

4 день 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | № рец |
|--|--------------|----------------------|-------|--------|----------|------|------|--------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|-------|----------|------|------|------|---------------------------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| | | Б | | Ж | | У | | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | D, мкг | Са | P | Mg | Fe | K | I | F | Se | 20 | | | | | | | |
| | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 | | | | | | | | | | |
| Лепешка из овсянки | 100 | 15,81 | 29,8 | 12,05 | 379,74 | 0,5 | 0,18 | 1,11 | 12 | 0,08 | 36,68 | 181,8 | 27,78 | 1,9 | 300,68 | 0,01 | 0,06 | 0,06 | 330 | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами консервированными | 210 | 10,35 | 7,03 | 46,88 | 291,86 | 0,35 | 0,17 | 0,96 | 28,8 | 0,08 | 27,53 | 245,5 | 161,68 | 5,45 | 319,4 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 412 | | | | | | | | | | |
| 200/10 | 205 | 0,25 | 0,06 | 15,16 | 62,96 | 0,01 | 0,01 | 2,1 | 0,5 | | 7,4 | 9,34 | 5 | 0,9 | 33,4 | | 0,1 | 0,1 | 412 | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром, листовым | 45 | 3,38 | 1,31 | 23,13 | 117,9 | 0,05 | 0,01 | | | 0,16 | 8,55 | 29,25 | 5,85 | 0,54 | 41,4 | | | | 83 | | | | | | | | | | |
| Батон йодированный | 360 | 29,79 | 36,2 | 87,23 | 852,46 | 0,9 | 0,37 | 4,7 | 41,3 | | 80,16 | 465,88 | 200,31 | 8,79 | 703,88 | 0,02 | 0,18 | 0,18 | 148 | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | 800 | 20,99 | 34,93 | 102,37 | 807,73 | 0,69 | 0,39 | 104,78 | 553,83 | 0,25 | 135,03 | 349,25 | 111,89 | 5,88 | 2 008,26 | 0,01 | 0,17 | 0,17 | 406 | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с яйцом | 280 | 3,74 | 5,92 | 18,2 | 111,47 | 0,14 | 0,13 | 21,84 | 256,02 | 0,25 | 30,98 | 94,39 | 30,84 | 1,42 | 630,22 | 0,01 | 0,04 | 0,04 | 148 | | | | | | | | | | |
| Рагу из овощей со свиной | 280 | 14,45 | 28,56 | 52,36 | 525 | 0,51 | 0,24 | 82,84 | 288,31 | | 90,65 | 220,82 | 71,05 | 3,15 | 1 315,89 | 0,01 | 0,04 | 0,04 | 411 | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 61,26 | 0,01 | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,4 | 8,24 | 4,4 | 0,87 | 25,25 | | 0,1 | 0,1 | 411 | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 16,8 | 80 | 0,04 | 0,01 | | | | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | 37,2 | | 0,02 | 0,02 | 411 | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | 800 | 20,99 | 34,93 | 102,37 | 807,73 | 0,69 | 0,39 | 104,78 | 553,83 | 0,25 | 135,03 | 349,25 | 111,89 | 5,88 | 2 008,26 | 0,01 | 0,17 | 0,17 | 406 | | | | | | | | | | |
| Выпечное изделие | 100 | 11,28 | 13,77 | 39,16 | 325,43 | 0,12 | 0,23 | | 120,75 | 1,01 | 38,45 | 138,34 | 14,37 | 1,81 | 133,14 | 0,01 | 0,04 | 0,04 | 406 | | | | | | | | | | |
| Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | | 16 | | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 27,8 | | 0,01 | 0,01 | 386 | | | | | | | | | | |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | | | 16 | 11 | 8 | 2,2 | 27,8 | | 0,01 | 0,01 | 386 | | | | | | | | | | |
| Итого за Полдник | 400 | 12,68 | 14,37 | 69,16 | 464,43 | 0,17 | 0,27 | 10 | 120,75 | 1,01 | 68,45 | 161,34 | 31,37 | 6,81 | 411,14 | 0,01 | 0,06 | 0,06 | 406 | | | | | | | | | | |
| Итого за День | 1 760 | 53,46 | 87,5 | 266,76 | 2 124,62 | 1,79 | 1,03 | 118,95 | 715,88 | 1,42 | 283,64 | 976,48 | 343,57 | 21,48 | 3 123,28 | 0,04 | 0,4 | 0,4 | 386 | | | | | | | | | | |

5 день 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | № рец |
|--|--------------|----------------------|-------|--------|----------|------|------|--------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|-------|----------|------|------|------|---------------------------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| | | Б | | Ж | | У | | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | D, мкг | Са | P | Mg | Fe | K | I | F | Se | 20 | | | | | | | |
| | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная жидкая с мясом сливочным 250/10 | 260 | 9,34 | 16,09 | 44,83 | 362,61 | 0,26 | 0,22 | 1,61 | 93,95 | 0,25 | 167,24 | 230,27 | 96,18 | 1,51 | 288,6 | 0,01 | 0,04 | 0,04 | 199 | | | | | | | | | | |
| Сыр порционный | 10 | 2,6 | 2,61 | 16,09 | 34,4 | 0,04 | 0,14 | 0,08 | 25,8 | 0,48 | 100 | 64 | 4,5 | 0,1 | 9,5 | | | | 7 | | | | | | | | | | |
| Какао на молоке | 180 | 2,83 | 3 | 16,09 | 103,68 | 0,04 | 0,04 | 5,92 | 19,8 | | 112,88 | 104,58 | 27,9 | 0,91 | 186,99 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 416 | | | | | | | | | | |
| Витаминизированный | 36 | 2,83 | 1,02 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | | | | 6,65 | 22,75 | 4,55 | 0,42 | 32,2 | | | | 386 | | | | | | | | | | |
| Батон йодированный | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | | | 16 | 11 | 8 | 2,2 | 27,8 | | | | 386 | | | | | | | | | | |
| Яблоко | 585 | 17,8 | 23,12 | 88,71 | 639,59 | 0,37 | 0,42 | 17,61 | 139,55 | 0,73 | 402,77 | 432,6 | 104,13 | 5,14 | 784,29 | 0,02 | 0,07 | 0,07 | 73 | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | 810 | 27,75 | 43,08 | 115 | 960,89 | 0,69 | 0,29 | 42,2 | 278,37 | 0,72 | 114,44 | 337,4 | 79,37 | 5,99 | 975,93 | 0,01 | 0,13 | 0,13 | 408 | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 280 | 2,46 | 5,85 | 11,41 | 109,27 | 0,08 | 0,07 | 41,3 | 235,51 | | 54,78 | 88,94 | 27,08 | 1,04 | 470,89 | | | | 418 | | | | | | | | | | |
| Шницель из свинины | 100 | 13,28 | 31,5 | 12,94 | 360,67 | 0,42 | 0,15 | 0,8 | 16,44 | 0,64 | 21,55 | 167,3 | 28,1 | 2,23 | 276,26 | | | | 218 | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 8,56 | 5,18 | 54,64 | 269,69 | 0,13 | 0,04 | 0,1 | 25,92 | 0,08 | 22,71 | 70,42 | 12,81 | 1,3 | 96,93 | | | | 411 | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 61,26 | 0,01 | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,4 | 8,24 | 4,4 | 0,87 | 25,25 | | 0,1 | 0,1 | 411 | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,23 | 0,5 | 21 | 100 | 0,06 | 0,02 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 | 46,5 | | | | 411 | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | 810 | 27,75 | 43,08 | 115 | 960,89 | 0,69 | 0,29 | 42,2 | 278,37 | 0,72 | 114,44 | 337,4 | 79,37 | 5,99 | 975,93 | 0,01 | 0,13 | 0,13 | 408 | | | | | | | | | | |
| Выпечное изделие | 100 | 11,28 | 13,77 | 39,16 | 325,43 | 0,12 | 0,23 | | 120,75 | 1,01 | 38,45 | 138,34 | 14,37 | 1,81 | 133,14 | 0,01 | 0,04 | 0,04 | 408 | | | | | | | | | | |
| Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | | 16 | | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 27,8 | | 0,01 | 0,01 | 386 | | | | | | | | | | |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | | | 16 | 11 | 8 | 2,2 | 27,8 | | 0,01 | 0,01 | 386 | | | | | | | | | | |
| Итого за Полдник | 400 | 12,68 | 14,37 | 69,16 | 464,43 | 0,17 | 0,27 | 10 | 120,75 | 1,01 | 68,45 | 161,34 | 31,37 | 6,81 | 411,14 | 0,01 | 0,06 | 0,06 | 408 | | | | | | | | | | |
| Итого за День | 1 785 | 58,23 | 80,57 | 272,87 | 2 094,91 | 1,23 | 0,88 | 89,81 | 538,67 | 2,46 | 585,66 | 931,34 | 214,87 | 17,94 | 2 121,36 | 0,03 | 0,25 | 0,25 | 408 | | | | | | | | | | |

6 день 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | № рец |
|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------------------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----|------|-------------|---------------------------|-------------|----|---|---|----|----|----|----|----|-------|
| | | Б | | Ж | | У | | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | D, мкг | Ca | P | Mg | Fe | K | I | F | Se | | | | | | | | |
| | | 5 | 4 | 5 | 4 | 6 | 7 | | | | | | | | | | | | | | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | |
| 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 | | | | | | | | | |
| Плов со свининой | 220 | 14,45 | 28,57 | 52,36 | 525 | 0,41 | 0,14 | 4,41 | 520,48 | 0,45 | 25,12 | 228,26 | 62 | 2,15 | 957,34 | | | | 0,03 | 411 | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 61,26 | 0,01 | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,4 | 8,24 | 4,4 | 0,87 | 25,25 | | | 0,1 | | | | | | | | | | | |
| Батон йодированный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,03 | 0,03 | 0,02 | 10 | | 16 | 19,5 | 9 | 2,2 | 27,6 | | | 0,01 | | | | | | | | | | | |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 0,18 | 14,51 | 520,98 | 0,45 | 52,22 | 267 | 79,3 | 688,19 | | | 0,11 | 0,03 | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | 550 | 17,3 | 29,89 | 92,61 | 711,86 | 0,47 | 0,16 | 13,38 | 226,24 | 0,12 | 42,17 | 109,55 | 43,65 | 2,67 | 564,76 | | | 0,01 | | 87 | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом | 280 | 7,86 | 4,9 | 24,29 | 113,11 | 0,33 | 0,1 | 13,38 | 226,24 | 0,12 | 39,45 | 136,34 | 14,37 | 1,81 | 133,14 | | 0,01 | 0,04 | 0,02 | 406 | | | | | | | | | |
| Котлета рыбная | 100 | 17,77 | 9,78 | 17,63 | 256,94 | 0,13 | 0,15 | 0,28 | 16,9 | 120,75 | 1,01 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | 0,01 | | 271 | | | | | | | | | |
| Картофельное пюре | 200 | 4,35 | 5,37 | 29,39 | 183,84 | 0,21 | 0,17 | 34,34 | 31,5 | 0,07 | 61,22 | 129,6 | 43,98 | 1,63 | 1016,73 | | | 0,01 | | 339 | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,09 | 15,01 | 61,26 | 0,01 | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,4 | 8,24 | 4,4 | 0,87 | 25,25 | | | 0,1 | | 411 | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,5 | 21 | 100 | 0,06 | 0,02 | 0,06 | 0,02 | | 10 | 32,5 | 7 | 0,56 | 46,5 | | | 0,16 | 0,02 | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | 830 | 33,43 | 20,6 | 107,32 | 775,15 | 0,73 | 0,45 | 48,08 | 276,14 | 0,19 | 184,88 | 529,76 | 149,89 | 7,22 | 1739,44 | | | 0,04 | | 406 | | | | | | | | | |
| Выпечное изделие | 100 | 11,28 | 13,77 | 39,16 | 325,43 | 0,12 | 0,23 | | | 120,75 | 1,01 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | 0,01 | | 418 | | | | | | | | | |
| Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | 10 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 278 | | | 0,01 | | 386 | | | | | | | | | |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 0,18 | 14,51 | 520,98 | 0,45 | 52,22 | 267 | 79,3 | 688,19 | | | 0,11 | 0,03 | | | | | | | | | | |
| Итого за Полдник | 400 | 12,68 | 14,37 | 68,16 | 484,43 | 0,17 | 0,27 | 72,59 | 917,87 | 1,65 | 305,55 | 938,1 | 260,56 | 19,61 | 2838,77 | | | 0,01 | 0,05 | 0,02 | | | | | | | | | |
| Итого за день | 1780 | 63,41 | 64,86 | 269,09 | 1851,44 | 1,37 | 0,9 | | | | | | | | | | | | | 386 | | | | | | | | | |

1 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | № рец |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------|------|----|-------------|---------------------------|-------------|----|---|---|----|----|----|----|----|-------|
| | | Б | | Ж | | У | | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | D, мкг | Ca | P | Mg | Fe | K | I | F | Se | | | | | | | | |
| | | 5 | 4 | 5 | 4 | 6 | 7 | | | | | | | | | | | | | | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 | | | | | | | | | | |
| Плод-лебедь из свинины | 100 | 15,81 | 29,8 | 12,06 | 379,74 | 0,5 | 0,18 | 1,11 | 12 | 0,08 | 36,68 | 181,8 | 27,78 | 1,9 | 309,68 | 0,01 | | 0,06 | | 330 | | | | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами консервированными | 210 | 10,35 | 7,03 | 46,88 | 291,68 | 0,35 | 0,17 | 0,96 | 28,8 | 0,08 | 27,53 | 245,5 | 161,86 | 5,45 | 319,4 | 0,01 | | 0,02 | | | | | | | | | | | |
| 200/10 | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 61,26 | 0,01 | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,4 | 8,24 | 4,4 | 0,87 | 25,25 | | | 0,1 | | 411 | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 45 | 3,38 | 1,31 | 23,13 | 117,9 | 0,05 | 0,01 | | | | 8,55 | 29,25 | 5,85 | 0,54 | 41,4 | | | 0,18 | | | | | | | | | | | |
| Батончик (1 час) | 555 | 28,74 | 38,19 | 97,08 | 850,76 | 0,9 | 0,37 | 2,17 | 41,3 | 0,16 | 78,18 | 484,79 | 199,71 | 8,76 | 655,73 | 0,02 | | 0,18 | | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | 265 | 5,61 | 12,52 | 16,01 | 189,39 | 0,16 | 0,05 | 1,76 | 205,8 | 0,15 | 18,69 | 66,33 | 14,4 | 0,92 | 128,76 | | | 0,01 | | 111 | | | | | | | | | |
| Суп вермишелевый с мясом | 230/15 | 10,12 | 23,68 | 17,4 | 323,6 | 0,31 | 0,12 | 5,44 | 70,69 | 0,36 | 37,61 | 126,03 | 24,33 | 1,5 | 287,91 | | | 0,02 | | 406 | | | | | | | | | |
| Тедтели с соусом 70/50 | 180 | 4,58 | 4,69 | 48,02 | 252,67 | 0,05 | 0,03 | 0,1 | 0,5 | | 5,4 | 8,24 | 4,4 | 0,87 | 25,25 | | | 0,1 | | 332 | | | | | | | | | |
| Рис отварной | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 61,26 | 0,01 | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 9 | 29,25 | 6,3 | 0,5 | 41,85 | | | 0,02 | | 411 | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 45 | 2,93 | 0,45 | 18,9 | 90 | 0,05 | 0,01 | | | | 85,37 | 330,34 | 82,33 | 4,51 | 550,24 | | | 0,12 | 0,05 | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 810 | 23,44 | 41,39 | 115,34 | 926,92 | 0,57 | 0,22 | 7,3 | 302,09 | 0,58 | 85,37 | 330,34 | 82,33 | 4,51 | 550,24 | | | 0,12 | 0,05 | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | 100 | 11,28 | 13,77 | 39,16 | 325,43 | 0,12 | 0,23 | | | 120,75 | 1,01 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | 0,01 | | 406 | | | | | | | | | |
| Выпечное изделие | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | 10 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 278 | | | 0,01 | | 386 | | | | | | | | | |
| Сок | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 0,18 | 14,51 | 520,98 | 0,45 | 52,22 | 267 | 79,3 | 688,19 | | | 0,11 | 0,03 | | | | | | | | | | |
| Яблоко | 400 | 12,68 | 14,37 | 68,16 | 484,43 | 0,17 | 0,27 | 72,59 | 917,87 | 1,65 | 305,55 | 938,1 | 260,56 | 19,61 | 2838,77 | | | 0,01 | 0,05 | 0,02 | | | | | | | | | |
| Итого за Полдник | 1765 | 65,86 | 83,95 | 281,63 | 2242,11 | 1,64 | 0,86 | 19,47 | 484,14 | 1,75 | 231,96 | 956,47 | 313,41 | 20,08 | 1657,11 | | | 0,03 | 0,35 | 0,07 | | | | | | | | | |

2 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | № рецеп. |
|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|-------------|--------------------------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|----|----|----|----------|
| | | Б | | Ж | | У | | | B1, мг | B2, мг | С, мг | А, мкг | D, мг | Са | P | Mg | Fe | K | I | F | Se | | | | | | | | |
| | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая; жидкая 2507 | 257 | 5,22 | 13,4 | 30,68 | 285,11 | 0,07 | 0,19 | 1,43 | 63,83 | 0,23 | 144,69 | 145,73 | 29,66 | 0,48 | 132,23 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 199 | | | | |
| Сыр порционный | 10 | 2,6 | 2,61 | 34,4 | 34,4 | 0,03 | 0,03 | 29,8 | 29,8 | 0,63 | 100 | 64 | 4,5 | 0,1 | 9,5 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 7 | | | | |
| Каво на молоке | 200 | 3,14 | 3,33 | 17,88 | 115,42 | 0,04 | 0,16 | 0,58 | 22 | 0,63 | 125,42 | 116,2 | 31 | 1,01 | 206,66 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 410 | | | | |
| витаминологический | 45 | 3,38 | 1,31 | 23,13 | 117,9 | 0,05 | 0,01 | 0,01 | 117,9 | 0,05 | 8,55 | 29,25 | 5,85 | 0,54 | 41,4 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 386 | | | | |
| Елтои йодированный | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | 10 | 0,03 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 27,8 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,01 | 0,05 | 0,05 | 0,01 | 0,01 | 386 | | | | |
| Елтоко | 612 | 14,74 | 21,05 | 81,49 | 579,83 | 0,19 | 0,41 | 18,09 | 131,63 | 0,76 | 394,86 | 398,18 | 80,01 | 4,33 | 727,79 | 0,02 | 0,05 | 0,02 | 0,05 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 63 | | | | |
| Итого за Завтрак | 280 | 2,94 | 5,85 | 15,15 | 123,13 | 0,07 | 0,07 | 26,07 | 299,21 | 0,72 | 51,98 | 62,41 | 30,17 | 1,41 | 441,31 | | | | | | | | | | 63 | | | | |
| Борси со свежей капустой, картофелям | 100 | 11,28 | 13,77 | 39,16 | 325,43 | 0,12 | 0,23 | 120,75 | 120,75 | 1,01 | 38,45 | 136,34 | 14,37 | 1,61 | 133,14 | 0,01 | 0,04 | 0,01 | 0,04 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 406 | | | | |
| Шиндель из свиныхы | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | 14 | 14 | 0,64 | 21,55 | 167,3 | 28,1 | 2,23 | 276,26 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 418 | | | | |
| Маляроны изделия отварные | 180 | 8,56 | 5,16 | 54,64 | 298,69 | 0,13 | 0,03 | 25,92 | 16,44 | 0,08 | 22,71 | 70,62 | 12,81 | 0,87 | 30,93 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 218 | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 61,26 | 0,01 | 0,01 | 0,1 | 0,5 | 1,01 | 68,45 | 161,34 | 31,37 | 6,81 | 411,14 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 411 | | | | |
| Хлеб ржаной | 45 | 2,93 | 0,45 | 18,9 | 90 | 0,05 | 0,01 | 28,97 | 342,07 | 0,72 | 110,64 | 337,62 | 81,78 | 6,31 | 881,6 | 0,12 | 0,12 | 0,12 | 0,12 | 0,04 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 386 | | | | |
| Итого за Обед | 805 | 27,31 | 43,01 | 116,84 | 964,75 | 0,67 | 0,28 | 28,97 | 342,07 | 1,01 | 38,45 | 136,34 | 14,37 | 1,61 | 133,14 | 0,01 | 0,04 | 0,01 | 0,04 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 406 | | | | |
| Выпечное изделие | 100 | 11,28 | 13,77 | 39,16 | 325,43 | 0,12 | 0,23 | 120,75 | 120,75 | 1,01 | 38,45 | 136,34 | 14,37 | 1,61 | 133,14 | 0,01 | 0,04 | 0,01 | 0,04 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 418 | | | | |
| Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | 14 | 14 | 0,64 | 21,55 | 167,3 | 28,1 | 2,23 | 276,26 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 386 | | | | |
| Елтоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | 10 | 0,03 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 27,8 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,01 | 0,05 | 0,05 | 0,02 | 0,02 | 418 | | | | |
| Итого за Полдник | 400 | 12,68 | 14,37 | 69,16 | 464,43 | 0,17 | 0,27 | 10 | 120,75 | 1,01 | 68,45 | 161,34 | 31,37 | 6,81 | 411,14 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,22 | 0,02 | 0,22 | 0,07 | 0,07 | 386 | | | | |
| Итого за день | 1 817 | 54,73 | 78,43 | 267,29 | 2 009,01 | 1,03 | 0,96 | 58,06 | 594,45 | 2,49 | 573,95 | 865,14 | 193,16 | 17,45 | 2 020,53 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,22 | 0,02 | 0,22 | 0,07 | 0,07 | 406 | | | | |

3 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | № рецеп. |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|-------------|--------------------------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|----|----|----|----------|
| | | Б | | Ж | | У | | | B1, мг | B2, мг | С, мг | А, мкг | D, мг | Са | P | Mg | Fe | K | I | F | Se | | | | | | | | |
| | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 | | | | | | | | | | |
| Пудинг из творога с джемом 140550 | 190 | 22,88 | 8,63 | 60,86 | 411,65 | 0,09 | 0,36 | 1,03 | 98,1 | 0,57 | 215,48 | 284,32 | 38,1 | 1,33 | 211,73 | 0,01 | 0,04 | 0,01 | 0,04 | 0,04 | 0,01 | 0,04 | 0,01 | 0,01 | 249 | | | | |
| Чай с низким содержанием сахара | 200 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 41,31 | 0,01 | 0,01 | 0,1 | 0,5 | 0,01 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,85 | 25,1 | 0,01 | 0,1 | 0,01 | 0,1 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 411 | | | | |
| Елтои йодированный | 80 | 4,5 | 1,74 | 30,84 | 151,2 | 0,07 | 0,02 | 10 | 10 | 0,03 | 11,4 | 39 | 7,8 | 0,72 | 55,2 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 386 | | | | |
| Елтоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | 10 | 0,03 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 27,8 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,01 | 0,05 | 0,05 | 0,02 | 0,02 | 386 | | | | |
| Итого за Завтрак | 550 | 27,98 | 10,82 | 111,51 | 657,16 | 0,19 | 0,41 | 11,13 | 99,6 | 0,57 | 248,13 | 342,56 | 59,3 | 5,1 | 570,03 | 0,01 | 0,15 | 0,01 | 0,15 | 0,01 | 0,15 | 0,01 | 0,15 | 0,01 | 63 | | | | |
| Суп картофеляый с ялцом | 280 | 3,74 | 5,92 | 18,2 | 141,47 | 0,14 | 0,13 | 21,84 | 256,02 | 0,25 | 30,88 | 94,39 | 30,84 | 1,42 | 630,22 | 0,01 | 0,04 | 0,01 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0,01 | 0,04 | 0,01 | 148 | | | | |
| Пагу из овощей со свиной | 280 | 14,45 | 28,56 | 52,36 | 525 | 0,51 | 0,24 | 82,84 | 238,31 | 0,25 | 90,65 | 220,62 | 71,05 | 3,15 | 1 315,58 | 0,01 | 0,04 | 0,01 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0,01 | 0,04 | 0,01 | 411 | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 41,31 | 0,01 | 0,01 | 0,1 | 0,5 | 0,01 | 5,4 | 8,24 | 4,4 | 0,87 | 25,25 | 0,01 | 0,1 | 0,01 | 0,1 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 411 | | | | |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 16,8 | 80 | 0,04 | 0,01 | 0,04 | 0,1 | 0,01 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | 37,2 | 0,01 | 0,17 | 0,01 | 0,17 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 63 | | | | |
| Итого за Обед | 800 | 20,98 | 34,93 | 102,37 | 807,73 | 0,69 | 0,39 | 104,78 | 553,63 | 0,25 | 136,03 | 349,25 | 111,89 | 5,88 | 2 008,26 | 0,01 | 0,17 | 0,01 | 0,17 | 0,01 | 0,17 | 0,01 | 0,17 | 0,01 | 406 | | | | |
| Выпечное изделие | 100 | 11,28 | 13,77 | 39,16 | 325,43 | 0,12 | 0,23 | 120,75 | 120,75 | 1,01 | 38,45 | 136,34 | 14,37 | 1,61 | 133,14 | 0,01 | 0,04 | 0,01 | 0,04 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 418 | | | | |
| Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | 14 | 14 | 0,64 | 21,55 | 167,3 | 28,1 | 2,23 | 276,26 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 386 | | | | |
| Елтоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | 10 | 0,03 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 27,8 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,01 | 0,05 | 0,05 | 0,02 | 0,02 | 418 | | | | |
| Итого за Полдник | 400 | 12,68 | 14,37 | 69,16 | 464,43 | 0,17 | 0,27 | 10 | 120,75 | 1,01 | 68,45 | 161,34 | 31,37 | 6,81 | 411,14 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,22 | 0,02 | 0,22 | 0,07 | 0,07 | 386 | | | | |
| Итого за день | 1 750 | 61,65 | 80,12 | 283,04 | 1 929,32 | 1,05 | 1,07 | 123,91 | 774,18 | 1,83 | 451,61 | 853,15 | 202,56 | 17,79 | 2 989,43 | 0,03 | 0,37 | 0,03 | 0,37 | 0,03 | 0,37 | 0,03 | 0,37 | 0,03 | 406 | | | | |

4 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | № рец |
|---|--------------|----------------------|-------|--------|----------|------|--------------------------------|----------|----------|-------|--------|----------|--------|-------|---------------------------|------|------|-----|-----|----|--|-------|
| | | Б | Ж | У | Ж | У | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | F | Se | | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 | | | |
| Каша пшеница жидкая с малом сливочным 250/10 | 280 | 9,34 | 16,09 | 44,83 | 362,61 | 0,28 | 0,22 | 1,61 | 93,95 | 0,25 | 167,24 | 230,27 | 58,18 | 1,51 | 288,6 | 0,01 | 0,04 | | 199 | | | |
| Сыр порционный | 10 | 2,6 | 2,61 | 34,4 | 34,4 | 0,03 | 0,03 | 0,08 | 25,8 | 0,48 | 100 | 64 | 4,5 | 0,1 | 9,5 | 0,01 | | 7 | | | | |
| Какао на молоке | 180 | 2,83 | 3 | 16,09 | 103,88 | 0,04 | 0,14 | 5,92 | 19,8 | | 112,88 | 104,58 | 27,9 | 0,91 | 186,99 | 0,01 | 0,02 | 416 | | | | |
| витаминизированный | 35 | 2,63 | 1,02 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | | | | 6,65 | 22,75 | 4,55 | 0,42 | 32,2 | | | 386 | | | | |
| Батон фабричный | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | 11 | | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 27,8 | | 0,01 | | | | | |
| Яблоко | 585 | 17,8 | 23,12 | 88,71 | 639,59 | 0,37 | 0,42 | 17,61 | 139,55 | 0,73 | 402,77 | 432,6 | 104,13 | 5,14 | 794,29 | 0,02 | 0,07 | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом. | 280 | 7,86 | 4,9 | 24,29 | 173,11 | 0,33 | 0,1 | 13,38 | 228,24 | 0,45 | 42,17 | 108,55 | 43,65 | 2,67 | 564,76 | 0,01 | | 87 | | | | |
| Плов со свинной | 220 | 14,45 | 28,57 | 52,38 | 525 | 0,41 | 0,14 | 4,41 | 520,48 | 0,14 | 25,12 | 228,26 | 62 | 2,15 | 357,34 | | 0,03 | 411 | | | | |
| Чай с низким содержанием сахара с Липонил 200/5 | 205 | 0,25 | 0,06 | 10,17 | 43,01 | 0,01 | 0,01 | 2,1 | 0,5 | | 7,25 | 9,34 | 5 | 0,88 | 33,25 | 0,1 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,5 | 21 | 100 | 0,06 | 0,02 | 0,09 | 12,97 | 0,09 | 22,23 | 35,84 | 5,69 | 0,36 | 46,5 | 0,03 | 0,02 | | | | | |
| Манник. | 50 | 2,75 | 7,76 | 22,84 | 172,67 | 0,04 | 0,05 | 0,09 | 12,97 | 0,09 | 22,23 | 35,84 | 5,69 | 0,36 | 46,5 | 0,03 | 0,02 | | | | | |
| Итого за Обед | 805 | 28,56 | 41,79 | 130,88 | 1,013,79 | 0,84 | 0,32 | 19,88 | 780,19 | 0,84 | 106,77 | 413,49 | 123,34 | 6,61 | 1,051,08 | 0,15 | 0,05 | | | | | |
| Выпечное изделие | 100 | 11,28 | 13,77 | 39,16 | 325,43 | 0,12 | 0,23 | | 120,75 | 1,01 | 38,45 | 136,34 | 14,37 | 1,81 | 133,14 | 0,01 | 0,04 | 408 | | | | |
| Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | | | | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 2,8 | | | 418 | | | | |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 27,8 | 0,01 | | 386 | | | | |
| Итого за Полдник | 400 | 12,68 | 14,37 | 69,16 | 464,43 | 0,17 | 0,27 | | 120,75 | 1,01 | 68,45 | 161,34 | 31,37 | 6,81 | 411,14 | 0,01 | 0,05 | | | | | |
| Итого за День | 1780 | 59,04 | 79,28 | 288,86 | 2,117,81 | 1,38 | 1,01 | 47,69 | 1,920,49 | 2,28 | 577,99 | 1,009,43 | 258,84 | 18,56 | 2,258,52 | 0,03 | 0,27 | | | | | |

5 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | № рец |
|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------|------|--------------------------------|----------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|---------------------------|------|------|------|-----|----|--|-------|
| | | Б | Ж | У | Ж | У | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | F | Se | | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 | | | |
| Нагетсы куриные с соусом | 150 | 10,20 | 10,45 | 19,8 | 213,17 | 0,05 | 0,03 | | 25,11 | 0,07 | 14,47 | 100,89 | 32,9 | 0,72 | 66,47 | | | | 761 | | | |
| Якс оварной | 180 | 4,58 | 4,69 | 48,02 | 252,67 | 0,01 | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,4 | 8,24 | 4,4 | 0,87 | 25,25 | | | | 332 | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 45,01 | 61,26 | 0,03 | 0,01 | | | | 4,75 | 16,25 | 3,25 | 0,3 | 23 | | 0,1 | | 411 | | | |
| Батон Аджикаланный | 25 | 1,88 | 0,73 | 12,85 | 65,5 | 0,03 | 0,01 | 10 | 0,1 | | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 27,8 | 0,01 | | | 386 | | | |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | 11 | | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 27,8 | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | 655 | 17,35 | 16,32 | 105,48 | 639,6 | 0,11 | 0,07 | 10,1 | 25,61 | 0,07 | 40,62 | 138,04 | 49,55 | 4,09 | 392,72 | 0,11 | 0,11 | 0,01 | | | | |
| Расолык легиградский | 280 | 2,63 | 4,64 | 19,29 | 130,16 | 0,12 | 0,08 | 18,88 | 227,42 | | 22,22 | 81,69 | 29,37 | 1,11 | 545,71 | | | | 82 | | | |
| Суп из свинины | 100 | 12,54 | 24,53 | 3,58 | 285,32 | 0,44 | 0,12 | 2,83 | 110,5 | | 14,14 | 141,18 | 24,53 | 1,58 | 282,38 | 0,01 | 0,05 | | 283 | | | |
| Каша гречневая рассолчатая | 180 | 9,12 | 6,29 | 41,18 | 257,45 | 0,31 | 0,15 | 0,43 | 25,74 | 0,07 | 21 | 217,28 | 144,34 | 4,88 | 275,22 | 0,01 | 0,01 | | 330 | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 61,26 | 0,03 | 0,01 | 10 | 0,1 | | 5,4 | 8,24 | 4,4 | 0,87 | 25,25 | | | | 411 | | | |
| Хлеб ржаной | 45 | 2,93 | 0,45 | 18,9 | 90 | 0,05 | 0,01 | | | | 9 | 29,25 | 6,3 | 0,5 | 41,85 | 0,02 | 0,01 | | | | | |
| Итого за Обед | 805 | 27,42 | 35,96 | 87,96 | 824,19 | 0,92 | 0,37 | 22,24 | 364,16 | 0,07 | 71,78 | 477,62 | 208,94 | 8,94 | 1,170,41 | 0,02 | 0,18 | 0,01 | | | | |
| Выпечное изделие | 100 | 11,28 | 13,77 | 39,16 | 325,43 | 0,12 | 0,23 | | 120,75 | 1,01 | 38,45 | 136,34 | 14,37 | 1,81 | 133,14 | 0,01 | 0,04 | | 408 | | | |
| Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | | | | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 2,8 | | | | 418 | | | |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 27,8 | 0,01 | | | 386 | | | |
| Итого за Полдник | 400 | 12,68 | 14,37 | 69,16 | 464,43 | 0,17 | 0,27 | | 120,75 | 1,01 | 68,45 | 161,34 | 31,37 | 6,81 | 411,14 | 0,01 | 0,05 | 0,02 | | | | |
| Итого за день | 1,860 | 57,45 | 66,65 | 272,6 | 1,928,22 | 1,2 | 0,71 | 42,34 | 510,52 | 1,15 | 180,83 | 775 | 289,86 | 19,84 | 1,974,27 | 0,03 | 0,34 | 0,04 | | | | |

6 день 2 недели

| Принем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | № рец |
|--|--------------|----------------------|-------|--------|----------|------|------|--------------------------------|----------|--------|--------|----------|--------|-------|----------|------|----|----|---------------------------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| | | Б | | Ж | | У | | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | D, мкг | Ca | P | Mg | Fe | K | I | F | Se | 20 | | | | | | | |
| | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | | | | | | |
| Плюс кефир из скважины. | 100 | 15,81 | 29,8 | 12,06 | 379,74 | 0,5 | 0,18 | 1,11 | 12 | 0,08 | 96,68 | 181,8 | 27,78 | 1,9 | 309,68 | 0,01 | | | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами консервированными | 210 | 10,35 | 7,03 | 46,88 | 291,86 | 0,35 | 0,17 | 0,96 | 28,8 | 0,08 | 27,53 | 245,5 | 161,68 | 5,45 | 318,4 | 0,01 | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром, лимонном 200/10 | 205 | 0,25 | 0,06 | 15,16 | 62,96 | 0,01 | 0,01 | 2,1 | 0,5 | | 7,4 | 9,34 | 5 | 0,9 | 33,4 | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 45 | 3,38 | 1,31 | 23,13 | 117,9 | 0,05 | 0,01 | | | | 8,55 | 29,25 | 5,85 | 0,54 | 41,4 | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка йодированная | 500 | 29,79 | 38,2 | 97,23 | 82,46 | 0,9 | 0,37 | 4,17 | 41,3 | 0,18 | 80,19 | 485,89 | 200,31 | 8,79 | 703,86 | 0,02 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с горошком. | 280 | 7,86 | 4,8 | 24,29 | 173,11 | 0,33 | 0,1 | 13,38 | 226,24 | 0,12 | 42,17 | 109,55 | 43,65 | 2,61 | 564,76 | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлета рыбная | 100 | 17,77 | 9,78 | 17,63 | 256,94 | 0,13 | 0,15 | 0,26 | 16,9 | 0,12 | 66,09 | 229,87 | 50,96 | 1,5 | 86,2 | | | | | | | | | | | | | | |
| Картофельное пюре | 200 | 4,35 | 5,37 | 29,39 | 183,84 | 0,21 | 0,17 | 34,34 | 32,5 | 0,07 | 61,22 | 129,6 | 43,98 | 1,63 | 1.016,73 | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 61,26 | 0,01 | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,4 | 8,24 | 4,4 | 0,87 | 25,25 | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,5 | 21 | 100 | 0,06 | 0,02 | 48,08 | 276,14 | 0,19 | 184,85 | 509,76 | 149,89 | 7,22 | 1.739,44 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выпечное изделие | 100 | 11,28 | 13,77 | 39,16 | 325,43 | 0,12 | 0,23 | | 120,75 | 1,01 | 38,45 | 136,34 | 14,37 | 1,81 | 133,14 | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | | 14 | | 16 | 11 | 9 | 2,8 | 279 | | | | | | | | | | | | | | |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | 11 | | 68,45 | 161,24 | 31,37 | 0,81 | 411,14 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1.790 | 75,9 | 73,17 | 273,71 | 2.062,04 | 1,8 | 1,09 | 62,25 | 438,19 | 1,36 | 333,49 | 1.136,99 | 381,57 | 22,82 | 2.854,46 | | | | | | | | | | | | | | |

| Итого | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|----------------------------|----------------------|--------|----------|-----------|-------|-------|--------------------------------|----------|--------|---------|---------|---------|--------|-----------|-------|-------|-------|---------------------------|---|----|--------|----------|-------|----------|-----------|----------|--------|
| | Б | | Ж | | У | | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | D, мкг | Ca | P | Mg | Fe | K | I | F | Se | | | | | | | |
| | 751,65 | 924,38 | 3.332,25 | 24.838,68 | 18,42 | 11,47 | | | | | | | | | | | | | | | 730,95 | 8.017,79 | 26,69 | 4.732,88 | 11.265,37 | 3.204,38 | 231,83 |
| | 87.638 | 77.037 | 277.688 | 2.069,89 | 1.368 | 0,966 | 60.904 | 688,149 | 2.224 | 394,407 | 938,781 | 267,032 | 19.319 | 2.316,793 | 0,028 | 0,349 | 0,059 | | | | | | | | | | |
| Среднее значение за период | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Нормативная документация:
 СанПиН 2.3/2.4.3690-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Папишиной 2004г.