

Кухня

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

МДОУ №136 "Умка"

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение детский сад общеразвивающего вида № 136 "Умка" муниципального образования городской округ

Заведующая

_____ Зиновьева А.А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)Сезон: **Летне-осенний**
Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)****1-ая неделя/Понедельник**

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-----------------------------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|------------|----------------|-------------|--------------|----|---------------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|----|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | А (рет.экв) | В1 | С | Д | К | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 297 | Макаронные изделия отварные | 80 | 2,76 | 2,72 | 17,79 | 106 | 12,31 | 0,04 | | | 352,615 | 52,492 | 39,077 | 220,062 | 0,3938 | | | |
| 101 | Икра кабачковая (консервы) | 60 | 1,2 | 7,8 | 5,12 | 95 | | 0,01 | 4,2 | | 189 | 24,6 | 9 | 22,2 | 0,42 | | | |
| 227 | Яйца вареные | 1 шт | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 100 | 0,03 | | | 56 | 22 | 4,8 | 76,8 | 1 | | | |
| 3 | Бутерброды с сыром | 34 | 3,84 | 5,72 | 8,43 | 100 | 40 | 0,06 | 0,11 | | 665,267 | 859,795 | 216,224 | 105,4 | 12,224 | | | |
| 411 | Чай с сахаром | 194/6 | 0,04 | 0,01 | 7,37 | 30 | | | 0,02 | | 5,44 | 2,21 | 0,93 | 1,74 | 0,19 | | | |
| Всего Завтрак | | 414 | 12,92 | 20,85 | 38,99 | 395 | 152,31 | 0,14 | 4,33 | | 352,23 | 140,04 | 40,26 | 228,15 | 3,23 | | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 418 | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | | 18,18 | 77 | | | 3,6 | | | | | | | | | |
| Всего Второй завтрак | | 180 | 0,9 | | 18,18 | 77 | | | 3,6 | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Огурец свежий | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,78 | 5 | | 0,01 | 3 | | 42,3 | 6,9 | 4,2 | 12,6 | 0,18 | | | |
| 161 | Суп картофельный с крупой рисовой | 200 | 2,03 | 2,75 | 14,94 | 93 | | 0,06 | 5,28 | | 384,79 | 13,89 | 18,41 | 60,85 | 0,7 | | | |
| 393 | Котлеты из говядины | 70 | 9,35 | 7,95 | 7,13 | 137 | 20 | 0,06 | 0,07 | | 198,23 | 25,19 | 19,98 | 107,04 | 1,04 | | | |
| 143 | Капуста тушеная | 130 | 2,71 | 4,82 | 12,46 | 104 | | 0,04 | 21,66 | | 426,92 | 73,67 | 27,56 | 55,73 | 1,06 | | | |
| 391 | Компот из яблок и замороженных фруктов | 200 | 0,24 | 0,14 | 27,83 | 114 | | 0,02 | 1 | | 99,12 | 15,48 | 3,6 | 6,2 | 0,61 | | | |
| 114 | Хлеб пшеничный | 34 | 2,72 | 0,48 | 11,45 | 62 | | 0,06 | | | 82,62 | 12,869 | 22,78 | 780,895 | 14,705 | | | |
| 116 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,91 | 0,35 | 9,24 | 48 | | 0,05 | | | 602,824 | 81,529 | 140,824 | 479,294 | 11,118 | | | |
| Всего Обед | | 689 | 19,2 | 16,51 | 83,83 | 562 | 20 | 0,3 | 31,01 | | 1 294,26 | 156,15 | 110,61 | 368,44 | 6,17 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Йогурт | 180 | 9 | 2,7 | 15,3 | 122 | 20 | 0,05 | 1,08 | | 270 | 223,2 | 27 | 171 | 0,18 | | | |
| | Булка "Городская" | 20 | 1,52 | 1,06 | 10,7 | 58 | | 0,03 | | | 26,4 | 4,2 | 6,4 | 17,2 | 0,4 | | | |
| Всего Полдник | | 200 | 10,52 | 3,76 | 26 | 180 | 20 | 0,08 | 1,08 | | 296,4 | 227,4 | 33,4 | 188,2 | 0,58 | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Каша пшеничная молочная с тыквой | 180 | 6,54 | 6,46 | 24,18 | 181 | 20 | 0,12 | 1,45 | | 308,91 | 168,68 | 36,72 | 167,14 | 0,67 | | | |
| 411 | Чай с сахаром | 194/6 | 0,04 | 0,01 | 7,37 | 30 | | | 0,02 | | 5,44 | 2,21 | 0,93 | 1,74 | 0,19 | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|------------|--------------|---------------|--------------|---------------|------------|--------------|-------------|--|----------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--|--|--|--|
| 116 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,91 | 0,35 | 9,24 | 48 | | 0,05 | | | 602,824 | 81,529 | 140,824 | 479,294 | 11,118 | | | | |
| | Всего Ужин | 405 | 8,49 | 6,82 | 40,79 | 259 | 20 | 0,17 | 1,47 | | 374,63 | 179,04 | 51,73 | 216,81 | 1,97 | | | | |
| | Соль на день Соль | 4 | | | | | | | | | 0,387 | 15,824 | 0,946 | | 0,1247 | | | | |
| | Всего Соль на день | 4,3 | | | | | | | | | 0,39 | 15,82 | 0,95 | | 0,12 | | | | |
| | Зелень на день Зелень | 3 | 0,09 | 0,01 | 0,2 | 1 | | 3,75 | | | | 6,125 | 2,125 | 2,375 | 0,0475 | | | | |
| | Всего Зелень на день | 2,5 | 0,09 | 0,01 | 0,2 | 1 | | 3,75 | | | | 6,13 | 2,13 | 2,38 | 0,05 | | | | |
| | Чеснок на день Чеснок | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Всего Чеснок на день | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | перец сладкий на перец сладкий | 3 | 0,04 | | 0,14 | 1 | | 3 | | | 4,89 | 0,216 | 0,297 | 0,432 | 0,015 | | | | |
| | Всего перец сладкий на | 3 | 0,04 | | 0,14 | 1 | | 3 | | | 4,89 | 0,22 | 0,3 | 0,43 | 0,01 | | | | |
| | Всего в день | | 47,95 | 208,14 | 1 475 | 212,31 | 0,7 | 48,24 | | | 2 322,8 | 724,8 | 239,37 | 1 004,4 | 12,14 | | | | |

1-ая неделя/Вторник

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|--------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|------------|--------------|----------------|--------------|-------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|--------|-------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | А (рет.экв) | В1 | С | Д | К | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 251 | Запеканка из творога | 120 | 19,51 | 14,24 | 16,6 | 273 | 70 | 0,04 | 0,37 | | 188,4 | 197,89 | 27,58 | 250,79 | 0,6 | | | | |
| 1 | Бутерброды с маслом | 20/5 | 1,56 | 4,96 | 10,75 | 94 | 20 | 0,03 | | | 27,55 | 5,1 | 6,42 | 18,5 | 0,405 | | | | |
| 508 | Какао с молоком | 180 | 2,88 | 2,9 | 11,88 | 85 | 10 | 0,03 | 0,48 | | 168,34 | 982,608 | 14,529 | 83,433 | 0,3306 | | | | |
| | Всего Завтрак | 325 | 23,95 | 22,1 | 39,23 | 452 | 100 | 0,1 | 0,85 | | 384,29 | 301,25 | 48,53 | 352,72 | 1,34 | | | | |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 633 | Кисель витаминизированный | 200 | | | 16,74 | 67 | 70 | 0,22 | 8 | 2,34 | | | | | | | 2,34 | 2,34 | |
| | Всего Второй завтрак | 200 | | | 16,74 | 67 | 70 | 0,22 | 8 | 2,34 | | | | | | | 2,34 | 2,34 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Помидор свежий (порционный) | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 6 | | 0,02 | 7,5 | | 87 | 4,2 | 6 | 7,8 | 0,27 | | | | |
| 87 | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,15 | 4,64 | 14,05 | 115 | | 0,1 | 3,72 | | 437,43 | 31,47 | 26,62 | 96,05 | 1,24 | | | | |
| 102 | Печень по-строгановски | 110 | 10,07 | 12,58 | 3,3 | 166 | | 9,17 | 0,05 | 0,5 | 1,45 | 230,578 | 31,075 | 165,642 | 108,955 | 13,842 | | 14,483 | 14,483 |
| 297 | Макаронные изделия отварные | 130 | 4,48 | 4,42 | 28,91 | 173 | | 20 | 0,06 | | 57,3 | 8,53 | 6,35 | 35,76 | 0,64 | | | | |
| 394 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | | 14,53 | 58 | | | | | 0,48 | 0,28 | | 0,04 | | | | | |
| 114 | Хлеб пшеничный | 34 | 2,72 | 0,48 | 11,45 | 62 | | 0,06 | | | 82,62 | 12,869 | 22,78 | 780,895 | 14,705 | | | | |
| 116 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,91 | 0,35 | 9,24 | 48 | | 0,05 | | | 602,824 | 81,529 | 140,824 | 479,294 | 11,118 | | | | |
| | Всего Обед | 729 | 23,65 | 22,52 | 82,62 | 628 | 29,17 | 0,34 | 11,72 | 1,45 | 955,69 | 96,58 | 92,4 | 374,58 | 6,16 | | | 1,45 | 1,45 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 420 | Кефир | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 30 | 0,07 | 1,26 | | 262,8 | 216 | 25,2 | 162 | 0,18 | | | | |
| 607 | Вафли | 20 | 0,56 | 5,2 | 12,8 | 70 | | | | | | | | | | | | | |
| | Всего Полдник | 200 | 5,78 | 9,7 | 20 | 160 | 30 | 0,07 | 1,26 | | 262,8 | 216 | 25,2 | 162 | 0,18 | | | | |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 344 | Рыба, запеченная в сметанном соусе (филе минтая) | 120 | 6,41 | 3,41 | 1,56 | 63 | 10 | 0,03 | 0,16 | | 147,81 | 158,444 | 118,096 | 790,192 | 0,2828 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|----------------------|------------|--------------|---------------|--------------|------------|---------------|-------------|--------------|----------------|----------------|---------------|----------------|----------------|-------------|--|-------------|-------------|
| 136 | Картофель отварной | 100 | 1,92 | 3,62 | 14,88 | 100 | 7,69 | 0,09 | 8 | 569,1 | 95,615 | 200,308 | 515,385 | 0,7923 | | | | |
| 412 | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 6,57 | 27 | | | 0,55 | 10,76 | 29,744 | 11,223 | 19,923 | 0,1566 | | | | |
| 116 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,91 | 0,35 | 9,24 | 48 | | | 0,05 | 602,824 | 81,529 | 140,824 | 479,294 | 11,118 | | | | |
| Всего Ужин | | 445 | 10,31 | 7,39 | 32,25 | 238 | 17,69 | 0,18 | 8,71 | 787,9 5 | 36,53 | 47,05 | 180,4 8 | 2,34 | | | | |
| Соль на день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль | 4 | | | | | | | | 0,387 | 15,824 | 0,946 | | 0,1247 | | | | |
| Всего Соль на день | | 4,3 | | | | | | | | 0,39 | 15,82 | 0,95 | | 0,12 | | | | |
| Зелень на день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Зелень | 3 | 0,09 | 0,01 | 0,2 | 1 | | | 3,75 | | 6,125 | 2,125 | 2,375 | 0,0475 | | | | |
| Всего Зелень на день | | 2,5 | 0,09 | 0,01 | 0,2 | 1 | | | 3,75 | | 6,13 | 2,13 | 2,38 | 0,05 | | | | |
| Чеснок на день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чеснок | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего Чеснок на день | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| перец сладкий на | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | перец сладкий | 3 | 0,04 | | 0,14 | 1 | | | 3 | 4,89 | 0,216 | 0,297 | 0,432 | 0,015 | | | | |
| Всего перец сладкий на | | 3 | 0,04 | | 0,14 | 1 | | | 3 | 4,89 | 0,22 | 0,3 | 0,43 | 0,01 | | | | |
| Всего в день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 61,72 | 191,18 | 1 546 | | 246,86 | 0,91 | 37,29 | 3,79 | 2 396,0 | 672,53 | 216,54 | 1 072,5 | 10,2 | | 3,79 | 3,79 |

1-ая неделя/Среда

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-----------------------------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|------------|-----------|----------------|--------------|----|-----------------|---------------------------|--------------|----------------|-------------|----|----|----|---|
| | | | Б | Ж | У | | | А (рет.экв) | В1 | С | Д | К | Са | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша манная жидкая молочная | 180 | 5,15 | 4,82 | 29,68 | 183 | 20 | 0,06 | 0,28 | | 130,68 | 65,38 | 12,66 | 72,06 | 0,38 | | | | |
| 3 | Бутерброды с сыром | 34 | 3,84 | 5,72 | 8,43 | 100 | 40 | 0,06 | 0,11 | | 665,267 | 859,795 | 216,224 | 105,4 | 12,224 | | | | |
| 411 | Чай с сахаром | 194/6 | 0,04 | 0,01 | 7,37 | 30 | | | 0,02 | | 5,44 | 2,21 | 0,93 | 1,74 | 0,19 | | | | |
| Всего Завтрак | | 414 | 9,03 | 10,55 | 45,48 | 313 | 60 | 0,12 | 0,41 | | 202,6 5 | 153,5 7 | 35,21 | 179,2 | 1,79 | | | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 418 | Сок фруктовый | 120 | 0,6 | | 12,12 | 52 | | | 2,4 | | | | | | | | | | |
| | Слива | 100 | 0,8 | | 9,6 | 42 | | 0,06 | 10 | | 214 | 20 | 9 | 20 | 0,5 | | | | |
| Всего Второй завтрак | | 220 | 1,4 | | 21,72 | 94 | | 0,06 | 12,4 | | 214 | 20 | 9 | 20 | 0,5 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца | 50 | 0,64 | 3,54 | 1,91 | 42 | | 0,06 | 34,5 | | 101 | 14,15 | 6,2 | 14,6 | 0,275 | | | | |
| 82 | Рассольник ленинградский со сметаной (с перловой крупой) | 200 | 1,99 | 6,23 | 12,65 | 115 | 10 | 0,05 | 5,37 | | 398,73 | 21,45 | 18,69 | 55,31 | 0,69 | | | | |
| 352 | Котлеты рыбные любительские(филе минтай) | 80 | 9,8 | 2,9 | 5 | 85 | 20 | 0,06 | 0,8 | | | 29,6 | | 0,64 | | | | | |
| 434 | Пюре картофельное | 130 | 2,63 | 4,06 | 17,37 | 117 | 10 | 0,1 | 8,99 | | 660,85 | 31,1 | 24,63 | 72,38 | 0,89 | | | | |
| 391 | Компот из яблок и замороженных фруктов | 200 | 0,24 | 0,14 | 27,83 | 114 | | 0,02 | 1 | | 99,12 | 15,48 | 3,6 | 6,2 | 0,61 | | | | |
| 114 | Хлеб пшеничный | 34 | 2,72 | 0,48 | 11,45 | 62 | | 0,06 | | | 82,62 | 12,869 | 22,78 | 780,895 | 14,705 | | | | |
| 116 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,91 | 0,35 | 9,24 | 48 | | 0,05 | | | 602,824 | 81,529 | 140,824 | 479,294 | 11,118 | | | | |
| Всего Обед | | 719 | 19,93 | 17,69 | 85,45 | 582 | 40 | 0,4 | 50,66 | | 1 402, 6 | 132,8 | 89,98 | 274,5 1 | 5,69 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 420 | Ряженка | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 30 | 0,04 | 0,54 | | 262,8 | 223,2 | 25,2 | 165,6 | 0,18 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------------|-------------|--------------|--------------|------------|-----------|-------------|-------------|-------------|--|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--|
| 608 | Пряник | 50 | 2,95 | 2,32 | 37,5 | 182 | | 0,04 | | | | 53,571 | 10 | 45 | 0,3571 | | | |
| | Всего Полдник | 230 | 8,17 | 6,82 | 45,06 | 274 | | 30 | 0,08 | 0,54 | | 262,8 | 228,5 | 6 | 35,2 | 210,6 | 0,54 | |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 233 | Омлет | 110 | 6,81 | 8,84 | 4,1 | 123 | 80 | 0,04 | 0,08 | | | 99,63 | 425,656 | 78,126 | 994,845 | 1,131 | | |
| 10 | Салат из горошка зеленого консервированного | 20 | 0,59 | 1,04 | 1,25 | 17 | | 0,02 | 2,2 | | | 204,133 | 42,933 | 4,16 | 119,933 | 0,14 | | |
| 412 | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 6,57 | 27 | | | 0,55 | | | 10,76 | 29,744 | 11,223 | 19,923 | 0,1566 | | |
| 116 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,91 | 0,35 | 9,24 | 48 | | 0,05 | | | | 602,824 | 81,529 | 140,824 | 479,294 | 11,118 | | |
| | Всего Ужин | 355 | 9,38 | 10,24 | 21,16 | 214 | 80 | 0,11 | 2,83 | | | 191,0 | 57,99 | 27,18 | 161,4 | 2,54 | | |
| | Соль на день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль | 4 | | | | | | | | | | 0,387 | 15,824 | 0,946 | | 0,1247 | | |
| | Всего Соль на день | 4,3 | | | | | | | | | | 0,39 | 15,82 | 0,95 | | 0,12 | | |
| | Зелень на день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Зелень | 3 | 0,09 | 0,01 | 0,2 | 1 | | | 3,75 | | | 6,125 | 2,125 | 2,375 | 0,0475 | | | |
| | Всего Зелень на день | 2,5 | 0,09 | 0,01 | 0,2 | 1 | | | 3,75 | | | 6,13 | 2,13 | 2,38 | 0,05 | | | |
| | Чеснок на день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чеснок | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Всего Чеснок на день | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | перец сладкий на | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | перец сладкий | 3 | 0,04 | | 0,14 | 1 | | | 3 | | | 4,89 | 0,216 | 0,297 | 0,432 | 0,015 | | |
| | Всего перец сладкий на | 3 | 0,04 | | 0,14 | 1 | | | 3 | | | 4,89 | 0,22 | 0,3 | 0,43 | 0,01 | | |
| | Всего в день | | | | | | | | | | | 2 278,4 | 615,08 | 199,94 | 848,52 | 11,24 | | |

1-ая неделя/Четверг

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|--------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|------------|----------------|-------------|-------------|----|---------------------------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | А (рет.экв) | В1 | С | Д | К | Са | Mg | Р | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 199 | Каша "Геркулес" жидкая на молоке | 180 | 7,04 | 8,9 | 23,28 | 201 | 30 | 0,13 | 0,83 | | 323,14 | 180,76 | 50,11 | 203,4 | 0,97 | | | |
| 3 | Бутерброды с сыром | 34 | 3,84 | 5,72 | 8,43 | 100 | 40 | 0,06 | 0,11 | | 665,267 | 859,795 | 216,224 | 105,4 | 12,224 | | | |
| 513 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,19 | 2,35 | 10,64 | 72 | 10 | 0,02 | 0,44 | | 121,9 | 88,14 | 10,15 | 65,25 | 0,07 | | | |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Абрикосы | 100 | 0,9 | 0,1 | 9 | 41 | | 0,03 | 10 | | 305 | 28 | 8 | 26 | 0,7 | | | |
| 418 | Сок фруктовый | 120 | 0,6 | | 12,12 | 52 | | | 2,4 | | | | | | | | | |
| | Всего Второй завтрак | 220 | 1,5 | 0,1 | 21,12 | 93 | | 0,03 | 12,4 | | 305 | 28 | 8 | 26 | 0,7 | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Салат из свежих огурцов | 50 | 0,38 | 3,04 | 1,19 | 33 | | 0,02 | 4,75 | | 66,975 | 10,925 | 6,65 | 200,083 | 0,2833 | | | |
| 117 | Бульон с гречками, куриный | 200/15 | 16,22 | 12,44 | 27,51 | 287 | | 0,12 | 0,1 | | 299,04 | 19,61 | 32,18 | 160,49 | 2,72 | | | |
| 409 | Курица отварная порционная | 100 | 24,5 | 25,28 | 1,33 | 331 | 60 | 0,07 | 0,17 | | 287,61 | 22,31 | 23,61 | 207,95 | 2,02 | | | |
| 180 | Каша рисовая с овощами | 130 | 6,21 | 4,36 | 29,66 | 183 | 10 | 0,17 | 0,4 | | 228,31 | 17,49 | 93,15 | 140,04 | 3,06 | | | |
| 516 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | | | 6,36 | 25 | | | | | 0,21 | 0,12 | | | 0,02 | | | |
| 114 | Хлеб пшеничный | 34 | 2,72 | 0,48 | 11,45 | 62 | | 0,06 | | | 82,62 | 12,869 | 22,78 | 780,895 | 14,705 | | | |
| 116 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,91 | 0,35 | 9,24 | 48 | | 0,05 | | | 602,824 | 81,529 | 140,824 | 479,294 | 11,118 | | | |
| | Всего Обед | 754 | 51,94 | 45,94 | 86,74 | 969 | 70 | 0,49 | 5,42 | | 1 025,05 | 91,48 | 192,4 | 654,5 | 1 | 10,69 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------|----------------|-------------|--|--|--|--|
| 420 | Полдник Кефир Булка "Городская" | 180 20 | 5,22 1,52 | 4,5 1,06 | 7,2 10,7 | 90 58 | 30 | 0,07 0,03 | 1,26 | 262,8 26,4 | 216 4,2 | 25,2 6,4 | 162 17,2 | 0,18 0,4 | | | | |
| | Всего Полдник | 200 | 6,74 | 5,56 | 17,9 | 148 | 30 | 0,1 | 1,26 | 289,2 | 220,2 | 31,6 | 179,2 | 0,58 | | | | |
| 201 | Ужин Рагу из овощей с кабачками и баклажанами | 180 | 3,84 | 9,04 | 17,87 | 168 | 10 | 0,11 | 20,34 | 632,74 | 59,01 | 40,09 | 90,26 | 1,42 | | | | |
| 412 | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 6,57 | 27 | | | 0,55 | 10,76 | 29,744 | 11,223 | 19,923 | 0,1566 | | | | |
| 116 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,91 | 0,35 | 9,24 | 48 | | | 0,05 | 602,824 | 81,529 | 140,824 | 479,294 | 11,118 | | | | |
| | Всего Ужин | 405 | 5,82 | 9,4 | 33,68 | 243 | 10 | 0,16 | 20,89 | 703,78 | 70,14 | 55,29 | 140,18 | 2,69 | | | | |
| | Соль на день Соль | 4 | | | | | | | | 0,387 | 15,824 | 0,946 | | 0,1247 | | | | |
| | Всего Соль на день | 4,3 | | | | | | | | 0,39 | 15,82 | 0,95 | | 0,12 | | | | |
| | Зелень на день Зелень | 3 | 0,09 | 0,01 | 0,2 | 1 | | | 3,75 | | 6,125 | 2,125 | 2,375 | 0,0475 | | | | |
| | Всего Зелень на день | 2,5 | 0,09 | 0,01 | 0,2 | 1 | | | 3,75 | | 6,13 | 2,13 | 2,38 | 0,05 | | | | |
| | Чеснок на день Чеснок | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Всего Чеснок на день | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | перец сладкий на перец сладкий | 3 | 0,04 | | 0,14 | 1 | | | 3 | 4,89 | 0,216 | 0,297 | 0,432 | 0,015 | | | | |
| | Всего перец сладкий на | 3 | 0,04 | | 0,14 | 1 | | | 3 | 4,89 | 0,22 | 0,3 | 0,43 | 0,01 | | | | |
| | Всего в день | | | 77,98 | 202,14 | 1 827 | 190 | 1 | 48,1 | 2 839,8 | 786,86 | 372,6 | 1 376,7 | 17,1 | | | | |

1-ая неделя/Пятница

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|--------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|------------|------------|----------------|-------------|----|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|----|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | | А (рет.экв) | В1 | С | Д | К | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 |
| 10 | Завтрак Салат из горошка зеленого консервированного | 20 | 0,59 | 1,04 | 1,25 | 17 | | 0,02 | 2,2 | | 204,133 | 42,933 | 4,16 | 119,933 | 0,14 | | | |
| 233 | Омлет | 110 | 6,81 | 8,84 | 4,1 | 123 | 80 | 0,04 | 0,08 | | 99,63 | 425,656 | 78,126 | 994,845 | 1,131 | | | |
| 1 | Бутерброды с маслом | 20/5 | 1,56 | 4,96 | 10,75 | 94 | 20 | 0,03 | | | 27,55 | 5,1 | 6,42 | 18,5 | 0,405 | | | |
| 411 | Чай с сахаром | 194/6 | 0,04 | 0,01 | 7,37 | 30 | | | 0,02 | | 5,44 | 2,21 | 0,93 | 1,74 | 0,19 | | | |
| | Всего Завтрак | 355 | 9 | 14,85 | 23,47 | 264 | 100 | 0,09 | 2,3 | | 153,03 | 54,17 | 19,32 | 131,72 | 1,87 | | | |
| 418 | Второй завтрак Сок фруктовый | 120 | 0,6 | | 12,12 | 52 | | | 2,4 | | | | | | | | | |
| 386 | Яблоки | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 53 | | 0,04 | 12 | | 333,6 | 19,2 | 10,8 | 13,2 | 2,64 | | | |
| | Всего Второй завтрак | 240 | 1,08 | 0,48 | 23,88 | 104 | | 0,04 | 14,4 | | 333,6 | 19,2 | 10,8 | 13,2 | 2,64 | | | |
| 15 | Обед Салат из свежих помидоров и огурцов | 50 | 0,4 | 3,06 | 1,37 | 35 | | 0,02 | 7,75 | | 94,275 | 7,385 | 7,25 | 13,59 | 0,321 | | | |
| 63 | Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной | 200 | 1,73 | 6,07 | 9,79 | 101 | 10 | 0,03 | 6,6 | | 298,03 | 34,07 | 16,53 | 42,28 | 0,84 | | | |
| 374 | Жаркое по-домашнему | 70/130 | 26 | 23,2 | 16,6 | 379 | 20 | 0,16 | 7,6 | | 1 059,45 | 35 | 59,73 | 306,36 | 3,4 | | | |
| 394 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | | 14,53 | 58 | | | | | 0,48 | 0,28 | | | 0,04 | | | |
| 114 | Хлеб пшеничный | 34 | 2,72 | 0,48 | 11,45 | 62 | | 0,06 | | | 82,62 | 12,869 | 22,78 | 780,895 | 14,705 | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------|------------|--------------|---------------|--------------|------------|----|-------------|--------------|--------------|-----------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--|--|--|
| 116 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,91 | 0,35 | 9,24 | 48 | | 0,05 | | | 602,824 | 81,529 | 140,824 | 479,294 | 11,118 | | | |
| | Всего Обед | 709 | 32,76 | 33,16 | 62,98 | 682 | | 30 | 0,32 | 21,95 | 1 595,14 | 97,76 | 120,37 | 488,25 | 7,18 | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 420 | Ряженка | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 30 | 0,04 | 0,54 | | 262,8 | 223,2 | 25,2 | 165,6 | 0,18 | | | |
| 608 | Печенье | 15 | 1,13 | 1,77 | 3,54 | 34 | | 0,02 | | | 16,5 | 4,35 | 3 | 13,5 | 0,3161 | | | |
| | Всего Полдник | 195 | 6,34 | 6,27 | 11,1 | 126 | | 30 | 0,06 | 0,54 | 279,3 | 227,55 | 28,2 | 179,1 | 0,5 | | | |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 270 | Каша пшеничная жидкая на молоке | 180 | 7,9 | 8,24 | 32,17 | 234 | 30 | 0,15 | 0,78 | | 297,33 | 168,62 | 44,39 | 192,06 | 0,95 | | | |
| 653 | Булочка сдобная | 100 | 7,85 | 4,88 | 30,94 | 199 | 40 | 0,08 | | | 103,08 | 21,74 | 10,13 | 82,92 | 1,1 | | | |
| 411 | Чай с сахаром | 194/6 | 0,04 | 0,01 | 7,37 | 30 | | | 0,02 | | 5,44 | 2,21 | 0,93 | 1,74 | 0,19 | | | |
| | Всего Ужин | 480 | 15,79 | 13,13 | 70,48 | 463 | | 70 | 0,23 | 0,8 | 405,85 | 192,57 | 55,45 | 276,72 | 2,24 | | | |
| | Соль на день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль | 4 | | | | | | | | | 0,387 | 15,824 | 0,946 | | 0,1247 | | | |
| | Всего Соль на день | 4,3 | | | | | | | | | 0,39 | 15,82 | 0,95 | | 0,12 | | | |
| | Зелень на день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Зелень | 3 | 0,09 | 0,01 | 0,2 | 1 | | | 3,75 | | | 6,125 | 2,125 | 2,375 | 0,0475 | | | |
| | Всего Зелень на день | 2,5 | 0,09 | 0,01 | 0,2 | 1 | | | 3,75 | | | 6,13 | 2,13 | 2,38 | 0,05 | | | |
| | Чеснок на день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чеснок | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Всего Чеснок на день | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | перец сладкий на | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | перец сладкий | 3 | 0,04 | | 0,14 | 1 | | | 3 | | 4,89 | 0,216 | 0,297 | 0,432 | 0,015 | | | |
| | Всего перец сладкий на | 3 | 0,04 | | 0,14 | 1 | | | 3 | | 4,89 | 0,22 | 0,3 | 0,43 | 0,01 | | | |
| | Всего в день | | 67,89 | 192,25 | 1 641 | 230 | | 0,74 | 46,74 | | 2 772,2 | 613,41 | 237,51 | 1 091,7 | 14,61 | | | |

2-ая неделя/Понедельник

| № рецеп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|----------|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|------------|---------------|-------------|-------------|----|---------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|----|----|----|
| | | | Б | Ж | У | ККАЛ | А (рет.экв) | В1 | С | Д | К | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 297 | Макаронные изделия отварные | 80 | 2,76 | 2,72 | 17,79 | 106 | 12,31 | 0,04 | | | 352,615 | 52,492 | 39,077 | 220,062 | 0,3938 | | | |
| 101 | Икра кабачковая (консервы) | 60 | 1,2 | 7,8 | 5,12 | 95 | | 0,01 | 4,2 | | 189 | 24,6 | 9 | 22,2 | 0,42 | | | |
| 227 | Яйца вареные | 1 шт | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 100 | 0,03 | | | 56 | 22 | 4,8 | 76,8 | 1 | | | |
| 3 | Бутерброды с сыром | 34 | 3,84 | 5,72 | 8,43 | 100 | 40 | 0,06 | 0,11 | | 665,267 | 859,795 | 216,224 | 105,4 | 12,224 | | | |
| 411 | Чай с сахаром | 194/6 | 0,04 | 0,01 | 7,37 | 30 | | | 0,02 | | 5,44 | 2,21 | 0,93 | 1,74 | 0,19 | | | |
| | Всего Завтрак | 414 | 12,92 | 20,85 | 38,99 | 395 | 152,31 | 0,14 | 4,33 | | 352,23 | 140,04 | 40,26 | 228,15 | 3,23 | | | |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 418 | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | | 18,18 | 77 | | | 3,6 | | | | | | | | | |
| | Всего Второй завтрак | 180 | 0,9 | | 18,18 | 77 | | | 3,6 | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Огурец свежий | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,78 | 5 | | 0,01 | 3 | | 42,3 | 6,9 | 4,2 | 12,6 | 0,18 | | | |
| 161 | Суп картофельный с крупой пшенной | 200 | 2,03 | 2,75 | 14,94 | 93 | | 0,06 | 5,28 | | 384,79 | 13,89 | 18,41 | 60,85 | 0,7 | | | |
| 395 | Тефтели из говядины с рисом ("ёжики") | 70 | 7,08 | 6,34 | 4,2 | 102 | 20 | 0,02 | 0,44 | | 149,57 | 7,96 | 12,34 | 70,21 | 0,53 | | | |
| 143 | Капуста тушеная | 130 | 2,71 | 4,82 | 12,46 | 104 | | 0,04 | 21,66 | | 426,92 | 73,67 | 27,56 | 55,73 | 1,06 | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--|------------|--------------|---------------|--------------|---------------|------------|--------------|--------------|--|----------------|----------------|----------------|----------------|--------------|--|--|--|
| 391 | Компот из яблок и замороженных фруктов | 200 | 0,24 | 0,14 | 27,83 | 114 | | 0,02 | 1 | | 99,12 | 15,48 | 3,6 | 6,2 | 0,61 | | | |
| 114 | Хлеб пшеничный | 34 | 2,72 | 0,48 | 11,45 | 62 | | 0,06 | | | 82,62 | 12,869 | 22,78 | 780,895 | 14,705 | | | |
| 116 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,91 | 0,35 | 9,24 | 48 | | 0,05 | | | 602,824 | 81,529 | 140,824 | 479,294 | 11,118 | | | |
| Всего Обед | | 689 | 16,93 | 14,9 | 80,9 | 527 | 20 | 0,26 | 31,38 | | 1 245,6 | 138,9 2 | 102,9 7 | 331,6 1 | 5,66 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Йогурт | 180 | 9 | 2,7 | 15,3 | 122 | 20 | 0,05 | 1,08 | | 270 | 223,2 | 27 | 171 | 0,18 | | | |
| | Булка "Городская" | 20 | 1,52 | 1,06 | 10,7 | 58 | | 0,03 | | | 26,4 | 4,2 | 6,4 | 17,2 | 0,4 | | | |
| Всего Полдник | | 200 | 10,52 | 3,76 | 26 | 180 | 20 | 0,08 | 1,08 | | 296,4 | 227,4 | 33,4 | 188,2 | 0,58 | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша рисовая жидкая на молоке | 180 | 5,15 | 4,82 | 29,68 | 183 | 20 | 0,06 | 0,28 | | 130,68 | 65,38 | 12,66 | 72,06 | 0,38 | | | |
| 411 | Чай с сахаром | 194/6 | 0,04 | 0,01 | 7,37 | 30 | | | 0,02 | | 5,44 | 2,21 | 0,93 | 1,74 | 0,19 | | | |
| 116 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,91 | 0,35 | 9,24 | 48 | | 0,05 | | | 602,824 | 81,529 | 140,824 | 479,294 | 11,118 | | | |
| Всего Ужин | | 405 | 7,1 | 5,18 | 46,29 | 261 | 20 | 0,11 | 0,3 | | 196,4 | 75,74 | 27,67 | 121,7 3 | 1,68 | | | |
| Соль на день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Соль | | 4 | | | | | | | | | 0,387 | 15,824 | 0,946 | | 0,1247 | | | |
| Зелень на день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Зелень | 3 | 0,09 | 0,01 | 0,2 | 1 | | 3,75 | | | | 6,125 | 2,125 | 2,375 | 0,0475 | | | |
| Всего Зелень на день | | 2,5 | 0,09 | 0,01 | 0,2 | 1 | | 3,75 | | | | 6,13 | 2,13 | 2,38 | 0,05 | | | |
| Чеснок на день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чеснок | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего Чеснок на день | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| перец сладкий на | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | перец сладкий | 3 | 0,04 | | 0,14 | 1 | | 3 | | | 4,89 | 0,216 | 0,297 | 0,432 | 0,015 | | | |
| Всего перец сладкий на | | 3 | 0,04 | | 0,14 | 1 | | 3 | | | 4,89 | 0,22 | 0,3 | 0,43 | 0,01 | | | |
| Всего в день | | | 44,7 | 210,71 | 1 442 | 212,31 | 0,6 | 47,44 | | | 2 095,9 | 604,27 | 207,67 | 872,49 | 11,34 | | | |

2-ая неделя/Вторник

| № рецеп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-----------------------------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|------------|---------------|-------------|-------------|------|---------------------------|-------------|----------------|----------------|-------------|----|--------|--------|
| | | | Б | Ж | У | ККАЛ | А (рет.экв) | В1 | С | Д | К | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша гречневая жидкая молочная | 180 | 8,59 | 7,93 | 34,78 | 245 | 20 | 0,18 | 0,7 | | 358,55 | 150,76 | 89,86 | 216,04 | 2,57 | | | |
| 3 | Бутерброды с сыром | 34 | 3,84 | 5,72 | 8,43 | 100 | 40 | 0,06 | 0,11 | | 665,267 | 859,795 | 216,224 | 105,4 | 12,224 | | | |
| 508 | Какао с молоком | 180 | 2,88 | 2,9 | 11,88 | 85 | 10 | 0,03 | 0,48 | | 168,34 | 982,608 | 14,529 | 83,433 | 0,3306 | | | |
| Всего Завтрак | | 394 | 15,31 | 16,55 | 55,09 | 430 | 70 | 0,27 | 1,29 | | 593,4 2 | 335 | 126,0 1 | 404,8 7 | 4,12 | | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Яблоки | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 53 | | 0,04 | 12 | | 333,6 | 19,2 | 10,8 | 13,2 | 2,64 | | | |
| Всего Второй завтрак | | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 53 | | 0,04 | 12 | | 333,6 | 19,2 | 10,8 | 13,2 | 2,64 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Помидор свежий (порционный) | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 6 | | 0,02 | 7,5 | | 87 | 4,2 | 6 | 7,8 | 0,27 | | | |
| 72 | Суп картофельный с овощами со сметаной | 200 | 2,73 | 6,24 | 12,49 | 117 | 10 | 0,06 | 15,29 | | 461,35 | 43,67 | 24,74 | 61,06 | 0,9 | | | |
| 102 | Печень по-строгановски | 110 | 10,07 | 12,58 | 3,3 | 166 | 9,17 | 0,05 | 0,5 | 1,45 | 230,578 | 31,075 | 165,642 | 108,955 | 13,842 | | 14,483 | 14,483 |
| 434 | Пюре картофельное | 130 | 2,63 | 4,06 | 17,37 | 117 | 10 | 0,1 | 8,99 | | 660,85 | 31,1 | 24,63 | 72,38 | 0,89 | | | |
| 394 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | | 14,53 | 58 | | | | | 0,48 | 0,28 | | 0,04 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|----------------------|------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 114 | Хлеб пшеничный | 34 | 2,72 | 0,48 | 11,45 | 62 | | 0,06 | | | 82,62 | 12,869 | 22,78 | 780,895 | 14,705 | | | |
| 116 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,91 | 0,35 | 9,24 | 48 | | 0,05 | | | 602,824 | 81,529 | 140,824 | 479,294 | 11,118 | | | |
| Всего Обед | | 729 | 20,38 | 23,76 | 69,52 | 574 | 29,17 | 0,34 | 32,28 | 1,45 | 1 583,16 | 131,3 5 | 108,8 | 376,2 1 | 6,07 | | 1,45 | 1,45 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 420 | Ряженка | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 30 | 0,04 | 0,54 | | 262,8 | 223,2 | 25,2 | 165,6 | 0,18 | | | |
| 607 | Вафли | 20 | 0,56 | 5,2 | 12,8 | 70 | | | | | | | | | | | | |
| Всего Полдник | | 200 | 5,78 | 9,7 | 20,36 | 162 | 30 | 0,04 | 0,54 | | 262,8 | 223,2 | 25,2 | 165,6 | 0,18 | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 251 | Запеканка из творога | 120 | 19,51 | 14,24 | 16,6 | 273 | 70 | 0,04 | 0,37 | | 188,4 | 197,89 | 27,58 | 250,79 | 0,6 | | | |
| 411 | Чай с сахаром | 194/6 | 0,04 | 0,01 | 7,37 | 30 | | | 0,02 | | 5,44 | 2,21 | 0,93 | 1,74 | 0,19 | | | |
| Всего Ужин | | 320 | 19,55 | 14,25 | 23,97 | 303 | 70 | 0,04 | 0,39 | | 193,8 4 | 200,1 | 28,51 | 252,5 3 | 0,79 | | | |
| Соль на день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль | 4 | | | | | | | | | 0,387 | 15,824 | 0,946 | | 0,1247 | | | |
| Всего Соль на день | | 4,3 | | | | | | | | | 0,39 | 15,82 | 0,95 | | 0,12 | | | |
| Зелень на день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Зелень | 3 | 0,09 | 0,01 | 0,2 | 1 | | | 3,75 | | | 6,125 | 2,125 | 2,375 | 0,0475 | | | |
| Всего Зелень на день | | 2,5 | 0,09 | 0,01 | 0,2 | 1 | | | 3,75 | | | 6,13 | 2,13 | 2,38 | 0,05 | | | |
| Чеснок на день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чеснок | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего Чеснок на день | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| перец сладкий на | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | перец сладкий | 3 | 0,04 | | 0,14 | 1 | | | 3 | | 4,89 | 0,216 | 0,297 | 0,432 | 0,015 | | | |
| Всего перец сладкий на | | 3 | 0,04 | | 0,14 | 1 | | | 3 | | 4,89 | 0,22 | 0,3 | 0,43 | 0,01 | | | |
| Всего в день | | | 64,75 | 181,04 | 1 523 | 199,17 | 0,73 | 53,25 | 1,45 | 2 972,0 | 931,01 | 302,69 | 1 215,2 | 13,99 | | 1,45 | 1,45 | |

2-ая неделя/Среда

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-----------------------------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|------------|---------------|-------------|-------------|----|---------------------------|--------------|--------------|----------------|-------------|----|----|----|
| | | | Б | Ж | У | ККАЛ | А (рет.экв) | В1 | С | Д | К | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 233 | Омлет | 110 | 6,81 | 8,84 | 4,1 | 123 | 80 | 0,04 | 0,08 | | 99,63 | 425,656 | 78,126 | 994,845 | 1,131 | | | |
| 10 | Салат из горошка зеленого консервированного | 20 | 0,59 | 1,04 | 1,25 | 17 | | 0,02 | 2,2 | | 204,133 | 42,933 | 4,16 | 119,933 | 0,14 | | | |
| 1 | Бутерброды с маслом | 20/5 | 1,56 | 4,96 | 10,75 | 94 | 20 | 0,03 | | | 27,55 | 5,1 | 6,42 | 18,5 | 0,405 | | | |
| 411 | Чай с сахаром | 194/6 | 0,04 | 0,01 | 7,37 | 30 | | | 0,02 | | 5,44 | 2,21 | 0,93 | 1,74 | 0,19 | | | |
| Всего Завтрак | | 355 | 9 | 14,85 | 23,47 | 264 | 100 | 0,09 | 2,3 | | 153,0 3 | 54,17 | 19,32 | 131,7 2 | 1,87 | | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Персики | 100 | 0,9 | 0,1 | 9,5 | 43 | | 0,03 | 10 | | 363 | 20 | 16 | 34 | 0,6 | | | |
| 418 | Сок фруктовый | 120 | 0,6 | | 12,12 | 52 | | | 2,4 | | | | | | | | | |
| Всего Второй завтрак | | 220 | 1,5 | 0,1 | 21,62 | 95 | | 0,03 | 12,4 | | 363 | 20 | 16 | 34 | 0,6 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 50 | 0,4 | 3,06 | 1,37 | 35 | | 0,02 | 7,75 | | 94,275 | 7,385 | 7,25 | 13,59 | 0,321 | | | |
| 82 | Рассольник ленинградский со сметаной (с перловой крупой) | 200 | 1,99 | 6,23 | 12,65 | 115 | 10 | 0,05 | 5,37 | | 398,73 | 21,45 | 18,69 | 55,31 | 0,69 | | | |
| 261 | Рыба, тушенная с овощами (минтай филе) | 70/30 | 8,94 | 5,6 | 3,12 | 98 | | 0,05 | 1,58 | | 283,428 | 27,864 | 24,576 | 122,256 | 0,612 | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------|-------------|--------------|-----------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--|--|--|--|
| 136 | Картофель отварной | 130 | 2,5 | 4,71 | 19,34 | 130 | 10 | 0,12 | 10,4 | 739,83 | 12,43 | 26,04 | 67 | 1,03 | | | | |
| 516 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | | | 6,36 | 25 | | | | 0,21 | 0,12 | | | 0,02 | | | | |
| 114 | Хлеб пшеничный | 34 | 2,72 | 0,48 | 11,45 | 62 | | 0,06 | | 82,62 | 12,869 | 22,78 | 780,895 | 14,705 | | | | |
| 116 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,91 | 0,35 | 9,24 | 48 | | 0,05 | | 602,824 | 81,529 | 140,824 | 479,294 | 11,118 | | | | |
| Всего Обед | | 739 | 18,46 | 20,43 | 63,53 | 512 | 20 | 0,35 | 25,1 | 1 659,38 | 90,27 | 113,42 | 384,17 | 5,26 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 420 | Кефир | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 30 | 0,07 | 1,26 | 262,8 | 216 | 25,2 | 162 | 0,18 | | | | |
| 608 | Пряник | 50 | 2,95 | 2,32 | 37,5 | 182 | | 0,04 | | | 53,571 | 10 | 45 | 0,3571 | | | | |
| Всего Полдник | | 230 | 8,17 | 6,82 | 44,7 | 272 | 30 | 0,11 | 1,26 | 262,8 | 221,36 | 35,2 | 207 | 0,54 | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 199 | Каша "Геркулес" жидкая на молоке | 180 | 7,04 | 8,9 | 23,28 | 201 | 30 | 0,13 | 0,83 | 323,14 | 180,76 | 50,11 | 203,4 | 0,97 | | | | |
| 411 | Чай с сахаром | 194/6 | 0,04 | 0,01 | 7,37 | 30 | | | 0,02 | 5,44 | 2,21 | 0,93 | 1,74 | 0,19 | | | | |
| 116 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,91 | 0,35 | 9,24 | 48 | | 0,05 | | 602,824 | 81,529 | 140,824 | 479,294 | 11,118 | | | | |
| Всего Ужин | | 405 | 8,99 | 9,26 | 39,89 | 279 | 30 | 0,18 | 0,85 | 388,86 | 191,12 | 65,12 | 253,07 | 2,27 | | | | |
| Соль на день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль | 4 | | | | | | | | 0,387 | 15,824 | 0,946 | | 0,1247 | | | | |
| Всего Соль на день | | 4,3 | | | | | | | | 0,39 | 15,82 | 0,95 | | 0,12 | | | | |
| Зелень на день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Зелень | 3 | 0,09 | 0,01 | 0,2 | 1 | | | 3,75 | | 6,125 | 2,125 | 2,375 | 0,0475 | | | | |
| Всего Зелень на день | | 2,5 | 0,09 | 0,01 | 0,2 | 1 | | | 3,75 | | 6,13 | 2,13 | 2,38 | 0,05 | | | | |
| Чеснок на день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чеснок | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего Чеснок на день | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| перец сладкий на | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | перец сладкий | 3 | 0,04 | | 0,14 | 1 | | | 3 | 4,89 | 0,216 | 0,297 | 0,432 | 0,015 | | | | |
| Всего перец сладкий на | | 3 | 0,04 | | 0,14 | 1 | | | 3 | 4,89 | 0,22 | 0,3 | 0,43 | 0,01 | | | | |
| Всего в день | | | | 51,46 | 193,55 | 1 423 | 180 | 0,77 | 48,66 | 2 832,3 | 599,08 | 252,43 | 1 012,7 | 10,72 | | | | |

2-ая неделя/Четверг

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-----------------------------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|------------|-----------|---------------|-------------|----|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|----|----|----|---|
| | | | Б | Ж | У | | | А (рет.экв) | В1 | С | Д | К | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша манная жидкая молочная | 180 | 5,15 | 4,82 | 29,68 | 183 | 20 | 0,06 | 0,28 | | 130,68 | 65,38 | 12,66 | 72,06 | 0,38 | | | | |
| 3 | Бутерброды с сыром | 34 | 3,84 | 5,72 | 8,43 | 100 | 40 | 0,06 | 0,11 | | 665,267 | 859,795 | 216,224 | 105,4 | 12,224 | | | | |
| 513 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,19 | 2,35 | 10,64 | 72 | 10 | 0,02 | 0,44 | | 121,9 | 88,14 | 10,15 | 65,25 | 0,07 | | | | |
| Всего Завтрак | | 394 | 11,18 | 12,89 | 48,75 | 355 | 70 | 0,14 | 0,83 | | 319,11 | 239,5 | 44,43 | 242,71 | 1,67 | | | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Груши | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | | 0,03 | 5 | | 155 | 19 | 12 | 16 | 2,3 | | | | |
| Всего Второй завтрак | | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | | 0,03 | 5 | | 155 | 19 | 12 | 16 | 2,3 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Салат из свежих помидоров с луком репчатым | 50 | 0,57 | 3,09 | 2,36 | 39 | | 0,03 | 10,21 | | 125,575 | 87,917 | 88,917 | 119,417 | 0,425 | | | | |

