17 | |
| Среднее значение за период | 63,06 | 46,93 | 178,61 | 1 335,55 | 0,77 | 31,43 | 158,00 | 14,54 | 1,90 | 1,23 | 682,63 | 209,72 | 906,77 | 11,20 | 2 485,84 | 55,62 | 37,05 | 6,52 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 16,9 | 31,6 | 52,5 | | | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник |
|-----------------|---------|------------|------|---------|
| ЯСЛИ зима-весна | 352 | 100 | 531 | 325 |