

Примерное меню для организации питания в дошкольных образовательных организациях со столовыми, предназначенными для работы на сырье и полуфабрикатах (Столовые-догоотовочные, возрастная категория 1,5-3 года, завтрак, 2-й завтрак, обед, полдник, ужин, 10 дней)

День: 1 Понедельник
Неделя: 1-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 1,5 - 3 года

| № Рец, | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества г | | | | | Энергетическая ценность (ккакл) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|------------------|--|--------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б (жив.) | Б (раст.) | Б (итог.) | Ж | У | | В1 | С | А | В2 | Е | Ca | P | Mg | Fe | I |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1004 | Сыр полутвердый | 10 | 2.600 | 0.000 | 2.600 | 2.680 | 0.000 | 34.520 | 0.002 | 0.091 | 0.007 | 0.024 | 0.031 | 103.036 | 42.687 | 1.915 | 0.130 | 0.000 |
| 4026 | Вермишель отварная в молоке жидкая | 200 | 4.652 | 1.800 | 6.452 | 7.280 | 19.840 | 173.120 | 0.228 | 2.598 | 0.007 | 0.013 | 0.013 | 5.211 | 13.075 | 1.019 | 0.346 | 0.002 |
| 10031 | Чай с сахаром | 150 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 7.485 | 29.925 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.009 | 0.000 | 12.112 | 0.024 | 1.028 | 0.032 | 0.000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта | 20 | 0.000 | 1.552 | 1.552 | 0.530 | 10.650 | 54.600 | 0.055 | 0.000 | 0.000 | 0.025 | 0.188 | 29.345 | 0.000 | 1.226 | 0.519 | 0.000 |
| | Итого: | | 7.252 | 3.352 | 10.604 | 10.490 | 37.975 | 292.165 | 0.286 | 2.689 | 0.014 | 0.071 | 0.232 | 149.704 | 55.786 | 5.188 | 1.027 | 0.002 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Вода питьевая высшей категории (на весь день) | 200 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 10.000 | 0.000 | 5.500 | 0.000 | 0.010 |
| 11001 | Апельсин свежий | 100 | 0.000 | 1.080 | 1.080 | 0.240 | 9.720 | 51.600 | 0.039 | 7.763 | 0.000 | 0.023 | 0.151 | 40.422 | 21.818 | 5.976 | 0.000 | 0.000 |
| | Итого: | | 0.000 | 1.080 | 1.080 | 0.240 | 9.720 | 51.600 | 0.039 | 7.763 | 0.000 | 0.023 | 0.151 | 50.422 | 21.818 | 11.476 | 0.000 | 0.010 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1064 | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 45 | 0.000 | 0.617 | 0.617 | 4.541 | 3.744 | 58.761 | 0.007 | 1.079 | 0.000 | 0.011 | 0.511 | 17.044 | 13.959 | 3.289 | 0.598 | 0.004 |
| 2011.1 | Суп картофельный на мясном бульоне | 150 | 9.000 | 1.275 | 10.275 | 3.735 | 10.410 | 116.355 | 0.073 | 4.439 | 0.010 | 0.151 | 0.047 | 18.977 | 106.315 | 10.446 | 2.173 | 0.002 |
| 7014 | Гуляш из мяса отварного | 60 | 10.575 | 0.405 | 10.980 | 8.328 | 2.400 | 128.700 | 0.025 | 0.602 | 0.008 | 0.121 | 0.072 | 17.393 | 73.660 | 6.263 | 1.200 | 0.005 |
| 8001 | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 3.840 | 1.350 | 5.190 | 5.150 | 25.500 | 171.750 | 0.210 | 0.000 | 0.030 | 0.080 | 0.380 | 9.600 | 123.070 | 82.070 | 2.710 | 0.004 |
| 10058 | Отвар шиповника | 150 | 0.000 | 0.450 | 0.450 | 0.000 | 14.550 | 58.680 | 0.000 | 42.875 | 0.000 | 0.047 | 0.132 | 7.371 | 1.660 | 0.804 | 3.244 | 0.000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта | 20 | 0.000 | 1.552 | 1.552 | 0.530 | 10.650 | 54.600 | 0.055 | 0.000 | 0.000 | 0.025 | 0.188 | 29.345 | 0.000 | 1.226 | 0.519 | 0.000 |
| 13003.1 | Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной | 20 | 0.000 | 1.172 | 1.172 | 0.188 | 8.888 | 37.800 | 0.065 | 0.002 | 0.000 | 0.025 | 0.213 | 5.033 | 16.684 | 2.796 | 0.530 | 0.000 |
| | Итого: | | 23.415 | 6.821 | 30.236 | 22.472 | 76.142 | 626.646 | 0.436 | 48.996 | 0.048 | 0.462 | 1.543 | 104.764 | 335.348 | 106.894 | 10.975 | 0.015 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6003 | Суфле творожное запеченное | 50 | 6.790 | 0.350 | 7.140 | 4.915 | 6.560 | 99.035 | 0.012 | 0.106 | 0.010 | 0.079 | 0.110 | 72.967 | 78.932 | 4.443 | 0.276 | 0.001 |
| 90011.1 | Соус сладкий(из джема,варенья или повидла) | 20 | 0.000 | 0.016 | 0.016 | 0.000 | 5.128 | 20.294 | 0.000 | 0.002 | 0.000 | 0.000 | 0.005 | 1.179 | 1.317 | 0.077 | 0.058 | 0.000 |
| 10060 | Йогурт или биоюгурт питьевой для детей раннего возраста | 150 | 7.500 | 0.000 | 7.500 | 4.800 | 12.750 | 130.500 | 0.037 | 0.292 | 0.010 | 0.014 | 0.000 | 176.845 | 107.904 | 8.044 | 0.324 | 0.000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта | 20 | 0.000 | 1.552 | 1.552 | 0.530 | 10.650 | 54.600 | 0.055 | 0.000 | 0.000 | 0.025 | 0.188 | 29.345 | 0.000 | 1.226 | 0.519 | 0.000 |
| | Итого: | | 14.290 | 1.918 | 16.208 | 10.245 | 35.088 | 304.429 | 0.104 | 0.400 | 0.021 | 0.118 | 0.303 | 280.336 | 188.154 | 13.790 | 1.177 | 0.001 |
| Ужин 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4035 | Каша жидкая на молоке (пшеничная) | 120 | 2.904 | 1.800 | 4.704 | 6.564 | 18.384 | 151.428 | 0.068 | 0.444 | 0.008 | 0.081 | 0.196 | 133.296 | 139.449 | 1.610 | 0.368 | 0.007 |
| 10035 | Молоко питьевое для детей раннего возраста | 150 | 4.350 | 0.000 | 4.350 | 4.800 | 7.050 | 87.000 | 0.049 | 0.633 | 0.000 | 0.142 | 0.000 | 170.900 | 0.000 | 0.000 | 0.162 | 0.000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта | 20 | 0.000 | 1.552 | 1.552 | 0.530 | 10.650 | 54.600 | 0.055 | 0.000 | 0.000 | 0.025 | 0.188 | 29.345 | 0.000 | 1.226 | 0.519 | 0.000 |
| | Итого: | | 7.254 | 3.352 | 10.606 | 11.894 | 36.084 | 293.028 | 0.173 | 1.078 | 0.008 | 0.248 | 0.384 | 333.542 | 139.449 | 2.836 | 1.049 | 0.007 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 52.211 | 16.523 | 68.734 | 55.341 | 195.009 | 1567.868 | 1.038 | 60.926 | 0.091 | 0.922 | 2.613 | 918.767 | 740.555 | 140.184 | 14.228 | 0.035 |

День: 2 Вторник
 Неделя: 1-ая Неделя
 Сезон: Ноябрь-март
 Возрастная категория: 1,5 - 3 года

| № Рец, | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества г | | | | | Энергетическая ценность (ккакл) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|------------------|--|--------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | Б (жив.) | Б (раст.) | Б (итог.) | Ж | У | | В1 | С | А | В2 | Е | Са | Р | Mg | Fe | I |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9001 | Масло сладко-сливочное несоленое с м.ж.д. 82% или 82,5% | 5 | 0.025 | 0.000 | 0.025 | 4.125 | 0.040 | 37.400 | 0.000 | 0.000 | 0.007 | 0.003 | 0.031 | 0.594 | 0.751 | 0.000 | 0.011 | 0.000 |
| 4029 | Каша жидкая на молоке Дружба | 120 | 2.628 | 1.110 | 3.738 | 6.108 | 15.960 | 134.424 | 0.137 | 4.093 | 0.012 | 0.083 | 0.023 | 109.150 | 81.912 | 7.860 | 0.350 | 0.002 |
| 10033 | Чай с молоком, с сахаром | 150 | 1.050 | 0.105 | 1.155 | 1.215 | 9.315 | 52.815 | 0.012 | 0.292 | 0.003 | 0.028 | 0.000 | 47.258 | 30.095 | 2.896 | 0.357 | 0.000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта | 20 | 0.000 | 1.552 | 1.552 | 0.530 | 10.650 | 54.600 | 0.055 | 0.000 | 0.000 | 0.025 | 0.188 | 29.345 | 0.000 | 1.226 | 0.519 | 0.000 |
| | Итого: | | 3.703 | 2.767 | 6.470 | 11.978 | 35.965 | 279.239 | 0.204 | 4.385 | 0.022 | 0.140 | 0.242 | 186.348 | 112.758 | 11.982 | 1.237 | 0.002 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Вода питьевая высшей категории (на весь день) | 200 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 10.000 | 0.000 | 5.500 | 0.000 | 0.010 |
| 11001 | Яблоко свежее | 100 | 0.000 | 0.400 | 0.400 | 0.400 | 9.800 | 47.000 | 0.016 | 0.140 | 0.000 | 0.010 | 0.186 | 22.021 | 13.666 | 2.556 | 0.001 | 0.000 |
| | Итого: | | 0.000 | 0.400 | 0.400 | 0.400 | 9.800 | 47.000 | 0.016 | 0.140 | 0.000 | 0.010 | 0.186 | 32.021 | 13.666 | 8.056 | 0.001 | 0.010 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1017 | Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром) | 45 | 0.000 | 0.531 | 0.531 | 3.191 | 4.298 | 47.948 | 0.018 | 0.665 | 0.000 | 0.017 | 0.971 | 20.718 | 17.786 | 6.007 | 0.292 | 0.000 |
| 2043 | Щи из капусты свежей | 150 | 0.081 | 0.744 | 0.825 | 2.565 | 3.570 | 41.100 | 0.032 | 13.395 | 0.018 | 0.032 | 0.114 | 19.020 | 20.715 | 9.615 | 0.375 | 0.005 |
| 7007 | Тефтели рыбные с соусом собственного производства | 70 | 5.866 | 0.987 | 6.853 | 6.041 | 7.154 | 110.397 | 0.040 | 0.398 | 0.007 | 0.053 | 0.922 | 35.508 | 77.686 | 6.548 | 0.500 | 0.003 |
| 8005 | Пюре картофельное | 100 | 0.425 | 1.700 | 2.120 | 4.920 | 14.240 | 109.720 | 0.081 | 5.457 | 0.010 | 0.057 | 0.082 | 28.473 | 49.660 | 8.124 | 0.800 | 0.004 |
| 10008-10010 | Компот из плодов сухих | 150 | 0.000 | 0.765 | 0.765 | 0.000 | 15.750 | 66.000 | 0.012 | 0.195 | 0.000 | 0.019 | 0.527 | 25.264 | 17.656 | 3.275 | 0.324 | 0.244 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта | 20 | 0.000 | 1.552 | 1.552 | 0.530 | 10.650 | 54.600 | 0.055 | 0.000 | 0.000 | 0.025 | 0.188 | 29.345 | 0.000 | 1.226 | 0.519 | 0.000 |
| 13003.1 | Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной | 20 | 0.000 | 1.172 | 1.172 | 0.188 | 8.888 | 37.800 | 0.065 | 0.002 | 0.000 | 0.025 | 0.213 | 5.033 | 16.684 | 2.796 | 0.530 | 0.000 |
| | Итого: | | 6.372 | 7.451 | 13.818 | 17.435 | 64.550 | 467.565 | 0.304 | 20.112 | 0.035 | 0.228 | 3.018 | 163.360 | 200.187 | 37.592 | 3.340 | 0.256 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5003 | Яйцо куриное диетическое, сваренное | 52г(1шт) | 6.599 | 0.000 | 6.599 | 6.001 | 0.359 | 81.838 | 0.020 | 0.000 | 0.020 | 0.118 | 0.000 | 54.402 | 100.001 | 7.779 | 0.101 | 0.028 |
| 10061 | Йогурт или биоюгурт вязкий в индивидуальной упаковке | 80-110 | 2.520 | 0.000 | 2.520 | 2.880 | 4.230 | 84.960 | 0.000 | 0.009 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 8.569 | 2.049 | 1.134 | 0.282 | 0.000 |
| 10053.1 | Какао с молоком | 150 | 2.175 | 0.285 | 2.460 | 2.580 | 11.130 | 78.390 | 0.110 | 2.436 | 0.005 | 0.076 | 0.000 | 94.590 | 59.573 | 6.292 | 0.389 | 0.000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта | 20 | 0.000 | 1.552 | 1.552 | 0.530 | 10.650 | 54.600 | 0.055 | 0.000 | 0.000 | 0.025 | 0.188 | 29.345 | 0.000 | 1.226 | 0.519 | 0.000 |
| | Итого: | | 11.294 | 1.837 | 13.131 | 11.991 | 26.369 | 299.788 | 0.185 | 2.445 | 0.025 | 0.219 | 0.188 | 186.906 | 161.623 | 16.431 | 1.292 | 0.028 |
| Ужин 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4007 | Макароны, запеченные с сыром | 120 | 2.808 | 4.704 | 7.512 | 10.380 | 22.692 | 222.492 | 0.029 | 0.031 | 0.021 | 0.030 | 0.090 | 121.871 | 81.780 | 4.339 | 0.766 | 0.006 |
| 10012-10014 | Кисель из ягод свежемороженых | 150 | 0.000 | 0.090 | 0.090 | 0.030 | 13.350 | 55.200 | 0.002 | 0.731 | 0.000 | 0.002 | 0.000 | 4.978 | 11.383 | 0.862 | 0.122 | 0.000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта | 20 | 0.000 | 1.552 | 1.552 | 0.530 | 10.650 | 54.600 | 0.055 | 0.000 | 0.000 | 0.025 | 0.188 | 29.345 | 0.000 | 1.226 | 0.519 | 0.000 |
| | Итого: | | 2.808 | 6.346 | 9.154 | 10.940 | 46.692 | 332.292 | 0.087 | 0.762 | 0.021 | 0.057 | 0.279 | 156.195 | 93.163 | 6.427 | 1.406 | 0.006 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 24.177 | 18.801 | 42.973 | 52.743 | 183.375 | 1425.883 | 0.796 | 27.844 | 0.103 | 0.654 | 3.913 | 724.830 | 581.397 | 80.487 | 7.276 | 0.302 |

День: 3 Среда
Неделя: 1-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 1,5 - 3 года

| № Рец, | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества г | | | | | Энергетическая ценность (ккакл) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|------------------|--|--------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|--------------|--------------|
| | | | Б (жив.) | Б (раст.) | Б (итог.) | Ж | У | | В1 | С | А | В2 | Е | Ca | P | Mg | Fe | I |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6001 | Запеканка из творога | 80 | 12.832 | 0.328 | 13.160 | 9.456 | 13.152 | 194.552 | 0.033 | 0.125 | 0.014 | 0.131 | 0.176 | 127.289 | 141.659 | 7.661 | 0.467 | 0.002 |
| 9007 | Соус молочный (сладкий) | 20 | 0.440 | 0.088 | 0.528 | 1.150 | 3.260 | 25.604 | 0.024 | 0.487 | 0.002 | 0.015 | 0.014 | 18.400 | 11.519 | 0.958 | 0.043 | 0.000 |
| 10052.1 | Кофейный напиток злаковый на молоке | 150 | 2.100 | 0.180 | 2.280 | 3.030 | 15.450 | 98.190 | 0.024 | 0.341 | 0.005 | 0.076 | 0.000 | 98.082 | 62.727 | 8.619 | 0.097 | 0.000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта | 20 | 0.000 | 1.552 | 1.552 | 0.530 | 10.650 | 54.600 | 0.055 | 0.000 | 0.000 | 0.025 | 0.188 | 29.345 | 0.000 | 1.226 | 0.519 | 0.000 |
| | Итого: | | 15.372 | 2.148 | 17.520 | 14.166 | 42.512 | 372.946 | 0.137 | 0.953 | 0.021 | 0.247 | 0.378 | 273.116 | 215.905 | 18.464 | 1.127 | 0.002 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Вода питьевая высшей категории (на весь день) | 200 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 10.000 | 0.000 | 5.500 | 0.000 | 0.010 |
| 11001 | Груша свежая | 100 | 0.000 | 0.400 | 0.400 | 0.300 | 10.300 | 47.000 | 0.016 | 1.624 | 0.000 | 0.019 | 0.251 | 18.824 | 12.648 | 4.597 | 0.002 | 0.000 |
| | Итого: | | 0.000 | 0.400 | 0.400 | 0.300 | 10.300 | 47.000 | 0.016 | 1.624 | 0.000 | 0.019 | 0.251 | 28.824 | 12.648 | 10.097 | 0.002 | 0.010 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1030 | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 45 | 0.000 | 0.333 | 0.333 | 5.445 | 1.071 | 54.621 | 0.007 | 3.479 | 0.000 | 0.009 | 1.516 | 20.339 | 16.506 | 3.596 | 0.292 | 0.001 |
| 2007 | Рассольник ленинградский | 150 | 0.092 | 1.116 | 1.208 | 2.745 | 8.025 | 62.940 | 0.060 | 9.225 | 0.018 | 0.056 | 0.150 | 13.695 | 37.395 | 13.500 | 0.555 | 0.002 |
| 7069 | Биточки рубленые из птицы паровые | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7070 | собственного производства | 50 | 6.140 | 0.700 | 6.840 | 6.605 | 11.450 | 132.770 | 0.045 | 0.362 | 0.005 | 0.050 | 0.166 | 19.507 | 15.664 | 1.662 | 0.168 | 0.004 |
| 3001 | Рагу из овощей | 100 | 0.005 | 1.805 | 1.810 | 3.940 | 10.500 | 84.700 | 0.041 | 5.830 | 0.000 | 0.019 | 0.998 | 26.958 | 38.814 | 8.561 | 0.660 | 0.002 |
| 10005-10007 | Компот из плодов свежих | 150 | 0.000 | 0.105 | 0.105 | 0.105 | 11.550 | 47.565 | 0.000 | 1.364 | 0.000 | 0.000 | 0.979 | 4.161 | 2.217 | 0.879 | 0.487 | 0.000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта | 20 | 0.000 | 1.552 | 1.552 | 0.530 | 10.650 | 54.600 | 0.055 | 0.000 | 0.000 | 0.025 | 0.188 | 29.345 | 0.000 | 1.226 | 0.519 | 0.000 |
| 13003.1 | Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной | 20 | 0.000 | 1.172 | 1.172 | 0.188 | 8.888 | 37.800 | 0.065 | 0.002 | 0.000 | 0.025 | 0.213 | 5.033 | 16.684 | 2.796 | 0.530 | 0.000 |
| | Итого: | | 6.237 | 6.783 | 13.020 | 19.558 | 62.134 | 474.996 | 0.273 | 20.262 | 0.023 | 0.184 | 4.211 | 119.038 | 127.280 | 32.220 | 3.210 | 0.009 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4030.1 | Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных) | 100 | 2.470 | 1.430 | 3.900 | 6.100 | 13.620 | 124.980 | 0.065 | 0.370 | 0.014 | 0.088 | 0.144 | 112.646 | 96.766 | 11.170 | 0.487 | 0.001 |
| 10060 | Йогурт или биоюгурт питьевой для детей раннего возраста | 150 | 7.500 | 0.000 | 7.500 | 4.800 | 12.750 | 130.500 | 0.037 | 0.292 | 0.010 | 0.014 | 0.000 | 176.845 | 107.904 | 8.044 | 0.324 | 0.000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта | 20 | 0.000 | 1.552 | 1.552 | 0.530 | 10.650 | 54.600 | 0.055 | 0.000 | 0.000 | 0.025 | 0.188 | 29.345 | 0.000 | 1.226 | 0.519 | 0.000 |
| | Итого: | | 9.970 | 2.982 | 12.952 | 11.430 | 37.020 | 310.080 | 0.157 | 0.663 | 0.024 | 0.128 | 0.333 | 318.836 | 204.670 | 20.440 | 1.330 | 0.001 |
| Ужин 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3013 | Картофель, запеченный с яйцами и помидорами | 100 | 1.490 | 6.000 | 7.490 | 12.000 | 6.200 | 163.000 | 0.070 | 3.260 | 0.020 | 0.050 | 0.260 | 14.240 | 42.860 | 17.660 | 0.560 | 0.000 |
| 10031 | Фиточай с сахаром | 150 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 7.485 | 29.925 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.009 | 0.000 | 12.112 | 0.024 | 1.028 | 0.032 | 0.000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта | 20 | 0.000 | 1.552 | 1.552 | 0.530 | 10.650 | 54.600 | 0.055 | 0.000 | 0.000 | 0.025 | 0.188 | 29.345 | 0.000 | 1.226 | 0.519 | 0.000 |
| | Итого: | | 1.490 | 7.552 | 9.042 | 12.530 | 24.335 | 247.525 | 0.125 | 3.260 | 0.020 | 0.085 | 0.448 | 55.697 | 42.884 | 19.914 | 1.111 | 0.000 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 33.069 | 19.865 | 52.934 | 57.984 | 176.301 | 1452.547 | 0.709 | 26.762 | 0.088 | 0.662 | 5.620 | 795.510 | 603.388 | 101.135 | 6.780 | 0.022 |

День: 4 Четверг
Неделя: 1-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 1,5 - 3 года

| № Рец, | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества г | | | | | Энергетическая ценность (ккакл) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|------------------|---|--------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б (жив.) | Б (раст.) | Б (итог.) | Ж | У | | В1 | С | А | В2 | Е | Ca | P | Mg | Fe | I |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1004 | Сыр полутвердый | 10 | 2.600 | 0.000 | 2.600 | 2.680 | 0.000 | 34.520 | 0.002 | 0.091 | 0.007 | 0.024 | 0.031 | 103.036 | 42.687 | 1.915 | 0.130 | 0.000 |
| 5001.1 | Омлет натуральный, запеченный | 80 | 8.280 | 0.000 | 8.280 | 8.968 | 1.536 | 120.000 | 0.033 | 0.104 | 0.052 | 0.187 | 0.000 | 62.218 | 108.394 | 4.076 | 1.566 | 0.002 |
| 10019 | Кофейный напиток из цикория с молоком | 150 | 3.000 | 0.210 | 3.210 | 3.360 | 15.450 | 104.880 | 0.037 | 0.438 | 0.072 | 0.095 | 0.000 | 127.506 | 79.802 | 6.665 | 0.276 | 0.000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта | 20 | 0.000 | 1.552 | 1.552 | 0.530 | 10.650 | 54.600 | 0.055 | 0.000 | 0.000 | 0.025 | 0.188 | 29.345 | 0.000 | 1.226 | 0.519 | 0.000 |
| | Итого: | | 13.880 | 1.762 | 15.642 | 15.538 | 27.636 | 314.000 | 0.127 | 0.633 | 0.131 | 0.331 | 0.220 | 322.105 | 230.884 | 13.882 | 2.490 | 0.002 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Вода питьевая высшей категории (на весь день) | 200 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 10.000 | 0.000 | 5.500 | 0.000 | 0.010 |
| 11001 | Мандарин свежий | 100 | 0.000 | 0.800 | 0.800 | 0.200 | 7.500 | 38.000 | 0.049 | 12.343 | 0.000 | 0.019 | 0.126 | 34.675 | 13.439 | 4.214 | 0.000 | 0.000 |
| | Итого: | | 0.000 | 0.800 | 0.800 | 0.200 | 7.500 | 38.000 | 0.049 | 12.343 | 0.000 | 0.019 | 0.126 | 44.675 | 13.439 | 9.714 | 0.000 | 0.010 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1083 | Салат из картофеля, моркови и горошка зеленого с растительным маслом | 45 | 0.000 | 0.608 | 0.608 | 3.245 | 4.086 | 47.975 | 0.022 | 2.887 | 0.000 | 0.009 | 0.932 | 16.736 | 17.363 | 4.175 | 0.345 | 0.001 |
| 2001 | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 0.087 | 0.918 | 1.005 | 2.640 | 6.450 | 54.000 | 0.024 | 3.605 | 0.015 | 0.019 | 0.104 | 22.068 | 21.937 | 4.826 | 0.649 | 0.002 |
| 8004 | Изделия макаронные группы А отварные | 100 | 0.030 | 3.460 | 3.490 | 4.470 | 23.200 | 147.000 | 0.049 | 0.000 | 0.010 | 0.006 | 0.031 | 10.502 | 87.483 | 2.030 | 0.606 | 0.032 |
| 7018 | Суфле из печени | 60 | 10.182 | 0.378 | 10.560 | 4.962 | 3.288 | 100.344 | 0.132 | 5.414 | 1.400 | 0.719 | 0.840 | 31.303 | 148.884 | 5.314 | 3.906 | 0.003 |
| 10054 | Сок фруктовый(овощной или фруктовоовощ.) для питания детей раннего возраста | 150 | 0.000 | 0.750 | 0.750 | 0.000 | 17.250 | 70.500 | 0.012 | 0.487 | 0.000 | 0.009 | 0.000 | 31.208 | 18.972 | 6.320 | 1.784 | 0.000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта | 20 | 0.000 | 1.552 | 1.552 | 0.530 | 10.650 | 54.600 | 0.055 | 0.000 | 0.000 | 0.025 | 0.188 | 29.345 | 0.000 | 1.226 | 0.519 | 0.000 |
| 13003.1 | Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной | 20 | 0.000 | 1.172 | 1.172 | 0.188 | 8.888 | 37.800 | 0.065 | 0.002 | 0.000 | 0.025 | 0.213 | 5.033 | 16.684 | 2.796 | 0.530 | 0.000 |
| | Итого: | | 10.299 | 8.838 | 19.137 | 16.035 | 73.812 | 512.219 | 0.360 | 12.395 | 1.426 | 0.813 | 2.308 | 146.196 | 311.323 | 26.687 | 8.338 | 0.039 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4027 | Каша жидкая на молоке (рисовая) | 100 | 2.520 | 0.900 | 3.420 | 5.430 | 16.520 | 128.630 | 0.050 | 1.100 | 0.020 | 0.130 | 0.080 | 107.900 | 99.470 | 18.970 | 0.150 | 0.000 |
| 10060 | Кефир | 150 | 4.350 | 0.000 | 4.350 | 4.800 | 6.000 | 88.500 | 0.037 | 0.341 | 0.103 | 0.161 | 0.000 | 178.331 | 112.647 | 8.044 | 0.162 | 0.000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта | 20 | 0.000 | 1.552 | 1.552 | 0.530 | 10.650 | 54.600 | 0.055 | 0.000 | 0.000 | 0.025 | 0.188 | 29.345 | 0.000 | 1.226 | 0.519 | 0.000 |
| | Итого: | | 6.870 | 2.452 | 9.322 | 10.760 | 33.170 | 271.730 | 0.142 | 1.441 | 0.123 | 0.316 | 0.268 | 315.576 | 212.117 | 28.240 | 0.831 | 0.000 |
| Ужин 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13036 | Оладьи | 80 | 2.256 | 4.424 | 6.680 | 4.944 | 31.520 | 197.296 | 0.104 | 0.182 | 0.014 | 0.086 | 0.442 | 66.656 | 84.110 | 9.898 | 1.150 | 0.002 |
| 90011.1 | Соус сладкий(из джема,варенья или повидла) | 20 | 0.000 | 0.016 | 0.016 | 0.000 | 5.128 | 20.294 | 0.000 | 0.002 | 0.000 | 0.000 | 0.005 | 1.179 | 1.317 | 0.077 | 0.058 | 0.000 |
| 10058 | Отвар шиповника | 150 | 0.000 | 0.450 | 0.450 | 0.000 | 14.550 | 58.680 | 0.000 | 42.875 | 0.000 | 0.047 | 0.132 | 7.371 | 1.660 | 0.804 | 3.244 | 0.000 |
| | Итого: | | 2.256 | 4.890 | 7.146 | 4.944 | 51.198 | 276.270 | 0.104 | 43.059 | 0.014 | 0.133 | 0.579 | 75.206 | 87.087 | 10.779 | 4.453 | 0.002 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 33.305 | 18.742 | 52.047 | 47.477 | 193.316 | 1412.219 | 0.782 | 69.871 | 1.693 | 1.611 | 3.500 | 903.758 | 854.850 | 89.302 | 16.112 | 0.052 |

День: 5 Пятница
Неделя: 1-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 1,5 - 3 года

| № Рец, | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества г | | | | | Энергетическая ценность (ккакл) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|------------------|--|--------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | Б (жив.) | Б (раст.) | Б (итог.) | Ж | У | | В1 | С | А | В2 | Е | Са | Р | Mg | Fe | I |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9001 | Масло сладко-сливочное несоленое с м.ж.д. 82% или 82,5% | 5 | 0.025 | 0.000 | 0.025 | 4.125 | 0.040 | 37.400 | 0.000 | 0.000 | 0.007 | 0.003 | 0.031 | 0.594 | 0.751 | 0.000 | 0.011 | 0.000 |
| 4034 | Каша жидкая на молоке (пшено) | 120 | 3.080 | 2.070 | 5.150 | 5.316 | 17.328 | 135.372 | 0.137 | 3.547 | 0.008 | 0.076 | 0.015 | 115.701 | 92.508 | 10.209 | 0.597 | 0.002 |
| 10031 | Чай с сахаром | 150 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 7.485 | 29.925 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.009 | 0.000 | 12.112 | 0.024 | 1.028 | 0.032 | 0.000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта | 20 | 0.000 | 1.552 | 1.552 | 0.530 | 10.650 | 54.600 | 0.055 | 0.000 | 0.000 | 0.025 | 0.188 | 29.345 | 0.000 | 1.226 | 0.519 | 0.000 |
| | Итого: | | 3.105 | 3.622 | 6.727 | 9.971 | 35.503 | 257.297 | 0.192 | 3.547 | 0.015 | 0.114 | 0.235 | 157.752 | 93.283 | 12.463 | 1.159 | 0.002 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Вода питьевая высшей категории (на весь день) | 200 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 10.000 | 0.000 | 5.500 | 0.000 | 0.010 |
| 11001 | Яблоко свежее | 100 | 0.000 | 0.400 | 0.400 | 0.400 | 9.800 | 47.000 | 0.016 | 0.140 | 0.000 | 0.010 | 0.186 | 22.021 | 13.666 | 2.556 | 0.001 | 0.000 |
| | Итого: | | 0.000 | 0.400 | 0.400 | 0.400 | 9.800 | 47.000 | 0.016 | 0.140 | 0.000 | 0.010 | 0.186 | 32.021 | 13.666 | 8.056 | 0.001 | 0.010 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1047.2 | Салат из дайкона с растительным маслом | 45 | 0.572 | 0.365 | 0.936 | 6.426 | 0.860 | 65.016 | 0.198 | 3.026 | 0.012 | 0.048 | 2.030 | 11.511 | 13.681 | 0.336 | 0.345 | 0.000 |
| 2041 | Суп крестьянский с крупой(крупя перловая) | 150 | 0.060 | 1.260 | 1.320 | 3.060 | 7.350 | 62.220 | 0.000 | 14.145 | 0.000 | 0.000 | 1.260 | 23.670 | 38.505 | 12.645 | 0.390 | 0.005 |
| 7037 | Суфле паровое из рыбы(филе) отварной | 60 | 8.574 | 0.000 | 8.574 | 5.040 | 2.478 | 112.920 | 0.015 | 0.191 | 0.004 | 0.038 | 0.053 | 27.820 | 75.528 | 2.981 | 0.058 | 0.000 |
| 8019 | Картофель в молоке | 100 | 0.824 | 1.076 | 1.900 | 4.430 | 10.560 | 106.020 | 0.100 | 39.467 | 0.020 | 0.060 | 0.150 | 9.350 | 52.943 | 19.140 | 0.760 | 0.000 |
| 10002-10004 | Компот из плодов быстрозамороженных | 150 | 0.000 | 0.105 | 0.105 | 0.075 | 11.610 | 47.535 | 0.000 | 0.682 | 0.000 | 0.000 | 0.028 | 5.350 | 3.320 | 1.379 | 0.065 | 0.000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта | 20 | 0.000 | 1.552 | 1.552 | 0.530 | 10.650 | 54.600 | 0.055 | 0.000 | 0.000 | 0.025 | 0.188 | 29.345 | 0.000 | 1.226 | 0.519 | 0.000 |
| 13003.1 | Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной | 20 | 0.000 | 1.172 | 1.172 | 0.188 | 8.888 | 37.800 | 0.065 | 0.002 | 0.000 | 0.025 | 0.213 | 5.033 | 16.684 | 2.796 | 0.530 | 0.000 |
| | Итого: | | 10.029 | 5.530 | 15.559 | 19.749 | 52.396 | 486.111 | 0.433 | 57.512 | 0.036 | 0.197 | 3.923 | 112.079 | 200.662 | 40.503 | 2.668 | 0.005 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6005 | Сырники из творога собственного производства | 50 | 7.755 | 0.745 | 8.500 | 5.200 | 10.650 | 123.400 | 0.024 | 0.073 | 0.010 | 0.013 | 0.141 | 76.534 | 88.418 | 5.248 | 0.324 | 0.001 |
| 9005 | Соус сметанный | 20 | 0.446 | 0.106 | 0.552 | 3.390 | 1.296 | 38.330 | 0.005 | 0.022 | 0.008 | 0.010 | 0.050 | 15.360 | 9.257 | 0.759 | 0.045 | 0.000 |
| 10060 | Йогурт или биоЙогурт питьевой для детей раннего возраста | 150 | 7.500 | 0.000 | 7.500 | 4.800 | 12.750 | 130.500 | 0.037 | 0.292 | 0.010 | 0.014 | 0.000 | 176.845 | 107.904 | 8.044 | 0.324 | 0.000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта | 20 | 0.000 | 1.552 | 1.552 | 0.530 | 10.650 | 54.600 | 0.055 | 0.000 | 0.000 | 0.025 | 0.188 | 29.345 | 0.000 | 1.226 | 0.519 | 0.000 |
| | Итого: | | 15.701 | 2.403 | 18.104 | 13.920 | 35.346 | 346.830 | 0.121 | 0.387 | 0.028 | 0.062 | 0.380 | 298.084 | 205.579 | 15.277 | 1.213 | 0.001 |
| Ужин 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4007 | Макароны, запеченные с сыром | 100 | 2.340 | 3.920 | 6.260 | 8.650 | 18.910 | 185.410 | 0.024 | 0.026 | 0.017 | 0.025 | 0.075 | 101.559 | 68.150 | 3.616 | 0.638 | 0.005 |
| 10033 | Чай с молоком, с сахаром | 150 | 1.050 | 0.105 | 1.155 | 1.215 | 9.315 | 52.815 | 0.012 | 0.292 | 0.003 | 0.028 | 0.000 | 47.258 | 30.095 | 2.896 | 0.357 | 0.000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта | 20 | 0.000 | 1.552 | 1.552 | 0.530 | 10.650 | 54.600 | 0.055 | 0.000 | 0.000 | 0.025 | 0.188 | 29.345 | 0.000 | 1.226 | 0.519 | 0.000 |
| | Итого: | | 3.390 | 5.577 | 8.967 | 10.395 | 38.875 | 292.825 | 0.092 | 0.318 | 0.020 | 0.079 | 0.264 | 178.162 | 98.244 | 7.738 | 1.514 | 0.005 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 32.226 | 17.532 | 49.757 | 54.435 | 171.920 | 1430.063 | 0.854 | 61.905 | 0.099 | 0.461 | 4.986 | 778.098 | 611.435 | 84.036 | 6.555 | 0.024 |

День: 6 Понедельник
Неделя: 2-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 1,5 - 3 года

| № Рец, | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества г | | | | | Энергетическая ценность (ккакл) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|------------------|--|--------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б (жив.) | Б (раст.) | Б (итог.) | Ж | У | | В1 | С | А | В2 | Е | Ca | P | Mg | Fe | I |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1004 | Сыр полутвердый | 10 | 2.600 | 0.000 | 2.600 | 2.680 | 0.000 | 34.520 | 0.002 | 0.091 | 0.007 | 0.024 | 0.031 | 103.036 | 42.687 | 1.915 | 0.130 | 0.000 |
| 4004 | Каша жидкая на молоке (гречневая) | 120 | 2.556 | 2.268 | 4.824 | 5.880 | 18.960 | 148.056 | 0.088 | 0.390 | 0.008 | 0.098 | 0.113 | 113.513 | 107.762 | 18.690 | 1.349 | 0.002 |
| 10052.1 | Кофейный напиток злаковый на молоке | 150 | 2.100 | 0.180 | 2.280 | 3.030 | 15.450 | 98.190 | 0.024 | 0.341 | 0.005 | 0.076 | 0.000 | 98.082 | 62.727 | 8.619 | 0.097 | 0.000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта | 20 | 0.000 | 1.552 | 1.552 | 0.530 | 10.650 | 54.600 | 0.055 | 0.000 | 0.000 | 0.025 | 0.188 | 29.345 | 0.000 | 1.226 | 0.519 | 0.000 |
| | Итого: | | 7.256 | 4.000 | 11.256 | 12.120 | 45.060 | 335.366 | 0.170 | 0.822 | 0.021 | 0.223 | 0.333 | 343.976 | 213.176 | 30.449 | 2.095 | 0.002 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Вода питьевая высшей категории (на весь день) | 200 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 10.000 | 0.000 | 5.500 | 0.000 | 0.010 |
| 11001 | Апельсин свежий | 100 | 0.000 | 1.080 | 1.080 | 0.240 | 9.720 | 51.600 | 0.039 | 7.763 | 0.000 | 0.023 | 0.151 | 40.422 | 21.818 | 5.976 | 0.000 | 0.000 |
| | Итого: | | 0.000 | 1.080 | 1.080 | 0.240 | 9.720 | 51.600 | 0.039 | 7.763 | 0.000 | 0.023 | 0.151 | 50.422 | 21.818 | 11.476 | 0.000 | 0.010 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1017 | Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром) | 45 | 0.000 | 0.531 | 0.531 | 3.191 | 4.298 | 47.948 | 0.018 | 0.665 | 0.000 | 0.017 | 0.971 | 20.718 | 17.786 | 6.007 | 0.292 | 0.000 |
| 2020.1 | Суп вермишелевый на бульоне из мяса птицы | 150 | 0.008 | 1.292 | 1.299 | 6.615 | 8.850 | 115.215 | 0.049 | 0.419 | 0.005 | 0.057 | 0.047 | 10.105 | 65.691 | 4.884 | 3.471 | 0.002 |
| 7025-7026 | Рагу из птицы | 150 | 10.305 | 1.800 | 12.105 | 11.505 | 16.860 | 219.405 | 0.199 | 5.795 | 0.033 | 0.170 | 0.141 | 25.605 | 52.055 | 10.296 | 1.281 | 0.012 |
| 10005-10007 | Компот из плодов свежих | 150 | 0.000 | 0.105 | 0.105 | 0.105 | 11.550 | 47.565 | 0.000 | 1.364 | 0.000 | 0.000 | 0.979 | 4.161 | 2.217 | 0.879 | 0.487 | 0.000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта | 20 | 0.000 | 1.552 | 1.552 | 0.530 | 10.650 | 54.600 | 0.055 | 0.000 | 0.000 | 0.025 | 0.188 | 29.345 | 0.000 | 1.226 | 0.519 | 0.000 |
| 13003.1 | Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной | 20 | 0.000 | 1.172 | 1.172 | 0.188 | 8.888 | 37.800 | 0.065 | 0.002 | 0.000 | 0.025 | 0.213 | 5.033 | 16.684 | 2.796 | 0.530 | 0.000 |
| | Итого: | | 10.313 | 6.452 | 16.764 | 22.134 | 61.096 | 522.533 | 0.387 | 8.246 | 0.038 | 0.295 | 2.540 | 94.968 | 154.434 | 26.089 | 6.579 | 0.014 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5003 | Яйцо куриное диетическое, сваренное | 52г(1шт) | 6.599 | 0.000 | 6.599 | 6.001 | 0.359 | 81.838 | 0.020 | 0.000 | 0.020 | 0.118 | 0.000 | 54.402 | 100.001 | 7.779 | 0.101 | 0.028 |
| 10061 | Йогурт или биоюгурт вязкий в индивидуальной упаковке | 80-110 | 2.520 | 0.000 | 2.520 | 2.880 | 4.230 | 84.960 | 0.000 | 0.009 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 8.569 | 2.049 | 1.134 | 0.282 | 0.000 |
| 10031 | Фиточай с сахаром | 150 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 7.485 | 29.925 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.009 | 0.000 | 12.112 | 0.024 | 1.028 | 0.032 | 0.000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта | 20 | 0.000 | 1.552 | 1.552 | 0.530 | 10.650 | 54.600 | 0.055 | 0.000 | 0.000 | 0.025 | 0.188 | 29.345 | 0.000 | 1.226 | 0.519 | 0.000 |
| | Итого: | | 9.119 | 1.552 | 10.671 | 9.411 | 22.724 | 251.323 | 0.075 | 0.009 | 0.020 | 0.153 | 0.188 | 104.428 | 102.074 | 11.168 | 0.935 | 0.028 |
| Ужин 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4009 | Запеканка манная с плодами свежими | 120 | 1.032 | 2.892 | 3.924 | 3.660 | 26.184 | 153.372 | 0.036 | 2.712 | 0.012 | 0.036 | 0.516 | 41.376 | 53.904 | 10.788 | 0.324 | 0.000 |
| 9009 | Соус абрикосовый | 20 | 0.000 | 0.114 | 0.114 | 0.006 | 13.122 | 53.000 | 0.002 | 0.088 | 0.000 | 0.004 | 0.000 | 3.880 | 3.200 | 2.310 | 0.106 | 0.000 |
| 10035 | Молоко питьевое для детей раннего возраста | 150 | 4.350 | 0.000 | 4.350 | 4.800 | 7.050 | 87.000 | 0.049 | 0.633 | 0.000 | 0.142 | 0.000 | 170.900 | 0.000 | 0.000 | 0.162 | 0.000 |
| | Итого: | | 5.382 | 3.006 | 8.388 | 8.466 | 46.356 | 293.372 | 0.087 | 3.433 | 0.012 | 0.182 | 0.516 | 216.156 | 57.104 | 13.098 | 0.592 | 0.000 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 32.069 | 16.090 | 48.159 | 52.370 | 184.955 | 1454.193 | 0.758 | 20.273 | 0.091 | 0.876 | 3.728 | 809.950 | 548.607 | 92.279 | 10.202 | 0.055 |

День: 7 Вторник
 Неделя: 2-ая Неделя
 Сезон: Ноябрь-март
 Возрастная категория: 1,5 - 3 года

| № Рец, | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества г | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|------------------|---|--------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б (жив.) | Б (раст.) | Б (итог.) | Ж | У | | В1 | С | А | В2 | Е | Ca | P | Mg | Fe | I |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6003 | Суфле творожное запеченное | 100 | 13.580 | 0.700 | 14.280 | 9.830 | 13.120 | 198.070 | 0.024 | 0.211 | 0.021 | 0.158 | 0.220 | 145.934 | 157.864 | 8.887 | 0.551 | 0.002 |
| 9007 | Соус молочный (сладкий) | 20 | 0.440 | 0.088 | 0.528 | 1.150 | 3.260 | 25.604 | 0.024 | 0.487 | 0.002 | 0.015 | 0.014 | 18.400 | 11.519 | 0.958 | 0.043 | 0.000 |
| 10053.1 | Какао с молоком | 150 | 2.175 | 0.285 | 2.460 | 2.580 | 11.130 | 78.390 | 0.110 | 2.436 | 0.005 | 0.076 | 0.000 | 94.590 | 59.573 | 6.292 | 0.389 | 0.000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта | 20 | 0.000 | 1.552 | 1.552 | 0.530 | 10.650 | 54.600 | 0.055 | 0.000 | 0.000 | 0.025 | 0.188 | 29.345 | 0.000 | 1.226 | 0.519 | 0.000 |
| | Итого: | | 16.195 | 2.625 | 18.820 | 14.090 | 38.160 | 356.664 | 0.214 | 3.134 | 0.028 | 0.274 | 0.422 | 288.269 | 228.956 | 17.362 | 1.503 | 0.002 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Вода питьевая высшей категории (на весь день) | 200 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 10.000 | 0.000 | 5.500 | 0.000 | 0.010 |
| 11001 | Груша свежая | 100 | 0.000 | 0.400 | 0.400 | 0.300 | 10.300 | 47.000 | 0.016 | 1.624 | 0.000 | 0.019 | 0.251 | 18.824 | 12.648 | 4.597 | 0.002 | 0.000 |
| | Итого: | | 0.000 | 0.400 | 0.400 | 0.300 | 10.300 | 47.000 | 0.016 | 1.624 | 0.000 | 0.019 | 0.251 | 28.824 | 12.648 | 10.097 | 0.002 | 0.010 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1064 | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 45 | 0.000 | 0.617 | 0.617 | 4.541 | 3.744 | 58.761 | 0.007 | 1.079 | 0.000 | 0.011 | 0.511 | 17.044 | 13.959 | 3.289 | 0.598 | 0.004 |
| 2007 | Рассольник ленинградский | 150 | 0.092 | 1.116 | 1.208 | 2.745 | 8.025 | 62.940 | 0.060 | 9.225 | 0.018 | 0.056 | 0.150 | 13.695 | 37.395 | 13.500 | 0.555 | 0.002 |
| 7076 | Котлеты рыбные любительские | 70 | 8.890 | 0.854 | 9.723 | 3.388 | 5.712 | 92.232 | 0.051 | 0.591 | 0.012 | 0.079 | 0.760 | 36.617 | 110.793 | 9.519 | 0.727 | 0.003 |
| 8005 | Пюре картофельное | 100 | 0.425 | 1.700 | 2.120 | 4.920 | 14.240 | 109.720 | 0.081 | 5.457 | 0.010 | 0.057 | 0.082 | 28.473 | 49.660 | 8.124 | 0.800 | 0.004 |
| 10054 | Сок фруктовый(овощной или фруктовоовощ.) для питания детей раннего возраста | 150 | 0.000 | 0.750 | 0.750 | 0.000 | 17.250 | 70.500 | 0.012 | 0.487 | 0.000 | 0.009 | 0.000 | 31.208 | 18.972 | 6.320 | 1.784 | 0.000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта | 20 | 0.000 | 1.552 | 1.552 | 0.530 | 10.650 | 54.600 | 0.055 | 0.000 | 0.000 | 0.025 | 0.188 | 29.345 | 0.000 | 1.226 | 0.519 | 0.000 |
| 13003.1 | Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной | 20 | 0.000 | 1.172 | 1.172 | 0.188 | 8.888 | 37.800 | 0.065 | 0.002 | 0.000 | 0.025 | 0.213 | 5.033 | 16.684 | 2.796 | 0.530 | 0.000 |
| | Итого: | | 9.407 | 7.761 | 17.141 | 16.312 | 68.509 | 486.553 | 0.333 | 16.841 | 0.040 | 0.263 | 1.904 | 161.416 | 247.463 | 44.774 | 5.513 | 0.013 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7020 | Биточки мясные рубленые паровые | 50 | 7.000 | 0.700 | 7.700 | 8.500 | 4.150 | 125.000 | 0.033 | 0.000 | 0.000 | 0.035 | 0.000 | 7.728 | 57.233 | 5.328 | 1.243 | 0.004 |
| 8007 | Капуста тушеная | 75 | 0.023 | 1.755 | 1.778 | 3.195 | 7.335 | 65.205 | 0.024 | 11.335 | 0.008 | 0.024 | 0.127 | 40.867 | 27.391 | 6.550 | 0.673 | 0.002 |
| 10058 | Отвар шиповника | 150 | 0.000 | 0.450 | 0.450 | 0.000 | 14.550 | 58.680 | 0.000 | 42.875 | 0.000 | 0.047 | 0.132 | 7.371 | 1.660 | 0.804 | 3.244 | 0.000 |
| 13003.1 | Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной | 20 | 0.000 | 1.172 | 1.172 | 0.188 | 8.888 | 37.800 | 0.065 | 0.002 | 0.000 | 0.025 | 0.213 | 5.033 | 16.684 | 2.796 | 0.530 | 0.000 |
| | Итого: | | 7.023 | 4.077 | 11.100 | 11.883 | 34.923 | 286.685 | 0.122 | 54.212 | 0.008 | 0.131 | 0.472 | 60.999 | 102.968 | 15.479 | 5.690 | 0.006 |
| Ужин 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4030.1 | Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных) | 150 | 3.705 | 2.145 | 5.850 | 9.150 | 20.430 | 187.470 | 0.098 | 0.555 | 0.021 | 0.132 | 0.216 | 168.968 | 145.149 | 16.755 | 0.730 | 0.001 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта | 20 | 0.000 | 1.552 | 1.552 | 0.530 | 10.650 | 54.600 | 0.055 | 0.000 | 0.000 | 0.025 | 0.188 | 29.345 | 0.000 | 1.226 | 0.519 | 0.000 |
| 10060 | Йогурт или биоюгурт питьевой для детей раннего возраста | 150 | 7.500 | 0.000 | 7.500 | 4.800 | 12.750 | 130.500 | 0.037 | 0.292 | 0.010 | 0.014 | 0.000 | 176.845 | 107.904 | 8.044 | 0.324 | 0.000 |
| | Итого: | | 11.205 | 3.697 | 14.902 | 14.480 | 43.830 | 372.570 | 0.190 | 0.848 | 0.031 | 0.172 | 0.405 | 375.158 | 253.053 | 26.024 | 1.573 | 0.001 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 43.829 | 18.560 | 62.363 | 57.065 | 195.722 | 1549.472 | 0.875 | 76.659 | 0.106 | 0.858 | 3.454 | 914.666 | 845.089 | 113.737 | 14.282 | 0.033 |

День: 8 Среда
Неделя: 2-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 1,5 - 3 года

| № Рец, | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества г | | | | | Энергетическая ценность (ккакл) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|------------------|--|--------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | Б (жив.) | Б (раст.) | Б (итог.) | Ж | У | | В1 | С | А | В2 | Е | Са | Р | Mg | Fe | I |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9001 | Масло сладко-сливочное несоленое с м.ж.д.82% или 82,5% | 5 | 0.025 | 0.000 | 0.025 | 4.125 | 0.040 | 37.400 | 0.000 | 0.000 | 0.007 | 0.003 | 0.031 | 0.594 | 0.751 | 0.000 | 0.011 | 0.000 |
| 4019.1 | Каша жидкая на молоке (манная) | 150 | 3.765 | 1.545 | 5.310 | 7.350 | 20.100 | 167.790 | 0.049 | 0.536 | 0.017 | 0.123 | 0.028 | 161.835 | 104.584 | 8.159 | 0.243 | 0.003 |
| 10031 | Чай с сахаром | 150 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 7.485 | 29.925 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.009 | 0.000 | 12.112 | 0.024 | 1.028 | 0.032 | 0.000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта | 20 | 0.000 | 1.552 | 1.552 | 0.530 | 10.650 | 54.600 | 0.055 | 0.000 | 0.000 | 0.025 | 0.188 | 29.345 | 0.000 | 1.226 | 0.519 | 0.000 |
| | Итого: | | 3.790 | 3.097 | 6.887 | 12.005 | 38.275 | 289.715 | 0.104 | 0.536 | 0.024 | 0.161 | 0.248 | 203.887 | 105.359 | 10.413 | 0.806 | 0.003 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Вода питьевая высшей категории (на весь день) | 200 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 10.000 | 0.000 | 5.500 | 0.000 | 0.010 |
| 11001 | Мандарин свежий | 100 | 0.000 | 0.800 | 0.800 | 0.200 | 7.500 | 38.000 | 0.049 | 12.343 | 0.000 | 0.019 | 0.126 | 34.675 | 13.439 | 4.214 | 0.000 | 0.000 |
| | Итого: | | 0.000 | 0.800 | 0.800 | 0.200 | 7.500 | 38.000 | 0.049 | 12.343 | 0.000 | 0.019 | 0.126 | 44.675 | 13.439 | 9.714 | 0.000 | 0.010 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1030 | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 45 | 0.000 | 0.333 | 0.333 | 5.445 | 1.071 | 54.621 | 0.007 | 3.479 | 0.000 | 0.009 | 1.516 | 20.339 | 16.506 | 3.596 | 0.292 | 0.000 |
| 2038.1 | Суп-пюре из гороха па мясом бульоне | 150 | 3.443 | 9.008 | 12.450 | 3.960 | 10.500 | 130.440 | 0.134 | 0.692 | 0.010 | 0.341 | 0.094 | 40.986 | 126.260 | 12.124 | 3.001 | 0.000 |
| 2025 | Сухарики из хлеба пшеничного | 10 | 0.000 | 1.130 | 1.130 | 0.143 | 6.900 | 33.407 | 0.019 | 0.000 | 0.000 | 0.006 | 0.000 | 3.259 | 9.834 | 1.808 | 0.309 | 0.000 |
| 7052 | Полуочки ленивые с отварным мясом собственного производства | 120 | 7.164 | 2.304 | 9.468 | 11.664 | 11.136 | 187.392 | 0.051 | 14.390 | 0.005 | 0.071 | 0.527 | 53.927 | 88.240 | 11.675 | 1.778 | 0.000 |
| 10006-10010 | Компот из плодов сухих | 150 | 0.000 | 0.765 | 0.765 | 0.000 | 15.750 | 66.000 | 0.012 | 0.195 | 0.000 | 0.019 | 0.527 | 25.264 | 17.656 | 3.275 | 0.324 | 0.244 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта | 20 | 0.000 | 1.552 | 1.552 | 0.530 | 10.650 | 54.600 | 0.055 | 0.000 | 0.000 | 0.025 | 0.188 | 29.345 | 0.000 | 1.226 | 0.519 | 0.000 |
| 13003.1 | Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной | 20 | 0.000 | 1.172 | 1.172 | 0.188 | 8.888 | 37.800 | 0.065 | 0.002 | 0.000 | 0.025 | 0.213 | 5.033 | 16.684 | 2.796 | 0.530 | 0.000 |
| | Итого: | | 10.607 | 16.264 | 26.870 | 21.930 | 64.895 | 564.260 | 0.344 | 18.758 | 0.015 | 0.495 | 3.066 | 178.153 | 275.180 | 36.500 | 6.752 | 0.244 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6005 | Сырники из творога собственного производства | 50 | 7.755 | 0.745 | 8.500 | 5.200 | 10.650 | 123.400 | 0.024 | 0.073 | 0.010 | 0.013 | 0.141 | 76.534 | 88.418 | 5.248 | 0.324 | 0.001 |
| 9004 | Молоко сгущенное с сахаром | 20 | 1.440 | 0.000 | 1.440 | 1.700 | 11.200 | 64.400 | 0.012 | 0.200 | 0.008 | 0.076 | 0.040 | 61.400 | 73.800 | 6.800 | 0.040 | 0.000 |
| 10012-10014 | Кисель из ягод свежемороженных | 150 | 0.000 | 0.090 | 0.090 | 0.030 | 13.350 | 55.200 | 0.002 | 0.731 | 0.000 | 0.002 | 0.000 | 4.978 | 11.383 | 0.862 | 0.122 | 0.000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта | 20 | 0.000 | 1.552 | 1.552 | 0.530 | 10.650 | 54.600 | 0.055 | 0.000 | 0.000 | 0.025 | 0.188 | 29.345 | 0.000 | 1.226 | 0.519 | 0.000 |
| | Итого: | | 9.195 | 2.387 | 11.582 | 7.460 | 45.850 | 297.600 | 0.094 | 1.004 | 0.018 | 0.116 | 0.369 | 172.257 | 173.602 | 14.135 | 1.005 | 0.001 |
| Ужин 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4026 | Вермишель отварная в молоке жидкая | 200 | 4.652 | 1.800 | 6.452 | 7.280 | 19.840 | 173.120 | 0.228 | 2.598 | 0.007 | 0.013 | 0.013 | 5.211 | 13.075 | 1.019 | 0.346 | 0.002 |
| 10060 | Йогурт или биоюгурт питьевой для детей раннего возраста | 150 | 7.500 | 0.000 | 7.500 | 4.800 | 12.750 | 130.500 | 0.037 | 0.292 | 0.010 | 0.014 | 0.000 | 176.845 | 107.904 | 8.044 | 0.324 | 0.000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта | 20 | 0.000 | 1.552 | 1.552 | 0.530 | 10.650 | 54.600 | 0.055 | 0.000 | 0.000 | 0.025 | 0.188 | 29.345 | 0.000 | 1.226 | 0.519 | 0.000 |
| | Итого: | | 12.152 | 3.352 | 15.504 | 12.610 | 43.240 | 358.220 | 0.320 | 2.891 | 0.017 | 0.052 | 0.201 | 211.401 | 120.979 | 10.289 | 1.189 | 0.002 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 35.744 | 25.900 | 61.643 | 54.205 | 199.760 | 1547.795 | 0.911 | 35.531 | 0.074 | 0.843 | 4.010 | 810.374 | 688.558 | 81.051 | 9.752 | 0.259 |

День: 9 Четверг
Неделя: 2-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 1,5 - 3 года

| № Рец, | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества г | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|------------------|--|--------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б (жив.) | Б (раст.) | Б (итог.) | Ж | У | | В1 | С | А | В2 | Е | Са | Р | Mg | Fe | I |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1004 | Сыр полутвердый | 10 | 2.600 | 0.000 | 2.600 | 2.680 | 0.000 | 34.520 | 0.002 | 0.091 | 0.007 | 0.024 | 0.031 | 103.036 | 42.687 | 1.915 | 0.130 | 0.000 |
| 5001.1 | Омлет натуральный, запеченный | 80 | 8.280 | 0.000 | 8.280 | 8.968 | 1.536 | 120.000 | 0.033 | 0.104 | 0.052 | 0.187 | 0.000 | 62.218 | 108.394 | 4.076 | 1.566 | 0.002 |
| 10052.1 | Кофейный напиток злаковый на молоке | 150 | 2.100 | 0.180 | 2.280 | 3.030 | 15.450 | 98.190 | 0.024 | 0.341 | 0.005 | 0.076 | 0.000 | 98.082 | 62.727 | 8.619 | 0.097 | 0.000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта | 20 | 0.000 | 1.552 | 1.552 | 0.530 | 10.650 | 54.600 | 0.055 | 0.000 | 0.000 | 0.025 | 0.188 | 29.345 | 0.000 | 1.226 | 0.519 | 0.000 |
| | Итого: | | 12.980 | 1.732 | 14.712 | 15.208 | 27.636 | 307.310 | 0.115 | 0.536 | 0.064 | 0.312 | 0.220 | 292.680 | 213.809 | 15.835 | 2.312 | 0.002 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Вода питьевая высшей категории (на весь день) | 200 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 10.000 | 0.000 | 5.500 | 0.000 | 0.010 |
| 11001 | Яблоко свежее | 100 | 0.000 | 0.400 | 0.400 | 0.400 | 9.800 | 47.000 | 0.016 | 0.140 | 0.000 | 0.010 | 0.186 | 22.021 | 13.666 | 2.556 | 0.001 | 0.000 |
| | Итого: | | 0.000 | 0.400 | 0.400 | 0.400 | 9.800 | 47.000 | 0.016 | 0.140 | 0.000 | 0.010 | 0.186 | 32.021 | 13.666 | 8.056 | 0.001 | 0.010 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1083 | Салат из картофеля, моркови и горошка зеленого с растительным маслом | 45 | 0.000 | 0.608 | 0.608 | 3.245 | 4.086 | 47.975 | 0.022 | 2.887 | 0.000 | 0.009 | 0.932 | 16.736 | 17.363 | 4.175 | 0.345 | 0.001 |
| 2001 | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 0.087 | 0.918 | 1.005 | 2.640 | 6.450 | 54.000 | 0.024 | 3.605 | 0.015 | 0.019 | 0.104 | 22.068 | 21.937 | 4.826 | 0.649 | 0.002 |
| 7018 | Суфле из печени | 60 | 10.182 | 0.378 | 10.560 | 4.962 | 3.288 | 100.344 | 0.132 | 5.414 | 1.400 | 0.719 | 0.840 | 31.303 | 148.884 | 5.314 | 3.906 | 0.003 |
| 8004 | Изделия макаронные группы А отварные | 100 | 0.030 | 3.460 | 3.490 | 4.470 | 23.200 | 147.000 | 0.049 | 0.000 | 0.010 | 0.006 | 0.031 | 10.502 | 87.483 | 2.030 | 0.606 | 0.032 |
| 10005-10007 | Компот из плодов свежих | 150 | 0.000 | 0.105 | 0.105 | 0.105 | 11.550 | 47.565 | 0.000 | 1.364 | 0.000 | 0.000 | 0.979 | 4.161 | 2.217 | 0.879 | 0.487 | 0.000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта | 20 | 0.000 | 1.552 | 1.552 | 0.530 | 10.650 | 54.600 | 0.055 | 0.000 | 0.000 | 0.025 | 0.188 | 29.345 | 0.000 | 1.226 | 0.519 | 0.000 |
| 13003.1 | Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной | 20 | 0.000 | 1.172 | 1.172 | 0.188 | 8.888 | 37.800 | 0.065 | 0.002 | 0.000 | 0.025 | 0.213 | 5.033 | 16.684 | 2.796 | 0.530 | 0.000 |
| | Итого: | | 10.299 | 8.193 | 18.492 | 16.140 | 68.112 | 489.284 | 0.348 | 13.272 | 1.426 | 0.803 | 3.287 | 119.149 | 294.569 | 21.246 | 7.041 | 0.039 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13036 | Оладьи | 80 | 2.256 | 4.424 | 6.680 | 4.944 | 31.520 | 197.296 | 0.104 | 0.182 | 0.014 | 0.086 | 0.442 | 66.656 | 84.110 | 9.898 | 1.150 | 0.002 |
| 9008 | Соус клюквенный | 20 | 0.000 | 0.010 | 0.010 | 0.000 | 2.546 | 10.224 | 0.000 | 0.300 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.560 | 0.220 | 0.160 | 0.012 | 0.000 |
| 10060 | Кефир | 150 | 4.350 | 0.000 | 4.350 | 4.800 | 6.000 | 88.500 | 0.037 | 0.341 | 0.103 | 0.161 | 0.000 | 178.331 | 112.647 | 8.044 | 0.162 | 0.000 |
| | Итого: | | 6.606 | 4.434 | 11.040 | 9.744 | 40.066 | 296.020 | 0.141 | 0.823 | 0.116 | 0.247 | 0.442 | 245.547 | 196.977 | 18.102 | 1.325 | 0.002 |
| Ужин 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4004 | Каша жидкая на молоке (гречневая) | 200 | 4.260 | 3.780 | 8.040 | 9.800 | 31.600 | 246.760 | 0.147 | 0.650 | 0.014 | 0.164 | 0.188 | 189.189 | 179.603 | 31.150 | 2.249 | 0.004 |
| 10031 | Фиточай с сахаром | 150 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 7.485 | 29.925 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.009 | 0.000 | 12.112 | 0.024 | 1.028 | 0.032 | 0.000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта | 20 | 0.000 | 1.552 | 1.552 | 0.530 | 10.650 | 54.600 | 0.055 | 0.000 | 0.000 | 0.025 | 0.188 | 29.345 | 0.000 | 1.226 | 0.519 | 0.000 |
| | Итого: | | 4.260 | 5.332 | 9.592 | 10.330 | 49.735 | 331.285 | 0.202 | 0.650 | 0.014 | 0.199 | 0.377 | 230.646 | 179.627 | 33.404 | 2.800 | 0.004 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 34.145 | 20.091 | 54.236 | 51.822 | 195.349 | 1470.899 | 0.821 | 15.421 | 1.620 | 1.570 | 4.510 | 920.043 | 898.648 | 96.643 | 13.478 | 0.056 |

День: 10 Пятница
Неделя: 2-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 1,5 - 3 года

| № Рец, | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества г | | | | | Энергетическая ценность (ккакл) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|------------------|---|--------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | Б (жив.) | Б (раст.) | Б (итог.) | Ж | У | | В1 | С | А | В2 | Е | Ca | P | Mg | Fe | I |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9001 | Масло сладко-сливочное несоленое с м.ж.д. 82% или 82,5% | 5 | 0.025 | 0.000 | 0.025 | 4.125 | 0.040 | 37.400 | 0.000 | 0.000 | 0.007 | 0.003 | 0.031 | 0.594 | 0.751 | 0.000 | 0.011 | 0.000 |
| 4034 | Каша жидкая на молоке (пшено) | 120 | 3.080 | 2.070 | 5.150 | 5.316 | 17.328 | 135.372 | 0.137 | 3.547 | 0.008 | 0.076 | 0.015 | 115.701 | 92.508 | 10.209 | 0.597 | 0.002 |
| 10019 | Кофейный напиток из цикория с молоком | 150 | 3.000 | 0.210 | 3.210 | 3.360 | 15.450 | 104.880 | 0.037 | 0.438 | 0.072 | 0.095 | 0.000 | 127.506 | 79.802 | 6.665 | 0.276 | 0.000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта | 20 | 0.000 | 1.552 | 1.552 | 0.530 | 10.650 | 54.600 | 0.055 | 0.000 | 0.000 | 0.025 | 0.188 | 29.345 | 0.000 | 1.226 | 0.519 | 0.000 |
| | Итого: | | 6.105 | 3.832 | 9.937 | 13.331 | 43.468 | 332.252 | 0.229 | 3.985 | 0.087 | 0.199 | 0.235 | 273.147 | 173.061 | 18.100 | 1.402 | 0.002 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Вода питьевая высшей категории (на весь день) | 200 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 10.000 | 0.000 | 5.500 | 0.000 | 0.010 |
| 11001 | Груша свежая | 100 | 0.000 | 0.400 | 0.400 | 0.300 | 10.300 | 47.000 | 0.016 | 1.624 | 0.000 | 0.019 | 0.251 | 18.824 | 12.648 | 4.597 | 0.002 | 0.000 |
| | Итого: | | 0.000 | 0.400 | 0.400 | 0.300 | 10.300 | 47.000 | 0.016 | 1.624 | 0.000 | 0.019 | 0.251 | 28.824 | 12.648 | 10.097 | 0.002 | 0.010 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1039 | Винегрет овощной | 45 | 0.000 | 0.873 | 0.873 | 4.586 | 4.271 | 62.640 | 0.077 | 7.650 | 0.000 | 0.054 | 2.052 | 14.031 | 25.542 | 11.228 | 0.378 | 0.002 |
| 2041 | Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) | 150 | 0.060 | 1.260 | 1.320 | 3.060 | 7.350 | 62.220 | 0.000 | 4.594 | 0.000 | 0.000 | 0.791 | 23.450 | 30.439 | 4.844 | 0.422 | 0.003 |
| 7069 | Биточки рубленные из птицы паровые | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7070 | собственного производства | 50 | 6.140 | 0.700 | 6.840 | 6.605 | 11.450 | 132.770 | 0.045 | 0.362 | 0.005 | 0.050 | 0.166 | 19.507 | 15.664 | 1.662 | 0.168 | 0.004 |
| 8019 | Картофель в молоке | 100 | 0.824 | 1.076 | 1.900 | 4.430 | 10.560 | 106.020 | 0.100 | 39.467 | 0.020 | 0.060 | 0.150 | 9.350 | 52.943 | 19.140 | 0.760 | 0.000 |
| 10002-10004 | Компот из плодов быстрозамороженных | 150 | 0.000 | 0.105 | 0.105 | 0.075 | 11.610 | 47.535 | 0.000 | 0.682 | 0.000 | 0.000 | 0.028 | 5.350 | 3.320 | 1.379 | 0.065 | 0.000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта | 20 | 0.000 | 1.552 | 1.552 | 0.530 | 10.650 | 54.600 | 0.055 | 0.000 | 0.000 | 0.025 | 0.188 | 29.345 | 0.000 | 1.226 | 0.519 | 0.000 |
| 13003.1 | Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной | 20 | 0.000 | 1.172 | 1.172 | 0.188 | 8.888 | 37.800 | 0.065 | 0.002 | 0.000 | 0.025 | 0.213 | 5.033 | 16.684 | 2.796 | 0.530 | 0.000 |
| | Итого: | | 7.024 | 6.738 | 13.762 | 19.474 | 64.779 | 503.585 | 0.342 | 52.757 | 0.025 | 0.215 | 3.589 | 106.067 | 144.592 | 42.275 | 2.841 | 0.009 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1038 | Томаты (помидоры) свежие | 20 | 0.000 | 0.220 | 0.000 | 0.040 | 0.760 | 4.280 | 0.012 | 5.000 | 0.000 | 0.008 | 0.140 | 2.800 | 5.200 | 4.000 | 0.180 | 0.000 |
| 7045 | Фрикадельки мясные паровые собственного производства | 50 | 6.550 | 0.600 | 7.150 | 8.000 | 3.600 | 115.550 | 0.028 | 0.000 | 0.000 | 0.032 | 0.016 | 6.291 | 53.122 | 4.905 | 1.189 | 0.000 |
| 10054 | Сок фруктовый(овощной или фруктовоовощ.) для питания детей раннего возраста | 150 | 0.000 | 0.750 | 0.750 | 0.000 | 17.250 | 70.500 | 0.012 | 0.487 | 0.000 | 0.009 | 0.000 | 31.208 | 18.972 | 6.320 | 1.784 | 0.000 |
| 13003.1 | Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной | 20 | 0.000 | 1.172 | 1.172 | 0.188 | 8.888 | 37.800 | 0.065 | 0.002 | 0.000 | 0.025 | 0.213 | 5.033 | 16.684 | 2.796 | 0.530 | 0.000 |
| | Итого: | | 6.550 | 2.742 | 9.072 | 8.228 | 30.498 | 228.130 | 0.118 | 5.489 | 0.000 | 0.074 | 0.369 | 45.332 | 93.979 | 18.022 | 3.683 | 0.000 |
| Ужин 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6008 | Вареники ленивые отварные собственного производства | 60 | 8.340 | 0.732 | 9.072 | 4.752 | 8.508 | 112.746 | 0.024 | 0.035 | 0.006 | 0.068 | 0.128 | 50.979 | 64.093 | 3.928 | 0.279 | 0.001 |
| 9005 | Соус сметанный | 20 | 0.446 | 0.106 | 0.552 | 3.390 | 1.296 | 38.330 | 0.005 | 0.022 | 0.008 | 0.010 | 0.050 | 15.360 | 9.257 | 0.759 | 0.045 | 0.000 |
| 10061 | Йогурт или биоюгурт вязкий в индивидуальной упаковке | 80-110 | 2.520 | 0.000 | 2.520 | 2.880 | 4.230 | 84.960 | 0.000 | 0.009 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 8.569 | 2.049 | 1.134 | 0.282 | 0.000 |
| 10031 | Фиточай с сахаром | 150 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 7.485 | 29.925 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.009 | 0.000 | 12.112 | 0.024 | 1.028 | 0.032 | 0.000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта | 20 | 0.000 | 1.552 | 1.552 | 0.530 | 10.650 | 54.600 | 0.055 | 0.000 | 0.000 | 0.025 | 0.188 | 29.345 | 0.000 | 1.226 | 0.519 | 0.000 |
| | Итого: | | 11.306 | 2.390 | 13.696 | 11.552 | 32.169 | 320.561 | 0.085 | 0.066 | 0.014 | 0.113 | 0.366 | 116.365 | 75.422 | 8.075 | 1.158 | 0.002 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 30.985 | 16.102 | 46.867 | 52.885 | 181.214 | 1431.528 | 0.789 | 63.922 | 0.126 | 0.620 | 4.810 | 569.735 | 499.702 | 96.568 | 9.087 | 0.023 |