

Директор
Союза Г.Х.Латыпова с.С.

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| ЗАВТРАК 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| биточки рыбные с томатными соусом | 60 | 0,4 | 4,1 | 2,2 | 46,7 | 0 | 0,7 | 0 | 1,8 | 3,3 | 2,3 | 4,9 | 0,1 | | |
| Рис припущенный | 150 | 3,79 | 6,54 | 38,96 | 229,69 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 610,03 | |
| Чай витаминизированный | 200 | 0 | 0 | 9,7 | 39 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 282,11 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 50 | 4 | 0,5 | 27,5 | 130 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 420,06 | |
| Итого за прием пищи: | 460 | 8,19 | 11,14 | 78,36 | 445,39 | 0 | 0,7 | 0 | 1,8 | 3,3 | 2,3 | 4,9 | 0,1 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 200/5 | 1,68 | 4,86 | 7,36 | 80,73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 53,42 | |
| Мясо птицы, припущенная в томатном соусе | 45/45 | 19,83 | 17,99 | 2,93 | 251,97 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 233,23 | |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150/5 | 5,82 | 4,31 | 37,08 | 210,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 211,05 | |
| Чай с сахаром шк | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 39,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 283 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 420,06 | |
| Хлеб ржано - пшеничный для детского питания | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,2 | 44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 420,06 | |
| Итого за прием пищи: | 700 | 31,33 | 27,66 | 82,15 | 705,10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| Всего за день: | | 39,52 | 38,80 | 160,51 | 1150,49 | 0 | 0,7 | 0 | 1,8 | 3,3 | 2,3 | 4,9 | 0,1 | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| ЗАВТРАК 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| каша молочная "Дружба" с маслом | 150/5 | 4,5 | 6,9 | 26,1 | 186,0 | 0,1 | 0,4 | 0 | 0,6 | 86,7 | 25,5 | 104,8 | 0,7 | | |
| котлеты куриные | 60/30 | 0,3 | 1,7 | 1,7 | 23,3 | 0 | 0,6 | 0 | 0,7 | 3,4 | 2,4 | 4,5 | 0,1 | | |
| чай с лимоном | 200 | 0 | 0 | 9,8 | 40,5 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 3,6 | 2,1 | 3,9 | 0,3 | | |
| СЫР ПОРЦИОННЫЙ | 10 | 2,4 | 3 | 0 | 37,5 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 98 | 5 | 58 | 0,1 | ПОРСЫР | 2014 |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 50 | 4 | 0,5 | 27,5 | 130 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 420,06 | |
| кисломолочный продукт для детского питания | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| Итого за прием пищи: | 605 | 11,2 | 12,1 | 65,1 | 417,3 | 0,1 | 1,9 | 0 | 1,3 | 191,7 | 35,0 | 171,2 | 1,2 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------|------|-------|--------|--------|-----|------|-----|-----|-------|-------|-------|-----|--------|------|
| суп картофельный с горохом и гречкой | 200/15 | 6,6 | 3,8 | 28,8 | 174,9 | 0,1 | 3,7 | 0,2 | 3,4 | 34,3 | 34,1 | 84,5 | 2,1 | | |
| рагу овощное с отварным мясом | 160 | 13,1 | 15,0 | 11,9 | 235,0 | 0 | 8,7 | 0,6 | 2,8 | 39,0 | 35,0 | 141,8 | 2,3 | | |
| ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ КИСЕЛЬ ТК № 15,3 | 200 | 0 | 0 | 23,5 | 95 | 0,3 | 20,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15,3 | 2016 |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 25 | 2 | 0,25 | 13,75 | 65 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 420,06 | |
| Хлеб ржано - пшеничный для детского питания | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,2 | 44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 420,06 | |
| Итого за прием пищи: | 620 | 23,3 | 19,25 | 87,15 | 613,9 | 0,4 | 32,5 | 0,8 | 6,2 | 73,3 | 69,1 | 226,3 | 4,4 | | |
| Всего за день: | | 34,5 | 31,35 | 152,25 | 1031,2 | 0,5 | 34,4 | 0,8 | 7,5 | 265,0 | 104,1 | 397,5 | 5,6 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| ЗАВТРАК 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| биточки мясные с томатным соусом | 60/40 | 0,4 | 3,5 | 2,4 | 42,3 | 0 | 0,7 | 0,1 | 1,5 | 2,4 | 3,0 | 5,6 | 0,1 | | |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150/5 | 5,82 | 4,31 | 37,08 | 210,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 211,05 | |
| Чай с сахаром шк | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 39,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 283 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 50 | 4 | 0,5 | 27,5 | 130 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 420,06 | |
| СЫР ПОРЦИОННЫЙ | 10 | 2,4 | 3 | 0 | 37,5 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 98 | 5 | 58 | 0,1 | ПОРСЫР | 2014 |
| булочки шакшанская | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| Итого за прием пищи: | 615 | 12,62 | 11,31 | 76,06 | 460,2 | 0 | 0,8 | 0,1 | 1,5 | 100,4 | 8,0 | 63,6 | 0,2 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с клецками | 200 | 1,4 | 4,9 | 9,2 | 85,9 | 0 | 3,7 | 0,2 | 2,0 | 19,5 | 14,1 | 32,5 | 0,6 | | |
| Рыба, тушенная с овощами (филе минтая) | 45/45 | 9,16 | 7 | 1,95 | 107,99 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 80,62 | |
| Рис припущенный | 150 | 3,79 | 6,54 | 38,96 | 229,69 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 610,03 | |
| Чай с сахаром шк | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 39,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 283 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 420,06 | |
| Хлеб ржано - пшеничный для детского питания | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,2 | 44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 420,06 | |
| Итого за прием пищи: | 690 | 18,35 | 18,94 | 84,89 | 585,48 | 0 | 3,7 | 0,2 | 2,0 | 19,5 | 14,1 | 32,5 | 0,6 | | |
| Всего за день: | | 30,97 | 30,25 | 160,95 | 1045,68 | 0 | 4,5 | 0,3 | 3,5 | 119,9 | 22,1 | 96,1 | 0,8 | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| ЗАВТРАК 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| запеканка из творога с повидлом | 110/10 | 19,1 | 11,4 | 21,5 | 269,3 | 0 | 0,2 | 0,1 | 1,1 | 147,9 | 21,0 | 192,1 | 0,6 | | |
| ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ КИСЕЛЬ ТК № 15,3 | 200 | 0 | 0 | 23,5 | 95 | 0,3 | 20,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15,3 | 2016 |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 50 | 4 | 0,5 | 27,5 | 130 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 420,06 | |
| ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,69 | 69,93 | 0,03 | 14,99 | 0 | 0 | 21,1 | 0 | 0 | 2,86 | Д07ФР19 | 2014 |
| Итого за прием пищи: | 520 | 23,7 | 12,5 | 87,19 | 564,23 | 0,33 | 35,29 | 0,1 | 1,1 | 169,0 | 21,0 | 192,1 | 3,46 | | |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|------|------|--------|--------|------|-------|-----|-----|-------|-------|-------|------|--------|--|
| борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/8 | 1,6 | 4,4 | 8,1 | 81,4 | 0 | 6,4 | 0,2 | 1,4 | 33,9 | 17,4 | 39,2 | 1,1 | | |
| каша гречневая вязкая с маслом | 150/5 | 4,6 | 5,2 | 20,8 | 148,3 | 0,2 | 0 | 0 | 2,6 | 14,8 | 68,8 | 101,9 | 2,3 | | |
| фрикадельки мясные с томатным соусом | 50 | 0 | 2 | 0 | 18,3 | 0 | 0 | 0 | 0,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| Чай с сахаром шк | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 39,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 283 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 420,06 | |
| Хлеб ржано - пшеничный для детского питания | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,2 | 44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 420,06 | |
| Итого за прием пищи: | 663 | 10,2 | 12,1 | 63,68 | 409,9 | 0,2 | 6,4 | 0,2 | 4,9 | 48,7 | 86,2 | 141,1 | 3,4 | | |
| Всего за день: | | 33,9 | 24,6 | 150,87 | 974,13 | 0,53 | 41,69 | 0,3 | 6,0 | 217,7 | 107,2 | 333,2 | 6,86 | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| ЗАВТРАК 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| каша рисовая молочная вязкая с маслом | 150/10 | 4,4 | 10,7 | 31,3 | 238,9 | 0 | 0,4 | 0,1 | 0,3 | 81,7 | 23,5 | 100,4 | 0,4 | | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 45 | 3,62 | 0,45 | 24,86 | 117,52 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 420,06 | |
| СЫР ПОРЦИОННЫЙ | 10 | 2,4 | 3 | 0 | 37,5 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 98 | 5 | 58 | 0,1 | ПОРСЫР | 2014 |
| кисломолочный продукт для детского питания | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| Чай витаминизированный | 200 | 0 | 0 | 9,7 | 39 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 282,11 | |
| Итого за прием пищи: | 515 | 10,42 | 14,15 | 65,86 | 432,92 | 0 | 0,5 | 0,1 | 0,3 | 179,7 | 28,5 | 158,4 | 0,5 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| рассольник ленинградский со сметаной | 200/5 | 2,1 | 4,1 | 13,5 | 101,8 | 0,1 | 5,6 | 0,2 | 1,6 | 22,4 | 20,3 | 56,6 | 0,8 | | |
| котлеты куриные с томатным соусом | 60/30 | 0,3 | 1,7 | 1,7 | 23,3 | 0 | 0,6 | 0 | 0,7 | 3,4 | 2,4 | 4,5 | 0,1 | | |
| Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 5,5 | 21,4 | 147,7 | 0,2 | 10,4 | 0 | 0,2 | 46,1 | 29,8 | 86,9 | 1,3 | | |
| Чай с сахаром шк | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 39,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 283 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 420,06 | |
| Хлеб ржано - пшеничный для детского питания | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,2 | 44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 420,06 | |
| Итого за прием пищи: | 695 | 9,6 | 11,8 | 71,38 | 434,7 | 0,3 | 16,6 | 0,2 | 2,5 | 71,9 | 52,5 | 148,0 | 2,2 | | |
| Всего за день: | | 20,02 | 25,95 | 137,24 | 867,62 | 0,3 | 17,1 | 0,3 | 2,8 | 251,6 | 81,0 | 306,4 | 2,7 | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| ЗАВТРАК 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия с тертым сыром | 160 | 8,6 | 13,7 | 32,0 | 287,5 | 0,1 | 0 | 0,1 | 1,2 | 143,2 | 13,3 | 112,0 | 0,9 | | |
| Чай витаминизированный | 200 | 0 | 0 | 9,7 | 39 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 282,11 | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 8 | 0 | 6,6 | 0,1 | 59,8 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 1 | 0 | 1,5 | 0 | 401,08 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 50 | 4 | 0,5 | 27,5 | 130 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 420,06 | |
| ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ | 152 | 0,6 | 0,6 | 14,5 | 69,5 | 0 | 6,1 | 0 | 1 | 22 | 11 | 15,1 | 3,1 | Д07ФР19 | 2014 |
| Итого за прием пищи: | 570 | 13,2 | 21,4 | 83,8 | 585,8 | 0,1 | 6,1 | 0,2 | 2,4 | 166,2 | 24,3 | 128,6 | 4,0 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп с мелкошинкованными овощами | 200/8 | 1,5 | 3,3 | 8,8 | 70,6 | 0 | 6,8 | 0,2 | 1,5 | 20,3 | 15,7 | 37,8 | 0,8 | | |
| плов из мяса птицы | 180 | 3,6 | 6,6 | 36,0 | 217,9 | 0 | 1,0 | 0,2 | 2,9 | 14,9 | 27,7 | 76,9 | 0,8 | | |
| Чай с сахаром шк | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 39,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 283 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 420,06 | |
| Хлеб ржано - пшеничный для детского питания | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,2 | 44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 420,06 | |
| Итого за прием пищи: | 638 | 9,1 | 10,4 | 79,58 | 450,4 | 0 | 7,8 | 0,4 | 4,4 | 35,2 | 43,4 | 114,7 | 1,6 | | |
| Всего за день: | | 22,3 | 31,8 | 163,38 | 1036,2 | 0,1 | 13,9 | 0,6 | 6,8 | 201,4 | 67,7 | 243,3 | 5,6 | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| ЗАВТРАК 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| биточки мясные с томатным соусом | 60/40 | 0,4 | 3,5 | 2,4 | 42,3 | 0 | 0,7 | 0,1 | 1,5 | 2,4 | 3,0 | 5,6 | 0,1 | | |
| каша гречневая вязкая с маслом | 130/4 | 4 | 4,3 | 18 | 126,1 | 0,1 | 0 | 0 | 2,3 | 12,8 | 59,6 | 88,3 | 2,1 | | |
| Чай с сахаром шк | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 39,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 283 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40 | 3,2 | 0,4 | 22 | 104 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 420,06 | |
| кисломолочный продукт для детского питания | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| Итого за прием пищи: | 574 | 7,6 | 8,2 | 51,48 | 312,3 | 0,1 | 0,7 | 0,1 | 3,8 | 15,2 | 62,6 | 93,9 | 2,2 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| суп -лапша | 200 | 1,9 | 4,1 | 12,3 | 93,3 | 0 | 0,5 | 0,2 | 2,1 | 17,8 | 7,8 | 21,0 | 0,5 | | |
| жаркое по-домашнему | 180 | 11,5 | 14,0 | 20,5 | 253,9 | 0,1 | 10,6 | 0 | 2,9 | 21,3 | 36,5 | 145,5 | 2,3 | | |
| Чай с сахаром шк | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 39,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 283 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 420,06 | |
| Хлеб ржано - пшеничный для детского питания | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,2 | 44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 420,06 | |
| Итого за прием пищи: | 630 | 17,4 | 18,6 | 67,58 | 509,1 | 0,1 | 11,1 | 0,2 | 5,0 | 39,1 | 44,3 | 166,5 | 2,8 | | |
| Всего за день: | | 25,0 | 26,8 | 119,06 | 821,4 | 0,2 | 11,8 | 0,3 | 8,8 | 54,3 | 106,9 | 260,4 | 5,0 | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| ЗАВТРАК 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| плов из мяса птицы (филе) | 170 | 3,3 | 6,2 | 34,0 | 206,2 | 0 | 1,0 | 0,2 | 2,8 | 14,1 | 26,2 | 72,5 | 0,7 | | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 420,06 | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 8 | 0 | 6,6 | 0,1 | 59,8 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 1 | 0 | 1,5 | 0 | 401,08 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ ТК № 289 | 200 | 3,8 | 3,7 | 14,7 | 108,2 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 111,3 | 27,6 | 95,6 | 0,9 | 289 | 2016 |
| ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,69 | 69,93 | 0,03 | 14,99 | 0 | 0 | 21,1 | 0 | 0 | 2,86 | Д07ФР19 | 2014 |
| Итого за прием пищи: | 558 | 10,1 | 17,4 | 79,99 | 522,13 | 0,03 | 16,49 | 0,3 | 3,0 | 147,5 | 53,8 | 169,6 | 4,46 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 200/5 | 1,68 | 4,86 | 7,36 | 80,73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 53,42 | |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150/5 | 5,82 | 4,31 | 37,08 | 210,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 211,05 | |
| Чай с сахаром шк | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 39,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 283 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 420,06 | |
| Хлеб ржано - пшеничный для детского питания | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,2 | 44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 420,06 | |
| Итого за прием пищи: | 610 | 11,50 | 9,67 | 79,22 | 453,13 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| Всего за день: | | 21,60 | 27,07 | 159,21 | 975,26 | 0,03 | 16,49 | 0,3 | 3,0 | 147,5 | 53,8 | 169,6 | 4,46 | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| ЗАВТРАК 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| фрикадельки мясные с томатным соусом | 60/40 | 0,4 | 2,6 | 2,4 | 34,4 | 0 | 0,7 | 0,1 | 1,2 | 4,4 | 3,1 | 6,0 | 0,1 | | |
| Картофельное пюре | 160 | 3,3 | 5,8 | 22,8 | 157,4 | 0,2 | 11,1 | 0 | 0,2 | 49,3 | 31,8 | 92,7 | 1,4 | | |
| чай с лимоном | 200 | 0 | 0 | 9,8 | 40,5 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 3,6 | 2,1 | 3,9 | 0,3 | | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40 | 3,2 | 0,4 | 22 | 104 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 420,06 | |
| СЫР ПОРЦИОННЫЙ | 10 | 2,4 | 3 | 0 | 37,5 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 98 | 5 | 58 | 0,1 | ПОРСЫР | 2014 |
| Итого за прием пищи: | 510 | 9,3 | 11,8 | 57,0 | 373,8 | 0,2 | 12,7 | 0,1 | 1,4 | 155,3 | 42,0 | 160,6 | 1,9 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| свекольник со сметаной | 200/10 | 2,0 | 4,8 | 13,0 | 106,9 | 0 | 5,6 | 0,2 | 1,5 | 37,9 | 22,6 | 52,8 | 1,1 | | |
| биточки рыбные с томатными соусом | 60 | 0,4 | 4,1 | 2,2 | 46,7 | 0 | 0,7 | 0 | 1,8 | 3,3 | 2,3 | 4,9 | 0,1 | | |
| каша гречневая вязкая с маслом | 150/10 | 4,6 | 5,2 | 20,8 | 148,3 | 0,2 | 0 | 0 | 2,6 | 14,8 | 68,8 | 101,9 | 2,3 | | |
| ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ КИСЕЛЬ ТК № 15,3 | 200 | 0 | 0 | 23,5 | 95 | 0,3 | 20,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15,3 | 2016 |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 420,06 | |
| Хлеб ржано - пшеничный для детского питания | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,2 | 44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 420,06 | |
| Итого за прием пищи: | 680 | 11,0 | 14,6 | 85,2 | 518,9 | 0,5 | 26,4 | 0,2 | 5,9 | 56,0 | 93,7 | 159,6 | 3,5 | | |
| Всего за день: | | 20,3 | 26,4 | 142,2 | 892,7 | 0,7 | 39,1 | 0,3 | 7,3 | 211,3 | 135,7 | 320,2 | 5,4 | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептов | |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|--------------|------------------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | | |
| ЗАВТРАК 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| каша молочная "Дружба" с маслом | 150/5 | 4,5 | 6,9 | 26,1 | 186,0 | 0,1 | 0,4 | 0 | 0,6 | 86,7 | 25,5 | 104,8 | 0,7 | | | |
| Чай с сахаром шк | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 39,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 283 | | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ | 10 | 0,5 | 0,9 | 2 | 67 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,58 | 0 | 0 | 0 | ПОРМАС | 2014 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40 | 3,2 | 0,4 | 22 | 104 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 420,06 | | |
| СЫР ПОРЦИОННЫЙ | 10 | 2,4 | 3 | 0 | 37,5 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 98 | 5 | 58 | 0,1 | ПОРСЫР | 2014 | |
| кисломолочный продукт для детского питания | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| Итого за прием пищи: | 515 | 10,6 | 11,2 | 59,18 | 434,4 | 0,1 | 0,5 | 0 | 0,6 | 186,28 | 30,5 | 162,8 | 0,8 | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 4,7 | 3,6 | 16,2 | 115,5 | 0,2 | 4,2 | 0,2 | 2,9 | 29,4 | 27,2 | 67,1 | 1,7 | | | |
| котлеты куриные с томатным соусом | 60/30 | 0,3 | 1,7 | 1,7 | 23,3 | 0 | 0,6 | 0 | 0,7 | 3,4 | 2,4 | 4,5 | 0,1 | | | |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150/10 | 5,7 | 8,8 | 36,0 | 244,8 | 0,1 | 0 | 0,1 | 1,3 | 14 | 7,9 | 43,4 | 1 | 211,05 | | |
| компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,2 | 18,9 | 78,8 | 0 | 1,8 | 0 | 0,3 | 13,5 | 4,7 | 4,5 | 0,9 | | | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 420,06 | | |
| Хлеб ржано - пшеничный для детского питания | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,2 | 44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 420,06 | | |
| Итого за прием пищи: | 700 | 14,9 | 14,8 | 98,5 | 584,4 | 0,3 | 6,6 | 0,3 | 5,2 | 60,3 | 42,2 | 119,5 | 3,7 | | | |
| Всего за день: | | 25,5 | 26,0 | 157,68 | 1018,8 | 0,4 | 7,1 | 0,3 | 5,8 | 246,58 | 72,7 | 282,3 | 4,5 | | | |