

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич еская ценность | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|----------------|---|-----------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | Ca | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 2 | Салат из моркови с раст. маслом | 50 | 0,468 | 3,05 | 4,697 | 46,94 | 0,03 | 0,03 | 2,325 | 12,6 | 0,33 |
| 90 | Каша ячневая молочная | 250 | 5,65 | 6,15 | 25,736 | 174,431 | 2,346 | 2,35 | 0,558 | 54,07 | 0,289 |
| 151 | Кофейный напиток злаковый на молоке | 180 | 3,405 | 2,995 | 18,67 | 110,59 | 0,054 | 0,233 | 1,76 | 165 | 0,354 |
| 1 | Батон, , сыр | 30\15 | 5,85 | 4,73 | 14,49 | 125 | 0,058 | 0,068 | 0,11 | 138,9 | 1,4 |
| | Всего за завтрак | 480 | 15,373 | 16,926 | 63,593 | 456,96 | 2,488 | 2,613 | 4,753 | 370,57 | 2,373 |
| | Сок | 150 | 0,725 | 0,155 | 14,97 | 60,443 | 0,036 | 0,39 | 20,16 | 21,3 | 147 |
| | Всего за 2-ой завтрак | 150 | 0,725 | 0 | 14,97 | 60,443 | 0,036 | 0,39 | 20,16 | 21,3 | 147 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| 12 | Салат из сладкого перца или из соленых огурцов | 50 | 0,699 | 4,054 | 10,074 | 77,06 | 0,011 | 0,021 | 4,04 | 17,74 | 0,936 |
| 36 | Свекольник с яйцом и сметаной | 250/5 | 2,268 | 5,38 | 10,98 | 98,677 | 0,062 | 0,095 | 12,74 | 40,94 | 1,343 |
| 70 | Шницель мясной паровой или запеченный | 70 | 13,726 | 13,275 | 4,91 | 193,97 | 0,054 | 0,109 | 0,7 | 10,07 | 2,034 |
| 108 | Картофельное пюре | 170 | 3,83 | 6,58 | 22,58 | 165,4 | 0,168 | 0,161 | 25,6 | 67,22 | 1,182 |
| 156 | Компот из чернослива или из вишни | 150 | 0,179 | 0,064 | 18,72 | 71,459 | 0,002 | 0,01 | 0,3 | 8,32 | 0,339 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 50 | 2,574 | 0,516 | 16,7 | 77,565 | 0,09 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| | | 30 | 1,778 | 0,206 | 14,76 | 64,321 | 0,033 | 0,009 | 0 | 6 | 0,33 |
| | Всего за обед | 520 | 24,875 | 30,075 | 76,144 | 583,052 | 0,358 | 0,189 | 43,08 | 100,57 | 6,932 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| | Снежок | 180 | 3,159 | 3,225 | 16,2 | 102,411 | 0,045 | 0,195 | 1,35 | 181,5 | 0,15 |
| 136 | Печенье слоное пресное | 50 | 3,403 | 3,611 | 27,78 | 150,288 | 0,065 | 0,055 | 0,01 | 9,74 | 0,57 |
| | Всего за полдник | 230 | 6,562 | 6,836 | 43,98 | 252,699 | 0,11 | 0,25 | 1,36 | 191,24 | 0,72 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 114 | Запеканка капустная | 170 | 5,477 | 8,027 | 28,89 | 202,491 | 0,11 | 0,199 | 50,67 | 124 | 1,66 |
| | свежий фрукт | 50 | 0,312 | 0,344 | 9,8 | 41,094 | 0,03 | 0,02 | 10 | 16 | 2,2 |
| | Вафля | 30 | 0,655 | 0,842 | 23,19 | 97,15 | 0,009 | 0,012 | 0 | 4,8 | 0,45 |
| 152 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,00 | 0,02 | 0,03 | 10,0 | 0,28 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,371 | 0,275 | 19,68 | 85,762 | 0,044 | 0,012 | 0 | 8 | 0,44 |
| | Всего за ужин | 470 | 8,815 | 9,488 | 91,55 | 466,497 | 0,193 | 0,243 | 60,67 | 152,8 | 4,75 |
| | Всего за день | 1850 | 56,351 | 63,325 | 290,237 | 1819,651 | 3,185 | 3,685 | 130,023 | 836,48 | 161,775 |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич еская ценность | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|---------------------|---|-----------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | Ca | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 3 | Салат зелёный с раст. маслом или из | 50 | 0,548 | 3,517 | 0,936 | 37,357 | 0,014 | 0,037 | 7,02 | 36,04 | 0,281 |
| 128 | Пудинг творожно-морковный | 150 | 15,772 | 13,356 | 25,81 | 280,076 | 0,086 | 0,374 | 2,037 | 195,7 | 1,086 |
| 172 | Соус яблочный | 40 | 0,027 | 0,028 | 7,338 | 27,871 | 0,002 | 0,002 | 0,8 | 2,23 | 0,191 |
| 152 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 2,97 | 2,6 | 15,9 | 98,9 | 0,044 | 0,15 | 1,3 | 126,6 | 0,41 |
| | Батон, масло порционно | 30\5 | 1,775 | 4,296 | 15,46 | 103,734 | 0,033 | 0,014 | 0,01 | 6,3 | 0,37 |
| | Всего за завтрак | 440 | 21,09 | 23,796 | 65,444 | 547,939 | 0,179 | 0,577 | 11,167 | 366,87 | 2,338 |
| 2-ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | Сок | 100 | 0,483 | 0,103 | 9,9 | 39,984 | 0,015 | 0,01 | 5 | 8 | 1,1 |
| | Всего за 2-ой завтрак | 100 | 0,483 | 0,103 | 9,9 | 40,2 | 0,01 | 0,007 | 3,33 | 8 | 1,1 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| | Витаминный стол: лук+чеснок | 5/0,02 | 0,055 | 0,009 | 0,41 | 1,833 | 0,003 | 0,001 | 0,5 | 1,55 | 0,04 |
| | | | 0,001 | 0 | 0,006 | 0,026 | 0 | 0 | 0,002 | 0,036 | 0 |
| 20 | Салат из свеклы с яблоками и черносливом | 50 | 0,611 | 4,129 | 10,074 | 81,03 | 0,011 | 0,021 | 4,04 | 17,74 | 0,936 |
| 35 | Суп вермишелевый на курином бульоне | 250 | 2,005 | 1,818 | 15,996 | 84,369 | 0,046 | 0,019 | 2,402 | 11,28 | 0,518 |
| 56 | Рагу из кур | 140 | 9,641 | 13,493 | 13,53 | 210,741 | 0,134 | 0,147 | 17,48 | 25,66 | 1,777 |
| 148 | Компот из свежих яблок и сухофруктов | 150 | 0,151 | 0,061 | 20,14 | 76,7 | 0,005 | 0,009 | 1,36 | 9,22 | 0,347 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 50 | 2,574 | 0,516 | 16,7 | 77,565 | 0,09 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| | | 30 | 1,778 | 0,206 | 14,76 | 64,321 | 0,033 | 0,009 | 0 | 6 | 0,33 |
| | Всего за обед | 670 | 16,816 | 20,232 | 91,616 | 596,586 | 0,317 | 0,246 | 25,784 | 88,986 | 5,898 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| | Йогурт | 150 | 4,797 | 1,935 | 8,85 | 69,791 | 0,045 | 0,225 | 9 | 186 | 0,15 |
| | Печенье промышленного производства | 25 | 2,301 | 2,838 | 16,77 | 97,634 | 0,36 | 0,81 | 1,75 | 25,25 | 1,04 |
| | Всего за полдник | 175 | 7,098 | 4,773 | 25,62 | 167,424 | 0,405 | 1,035 | 10,75 | 211,25 | 1,19 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 60 | Кнели рыбные | 90 | 9,102 | 5,324 | 5,812 | 106,121 | 0,089 | 0,135 | 0,609 | 57,21 | 0,771 |
| 179 | Соус томатный | 30 | 0,248 | 1,44 | 1,991 | 21,415 | 0,007 | 0,006 | 0,754 | 2,54 | 0,081 |
| 84 | Каша перловая рассыпчатая | 100 | 2,32 | 4,29 | 20,5 | 122,2 | 0,04 | 0,026 | 0,012 | 13,26 | 0,606 |
| 168 | Густой кисель из отвара шиповника | 150 | 0,158 | 0,072 | 26,26 | 99,759 | 0,006 | 0,016 | 78 | 8,21 | 0,201 |
| | Свежий фрукт | 75 | 0,234 | 0,258 | 7,35 | 30,82 | 0,025 | 0,05 | 7,5 | 12,0 | 1,65 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,371 | 0,275 | 19,68 | 85,762 | 0,044 | 0,012 | 0 | 8 | 0,44 |
| | Всего за ужин | 485 | 14,433 | 11,659 | 81,593 | 466,076 | 0,186 | 0,245 | 86,875 | 89,22 | 3,749 |
| | Всего за день | 1870 | 59,92 | 60,564 | 274,173 | 1818,224 | 1,097 | 2,11 | 137,906 | 764,326 | 14,275 |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич еская ценность | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|------------------------------|---|-----------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|----------------|----------------|---------------|----------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | Ca | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 4 | Салат из моркови и изюма | 50 | 0,567 | 3,517 | 12,175 | 79,579 | 0,039 | 0,034 | 1,75 | 18,95 | 0,605 |
| 88 | Каша пшённая вязкая на молоке | 200 | 7,894 | 7,486 | 40,482 | 250,752 | 0,27 | 0,25 | 0,96 | 194,1 | 1,51 |
| 150 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,025 | 11,1 | 44,4 | 0 | 0,025 | 0,033 | 11,1 | 0,31 |
| 1 | Батон, масло, сыр | 30/5/10 | 5,5 | 8,48 | 15,46 | 157,8 | 0,049 | 0,096 | 0,15 | 75,3 | 0,45 |
| <i>Всего за завтрак</i> | | | 14,031 | 19,508 | 79,217 | 452,952 | 0,358 | 0,405 | 2,893 | 299,45 | 2,875 |
| 2-ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | Сок | 100 | 0,483 | 0,103 | 9,9 | 39,984 | 0,015 | 0,01 | 5 | 8 | 1,1 |
| <i>Всего за 2-ой завтрак</i> | | | 0,483 | 0,103 | 9,9 | 39,984 | 0,015 | 0,01 | 5 | 8 | 1,1 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| 27 | Салат "Зимний" | 50 | 0,621 | 3,561 | 1,747 | 41,086 | 0,041 | 0,025 | 7,25 | 8,37 | 0,403 |
| 37 | Щи из свежей капусты со сметаной на мясо-костном бульоне | 250/5 | 1,752 | 4,641 | 11,139 | 90,544 | 0,079 | 0,07 | 31,84 | 43,14 | 0,855 |
| 71 | Гуляш из отварного мяса в молочно- сметанном соусе | 80 | 9,633 | 9,131 | 3,157 | 132,546 | 0,056 | 0,125 | 1,316 | 27,44 | 1,841 |
| 103 | Макароны отварные с маслом | 100 | 4,43 | 5,47 | 28,25 | 180,1 | 0,007 | 0,022 | 0,01 | 8,32 | 0,65 |
| 164 | Компот из вишни или черной смородины | 150 | 0,304 | 0,076 | 19,63 | 79,61 | 0,011 | 0,011 | 5,7 | 14,5 | 0,235 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 50 | 2,574 | 0,516 | 16,7 | 77,565 | 0,09 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| | | 30 | 1,778 | 0,206 | 14,76 | 64,321 | 0,033 | 0,009 | 0 | 6 | 0,33 |
| <i>Всего за обед</i> | | | 21,092 | 23,601 | 95,383 | 665,772 | 0,317 | 0,302 | 46,116 | 125,27 | 6,264 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| | Кефир | 180 | 3,393 | 3,225 | 6 | 65,097 | 0,06 | 0,225 | 1,05 | 180 | 0,15 |
| 137 | Морковное печенье или песочное печенье | 50 | 1,831 | 1,699 | 26,72 | 122,82 | 0,043 | 0,036 | 0,75 | 17,9 | 0,37 |
| <i>Всего за полдник</i> | | | 5,224 | 4,924 | 32,72 | 187,917 | 0,103 | 0,261 | 1,8 | 197,9 | 0,52 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 139 | Котлеты картофельные | 150 | 4,86 | 3,64 | 31,72 | 178,92 | 0,2 | 0,14 | 16,1 | 22,1 | 1,8 |
| 176. | Соус сметанный | 30 | 0,321 | 2,859 | 1,046 | 31,19 | 0,004 | 0,011 | 0,036 | 7,46 | 0,032 |
| | Зефир(пастила) | 30 | 0,125 | 0,017 | 15,96 | 60,504 | 0 | 0,004 | 0 | 5 | 0,28 |
| | Свежий фрукт | 75 | 0,234 | 0,258 | 7,35 | 30,82 | 0,025 | 0,05 | 7,5 | 12,0 | 1,65 |
| 150 | Какао на молоке | 180 | 5,424 | 4,575 | 19,86 | 146,6 | 0,068 | 0,252 | 2,11 | 195 | 0,549 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,371 | 0,275 | 19,68 | 85,762 | 0,044 | 0,012 | 0 | 8 | 0,44 |
| <i>Всего за ужин</i> | | | 7,911 | 7,049 | 95,616 | 533,796 | 0,116 | 0,469 | 25,746 | 237,56 | 4,751 |
| <i>Всего за день</i> | | | 48,741 | 55,186 | 312,836 | 1880,421 | 0,909 | 1,447 | 81,555 | 868,18 | 15,51 |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич еская ценность | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|------------------------------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | Ca | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 99 | Салат витаминный | 40 | 0,466 | 3,065 | 3,176 | 43,06 | 0,014 | 0,017 | 9,7 | 15,3 | 0,41 |
| 69 | Сосиска для детского питания отварная | 70 | 7,7 | 16,73 | 0,28 | 182,7 | 0,133 | 0,105 | 0 | 24,5 | 1,26 |
| 153 | Чай с молоком | 200 | 2,97 | 2,6 | 15,9 | 98,9 | 0,044 | 0,15 | 1,3 | 126,6 | 0,41 |
| 1 | Батон, масло, | 30/5 | 1,775 | 4,296 | 15,46 | 103,739 | 0,033 | 0,014 | 0,01 | 6,3 | 0,37 |
| Всего за завтрак | | 310 | 12,911 | 26,691 | 34,816 | 428,399 | 0,224 | 0,286 | 11,01 | 172,7 | 2,45 |
| 2-ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | Свежий фрукт | 75 | 0,234 | 0,258 | 7,35 | 30,821 | 0,023 | 0,015 | 7,5 | 12 | 1,65 |
| Всего за 2-ой завтрак | | 75 | 0,234 | 0,258 | 7,35 | 30,821 | 0,023 | 0,015 | 7,5 | 12 | 1,65 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| 28 | Салат овощной | 40 | 0,63 | 3,56 | 4,79 | 50,06 | 0,043 | 0,022 | 5,8 | 6,7 | 0,461 |
| 38 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 4,536 | 2,011 | 10,518 | 75,681 | 0,108 | 0,08 | 14,74 | 24,1 | 0,858 |
| 82 | Печень тушённая в сметане | 55/40 | 12,285 | 7,074 | 8,569 | 144,935 | 0,264 | 1,839 | 28,35 | 22,02 | 5,879 |
| 85 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,111 | 8,429 | 41,184 | 258,745 | 0,309 | 0,153 | 0,018 | 15,48 | 4,842 |
| 158 | Компот из шиповника | 150 | 0,125 | 0,06 | 14,22 | 54,366 | 0,005 | 0,013 | 65 | 3,16 | 0,166 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 40 | 2,059 | 0,41 | 13,36 | 59,64 | 0,072 | 0,032 | 0 | 14 | 1,56 |
| | | 30 | 1,778 | 0,206 | 14,76 | 64,321 | 0,033 | 0,009 | 0 | 6 | 0,33 |
| Всего за обед | | 660 | 28,524 | 21,75 | 107,401 | 707,749 | 0,834 | 2,148 | 113,908 | 91,46 | 14,096 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| | Ацидофилин | 180 | 3,393 | 3,225 | 6 | 65,097 | 0,06 | 0,225 | 1,05 | 180 | 0,15 |
| | Сушки | 12 | 1,002 | 0,124 | 8,544 | 37,164 | 0,018 | 0,005 | 0 | 2,88 | 0,192 |
| Всего за полдник | | 192 | 4,395 | 3,349 | 14,544 | 102,261 | 0,078 | 0,23 | 1,05 | 182,88 | 0,342 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 123 | Овощи тушённые | 200 | 3,12 | 5,562 | 23,38 | 150,21 | 0,142 | 0,118 | 50,65 | 66,79 | 2,136 |
| 305 | Котлета куриная, рубленая | 60 | 8,99 | 9,95 | 9,33 | 157 | 0,06 | 0,08 | 0,4 | 11,3 | 1,08 |
| | Сок | 100 | 0,484 | 0,103 | 9,98 | 40,288 | 0,024 | 0,026 | 13,44 | 14,2 | 0,98 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,371 | 0,275 | 19,68 | 85,762 | 0,044 | 0,012 | 0 | 8 | 0,44 |
| Всего за ужин | | 400 | 14,965 | 15,89 | 62,37 | 433,259 | 0,27 | 0,236 | 64,49 | 100,29 | 4,636 |
| Всего за день | | 1637 | 61,029 | 67,938 | 226,481 | 1702,489 | 1,429 | 2,915 | 197,958 | 559,33 | 23,174 |

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|---------------------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|----------------|----------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | Ca | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 5 | Морковь протёртая с сахаром | 50 | 0,487 | 0,041 | 7,304 | 29,708 | 0,029 | 0,034 | 2,4 | 13,08 | 0,348 |
| 92.1 | Каша рисовая молочная | 250 | 8,44 | 9,3 | 34,562 | 257,3 | 0,112 | 0,359 | 2,998 | 278,6 | 0,503 |
| 144 | Кофейный напиток злаковый на молоке | 180 | 3,405 | 2,995 | 18,67 | 110,59 | 0,054 | 0,233 | 1,76 | 165 | 0,354 |
| | Батон, масло порционно | 30\5 | 1,775 | 4,296 | 15,46 | 103,734 | 0,033 | 0,014 | 0,01 | 6,3 | 0,37 |
| | Всего за завтрак | 480 | 14,106 | 16,632 | 75,996 | 501,332 | 0,228 | 0,64 | 7,168 | 462,98 | 1,575 |
| 2-ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | Свежий фрукт | 100 | 0,312 | 0,344 | 9,8 | 41,094 | 0,03 | 0,02 | 10 | 16 | 2,2 |
| | Всего за 2-ой завтрак | 100 | 0,312 | 0,344 | 9,8 | 41,094 | 0,03 | 0,02 | 10 | 16 | 2,2 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| 26 | Салат луковый | 5 | 0,055 | 0,439 | 0,41 | 5,703 | 0,003 | 0,001 | 0,5 | 1,55 | 0,04 |
| | Свежий огурец | 20 | 0,125 | 0,017 | 0,5 | 2,529 | 0,006 | 0,008 | 2 | 4,6 | 0,12 |
| 39 | Суп фасолевый | 250 | 6,319 | 0,797 | 27,576 | 135,855 | 0,25 | 0,118 | 17,82 | 63,94 | 2,626 |
| 74 | Рулет из картофеля с отварным мясом | 190 | 14,04 | 16,762 | 25,8 | 303,77 | 0,27 | 0,28 | 36,86 | 44,51 | 3,82 |
| 176.2 | Соус сметанный | 30 | 0,321 | 2,859 | 1,046 | 31,19 | 0,004 | 0,011 | 0,036 | 7,46 | 0,032 |
| 166 | Компот из лимонов | 150 | 0,091 | 0,011 | 16,36 | 61,816 | 0,005 | 0,003 | 5,2 | 5,68 | 0,126 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 50 | 2,574 | 0,516 | 16,7 | 77,565 | 0,09 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| | | 30 | 1,778 | 0,206 | 14,76 | 64,321 | 0,033 | 0,009 | 0 | 6 | 0,33 |
| | Всего за обед | 725 | 25,303 | 21,607 | 103,152 | 682,749 | 0,661 | 0,47 | 62,416 | 151,24 | 9,044 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| | Йогурт | 180 | 4,797 | 1,035 | 8,85 | 69,791 | 0,045 | 0,225 | 9 | 186 | 0,15 |
| | Булочка осенняя | 60 | 3,714 | 8,558 | 33,12 | 216,078 | 0,077 | 0,085 | 0,41 | 28,9 | 0,63 |
| | Всего за полдник | 240 | 8,511 | 9,593 | 41,97 | 285,869 | 0,122 | 0,31 | 9,41 | 214,9 | 0,78 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 61 | Биточек рыбный паровой или запеченный | 75 | 10,44 | 6,17 | 8,9 | 121,13 | 0,097 | 0,172 | 0,495 | 50,2 | 0,904 |
| 116 | Капуста тушеная | 170 | 3,09 | 7,024 | 14,13 | 132,02 | 0,05 | 0,07 | 20,93 | 90,1 | 1,72 |
| 179 | Соус томатный | 40 | 0,391 | 2,159 | 3,081 | 32,552 | 0,01 | 0,01 | 1,356 | 4,2 | 0,133 |
| | Сок | 100 | 0,483 | 0,103 | 9,98 | 40,284 | 0,024 | 0,026 | 13,44 | 14,2 | 0,98 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,371 | 0,275 | 19,68 | 85,762 | 0,044 | 0,012 | 0 | 8 | 0,44 |
| | Всего за ужин | 425 | 16,775 | 15,732 | 55,771 | 290,618 | 0,225 | 0,29 | 36,221 | 166,7 | 4,177 |
| | Всего за день | 1970 | 65,007 | 63,908 | 286,689 | 1801,662 | 1,266 | 1,73 | 125,215 | 1011,82 | 17,776 |

Понедельник

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: сад

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич еская ценность | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|------------------------------|---|-----------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | Ca | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 54 | Суп молочный овсяной | 250 | 6,065 | 10,181 | 28,743 | 223,675 | 0,202 | 0,246 | 1,095 | 127,3 | 1,651 |
| 151 | Кофейный напиток зерновой на молоке | 180 | 3,405 | 2,995 | 18,67 | 110,59 | 0,054 | 0,233 | 1,76 | 165 | 0,354 |
| 1 | Батон, масло, сыр | 30\5\10 | 4,131 | 6,94 | 14,77 | 139,8 | 0,036 | 0,038 | 0,066 | 76,7 | 0,45 |
| Всего за завтрак | | 430 | 13,601 | 20,116 | 62,183 | 474,065 | 0,292 | 0,517 | 2,921 | 369 | 2,455 |
| 2-ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | Свежий фрукт | 75 | 0,234 | 0,258 | 7,35 | 30,821 | 0,023 | 0,015 | 7,5 | 12 | 1,65 |
| Всего за 2-ой завтрак | | 75 | 0,234 | 0,258 | 7,35 | 30,821 | 0,023 | 0,015 | 7,5 | 12 | 1,65 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| 15 | Салат из свежих томатов с зелёным луком или салат из свеклы с маслом | 50 | 0,421 | 3,514 | 1,788 | 40,015 | 0,026 | 0,023 | 12,3 | 11,88 | 0,438 |
| 35 | Суп вермишелевый на мясо-костном бульоне | 250 | 2,005 | 1,818 | 15,996 | 84,367 | 0,046 | 0,019 | 2,402 | 11,28 | 0,518 |
| 249 | Рыба, запеченная в омлете | 80 | 10,07 | 3,75 | 2,57 | 102 | 40,1 | 0,99 | 0,08 | 0,15 | 0,17 |
| 124 | Рагу овощное | 180 | 3,108 | 3,75 | 24,07 | 136,445 | 0,174 | 0,127 | 57,11 | 55,25 | 1,684 |
| 169 | Кисель из чёрной смородины | 150 | 0,31 | 0,134 | 23,29 | 89,784 | 0,012 | 0,016 | 78 | 17,3 | 0,552 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 50 | 2,574 | 0,516 | 16,7 | 77,565 | 0,09 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| | | 30 | 1,778 | 0,206 | 14,76 | 64,321 | 0,033 | 0,009 | 0 | 6 | 0,33 |
| Всего за обед | | 790 | 20,266 | 13,688 | 99,174 | 594,496 | 40,481 | 1,224 | 149,892 | 119,36 | 5,642 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| | Снежок | 150 | 3,159 | 3,225 | 16,2 | 102,411 | 0,045 | 0,195 | 1,35 | 181,5 | 0,15 |
| 481 | Сушки | 20 | 1,534 | 1,921 | 14,7 | 78,553 | 0,036 | 0,035 | 0,13 | 15,2 | 0,23 |
| Всего за полдник | | 170 | 4,693 | 5,146 | 30,9 | 180,964 | 0,081 | 0,23 | 1,48 | 196,7 | 0,38 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 233 | Сырники творожные запеченные | 180 | 18,31 | 16,31 | 27,4 | 322,78 | 0,008 | 0,28 | 0,99 | 152,01 | 1,09 |
| 173 | Соус из кураги | 40 | 0,26 | 0,015 | 10,53 | 43,52 | 0,005 | 0,01 | 0,02 | 8,24 | 0,184 |
| | Сок | 150 | 0,725 | 0,155 | 14,97 | 60,432 | 0,036 | 0,039 | 20,16 | 21,3 | 1,47 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,371 | 0,275 | 19,68 | 85,762 | 0,044 | 0,012 | 0 | 8 | 0,44 |
| Всего за ужин | | 410 | 21,667 | 16,74 | 72,58 | 468,974 | 0,093 | 0,341 | 21,17 | 189,55 | 3,184 |
| Всего за день | | 1875 | 60,461 | 55,949 | 272,187 | 1749,32 | 40,97 | 2,327 | 182,963 | 886,61 | 13,311 |

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич еская ценность | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|---------------------|--|-----------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|----------------|----------------|---------------|----------------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 6 | Салат из моркови с яблоком | 50 | 0,419 | 0,076 | 4,811 | 20,397 | 0,026 | 0,029 | 3,125 | 12,16 | 0,541 |
| 89 | Каша пшеничная молочная | 250 | 8,44 | 9,3 | 34,56 | 257,3 | 2,998 | 278,6 | 0,503 | 0,112 | 0,359 |
| 150 | Какао на молоке | 180 | 4,231 | 3,935 | 19,86 | 126,808 | 0,068 | 0,252 | 2,11 | 195 | 0,549 |
| | Батон, масло порционно | 30\5 | 1,775 | 4,296 | 15,46 | 103,734 | 0,033 | 0,014 | 0,01 | 6,3 | 0,37 |
| | Всего за завтрак | 480 | 14,864 | 17,606 | 74,691 | 508,24 | 3,125 | 278,895 | 5,748 | 213,572 | 1,819 |
| 2-ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | Свежий фрукт | 50 | 0,156 | 0,172 | 4,9 | 20,547 | 0,015 | 0,01 | 5 | 8 | 1,1 |
| | Всего за 2-ой завтрак | 50 | 0,156 | 0,172 | 4,9 | 20,547 | 0,015 | 0,01 | 5 | 8 | 1,1 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| 34 | Салат из редьки и овощей | 50 | 0,621 | 3,486 | 3,318 | 46,301 | 0,016 | 0,022 | 11,36 | 18,6 | 0,478 |
| 40 | Суп овощной на курином бульоне | 250 | 1,998 | 3,216 | 10,018 | 74,504 | 0,11 | 0,086 | 31,24 | 44,42 | 0,906 |
| 57 | Плов из кур | 200 | 13,385 | 19,109 | 36,1 | 360,896 | 0,109 | 0,158 | 3,852 | 27,15 | 1,926 |
| 156 | Компот из чернослива | 150 | 0,179 | 0,06 | 18,72 | 71,456 | 0,002 | 0,01 | 0,3 | 8,39 | 0,339 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 50 | 2,574 | 0,516 | 16,7 | 77,565 | 0,09 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| | | 30 | 1,778 | 0,206 | 14,76 | 64,321 | 0,033 | 0,009 | 0 | 6 | 0,33 |
| | Всего за обед | 730 | 20,535 | 26,593 | 99,616 | 695,042 | 0,36 | 0,325 | 46,752 | 122,06 | 5,929 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| | Кефир | 150 | 3,393 | 3,225 | 6 | 65,097 | 0,06 | 0,225 | 1,05 | 180 | 0,15 |
| 481 | Булочка розовая | 60 | 4,8 | 1,68 | 30,24 | 155 | 13,9 | 0,88 | 0,08 | 0,04 | 0,17 |
| | Сушки | 12 | 1,002 | 0,124 | 8,544 | 37,161 | 0,018 | 0,005 | 0 | 2,88 | 0,192 |
| | Всего за полдник | 222 | 9,195 | 5,029 | 44,784 | 257,258 | 13,978 | 1,11 | 1,13 | 182,92 | 0,512 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 63 | Рыба запечённая с картофелем по-русски | 150 | 13,005 | 16,727 | 26,871 | 303,329 | 0,219 | 0,229 | 15,93 | 90,72 | 1,581 |
| 152 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,025 | 11,1 | 44,4 | 0 | 0,025 | 0,033 | 11,1 | 0,31 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,371 | 0,275 | 19,68 | 85,762 | 0,044 | 0,012 | 0 | 8 | 0,44 |
| | Всего за ужин | 390 | 15,446 | 17,027 | 57,651 | 433,491 | 0,263 | 0,266 | 15,963 | 109,82 | 2,331 |
| | Всего за день | 1872 | 60,197 | 66,427 | 281,642 | 1914,578 | 17,741 | 280,606 | 74,593 | 636,372 | 11,691 |

День: среда

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **сад**

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич еская ценность | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|---------------------|---|-----------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|----------------|----------------|---------------|----------------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | Ca | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 10 | Салат из свежих огурцов | 40 | 0,624 | 2,611 | 0,963 | 29,606 | 0,012 | 0,018 | 4,7 | 12,05 | 0,25 |
| 132 | Творожно-яблочная запеканка | 150 | 7,27 | 9,228 | 2,976 | 123,292 | 0,057 | 0,31 | 0,79 | 167 | 1,27 |
| 152 | Чай с молоком и сахаром | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 0,004 | 0,014 | 0,1 | 113,9 | 0,862 |
| | Батон, масло порционно | 30\5 | 1,775 | 4,296 | 15,42 | 103,584 | 0,033 | 0,014 | 0,01 | 6,3 | 0,37 |
| | Всего за завтрак | 370 | 12,339 | 18,474 | 33,669 | 345,482 | 0,106 | 0,356 | 5,6 | 299,25 | 2,752 |
| 2-ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | Сок | 150 | 0,725 | 0,155 | 14,97 | 60,432 | 0,036 | 0,039 | 20,16 | 21,3 | 1,47 |
| | Всего за 2-ой завтрак | 150 | 0,725 | 0,155 | 14,97 | 60,432 | 0,036 | 0,039 | 20,16 | 21,3 | 1,47 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из свежей капусты со свеклой | 50 | 0,608 | 3,476 | 4,818 | 51,786 | 0,012 | 0,018 | 15,1 | 20,33 | 0,464 |
| 41 | Суп перловый на мясо-костном бульоне | 250 | 1,315 | 1,809 | 12,484 | 68,353 | 0,074 | 0,048 | 12,7 | 15,32 | 0,667 |
| 72 | Бефстроганов из отварного мяса в молочно-сметанном соусе | 115 | 15,155 | 18,454 | 5,135 | 245,963 | 0,087 | 0,19 | 2,01 | 38,15 | 2,914 |
| 322 | Картофельное пюре с морковью | 150 | 2,9 | 4,62 | 18,02 | 125 | 37,4 | 0,99 | 0,13 | 15,75 | 0,952 |
| 157 | Компот из кураги | 150 | 0,608 | 0,039 | 19,63 | 76,394 | 0,015 | 0,03 | 0,6 | 24,4 | 0,516 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 50 | 2,574 | 0,516 | 16,7 | 77,565 | 0,09 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| | | 30 | 1,778 | 0,206 | 14,76 | 64,321 | 0,033 | 0,009 | 0 | 6 | 0,33 |
| | Всего за обед | 795 | 24,94 | 29,12 | 91,547 | 709,382 | 37,711 | 1,325 | 30,54 | 137,45 | 7,793 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| | Ряженка | 150 | 3,393 | 3,225 | 6,3 | 66,222 | 0,03 | 0,195 | 0,45 | 186 | 0,15 |
| 146 | Ватрушка с повидлом | 60 | 2,961 | 4,838 | 36,64 | 192,781 | 0,061 | 0,067 | 0,23 | 22,5 | 0,74 |
| | Всего за полдник | 210 | 6,354 | 8,063 | 42,94 | 259,003 | 0,091 | 0,262 | 0,68 | 208,5 | 0,89 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 308 | Фрикадельки из птицы | 80 | 8,43 | 7,55 | 5,28 | 123 | 9,63 | 0,91 | 0,04 | 0,006 | 0,24 |
| 114 | Кабачки или морковь, тушенные в сметане | 100 | 1,22 | 4,22 | 8,894 | 76,503 | 0,064 | 0,084 | 4,048 | 35,95 | 0,729 |
| 161 | Кисель из свежих яблок или черной смородины | 150 | 0,108 | 0,114 | 23,68 | 90,255 | 0,01 | 0,007 | 3,3 | 8,53 | 0,771 |
| | Печенье промышленного производства | 20 | 1,841 | 2,27 | 13,42 | 78,122 | 0,29 | 0,65 | 1,4 | 20,2 | 0,84 |
| | Свежий фрукт | 75 | 0,234 | 0,258 | 7,35 | 30,821 | 0,023 | 0,015 | 7,5 | 12 | 1,65 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,371 | 0,275 | 19,68 | 85,762 | 0,044 | 0,012 | 0 | 8 | 0,44 |
| | Всего за ужин | 465 | 14,204 | 14,687 | 78,304 | 484,462 | 10,061 | 1,678 | 16,288 | 84,686 | 4,67 |
| | Всего за день | 1990 | 58,562 | 70,499 | 261,43 | 1858,762 | 48,005 | 3,66 | 73,268 | 751,186 | 17,575 |

День: четверг

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **сад**

| № рец. | Прием пищи, | Масса | Пищевые вещества (г) | Энергетич | Витамины | Минеральные в-ва, мг |
|--------|-------------|-------|----------------------|-----------|----------|----------------------|
|--------|-------------|-------|----------------------|-----------|----------|----------------------|

| | наименование блюда | порции | | | | еская ценность | мг | | | | |
|---------------------|--|----------------|---------------|---------------|----------------|-------------------|----------------|----------------|---------------|----------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | Ca | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 127 | Запеканка из тыквы или запеканка манная с яблоками | 170 | 6,724 | 10,578 | 31,71 | 241,009 | 0,238 | 0,254 | 9,779 | 147,2 | 1,661 |
| 174 | Соус молочный | 30 | 0,668 | 0,567 | 4,984 | 26,465 | 0,012 | 0,04 | 0,338 | 31,47 | 0,047 |
| 151 | Кофейный напиток зерновой на молоке | 180 | 3,405 | 2,995 | 18,67 | 110,59 | 0,054 | 0,233 | 1,76 | 165 | 0,354 |
| | Батон, масло порционно | 30,5 | 1,775 | 4,296 | 15,420 | 103,584 | 0,033 | 0,014 | 0,01 | 6,3 | 0,37 |
| | Всего за завтрак | 380 | 12,572 | 18,436 | 55,364 | 481,647 | 0,337 | 0,541 | 11,887 | 349,97 | 2,432 |
| 2-ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | Свежий фрукт | 75 | 0,234 | 0,258 | 7,35 | 30,821 | 0,023 | 0,015 | 7,5 | 12 | 1,65 |
| | Всего за 2-ой завтрак | 75 | 0,234 | 0,258 | 7,35 | 30,821 | 0,023 | 0,015 | 7,5 | 12 | 1,65 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| | Витаминный стол: лук+чеснок | 5 | 0,055 | 0,009 | 0,41 | 1,833 | 0,003 | 0,001 | 0,5 | 1,55 | 0,04 |
| | | 0,02 | 0,001 | 0 | 0,006 | 0,026 | 0 | 0 | 0,002 | 0,036 | 0 |
| 17 | Салат из свеклы с маслом | 50 | 0,585 | 3,48 | 4,4 | 50,156 | 0,01 | 0,02 | 5 | 0,7 | 18,5 |
| 42 | Суп с клёцками на мясо-костном бульоне | 250 | 3,384 | 4,478 | 22,483 | 138,151 | 0,111 | 0,141 | 15,4 | 25,55 | 1,118 |
| 75 | Рулет мясной с рисом и зеленью | 140 | 15,202 | 15,898 | 21,37 | 284,028 | 0,096 | 0,262 | 0,508 | 29,93 | 3,07 |
| | Соус томатный | 40 | 0,511 | 2,511 | 3,081 | 36,45 | 0,01 | 0,01 | 1,356 | 4,2 | 0,133 |
| 160 | Компот морковно-лимонный | 150 | 0,589 | 0,054 | 14,7 | 57,968 | 0,035 | 0,036 | 8,75 | 19,4 | 0,458 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 50 | 2,574 | 0,516 | 16,7 | 77,565 | 0,09 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| | | 30 | 1,778 | 0,206 | 14,76 | 64,321 | 0,033 | 0,009 | 0 | 6 | 0,33 |
| | Всего за обед | 715,02 | 24,679 | 27,152 | 97,91 | 710,499 | 0,388 | 0,519 | 31,516 | 104,866 | 25,599 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| | Йогурт | 150 | 4,797 | 1,935 | 8,85 | 69,791 | 0,045 | 0,225 | 9 | 186 | 0,15 |
| | Вафля | 12 | 0,262 | 0,337 | 9,276 | 38,866 | 0,004 | 0,005 | 0 | 1,92 | 0,18 |
| | Всего за полдник | 162 | 5,059 | 2,272 | 18,126 | 108,657 | 0,049 | 0,23 | 9 | 187,92 | 0,33 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 64 | Рыба тушеная с овощами и томатом | 70 | 6,785 | 4,733 | 3,102 | 81,374 | 0,077 | 0,077 | 12,35 | 45,11 | 0,792 |
| 109 | Картофельное пюре | 150 | 3,8 | 5,56 | 19,89 | 143,2 | 0,148 | 0,142 | 22,53 | 59,6 | 1,04 |
| 152 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,025 | 11,1 | 44,4 | 0,007 | 0,025 | 0,033 | 11,1 | 0,31 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,371 | 0,275 | 19,68 | 85,762 | 0,044 | 0,012 | 0 | 8 | 0,44 |
| | Всего за ужин | 460 | 13,026 | 10,594 | 53,772 | 354,736 | 0,276 | 0,256 | 34,913 | 123,81 | 2,582 |
| | Всего за день | 1792,02 | 55,57 | 58,712 | 232,522 | 1686,359 | 1,072 | 1,561 | 94,816 | 778,566 | 32,593 |

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

| № рец. | Прием пищи, | Масса | Пищевые вещества (г) | Энергетич | Витамины | Минеральные в-ва, мг |
|--------|-------------|-------|----------------------|-----------|----------|----------------------|
|--------|-------------|-------|----------------------|-----------|----------|----------------------|

| | наименование блюда | порции | | | | еская ценность | мг | | | | |
|-----|---|-------------|---------------|---------------|----------------|-------------------|----------------|----------------|---------------|----------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | Ca | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| | Салат из кальмаров и яблок или салат из свеклы с яблоками | 40 | 2,6 | 2,77 | 2,15 | 43,96 | 10,42 | 0,60, | 0,03 | 0,03 | 2,59 |
| 100 | Омлет натуральный с сыром | 100 | 6,64 | 7,875 | 5,214 | 119,1 | 0,072 | 0,26 | 2,9 | 71,9 | 1,39 |
| 150 | Какао на молоке | 180 | 4,231 | 3,935 | 19,86 | 126,808 | 0,068 | 0,252 | 2,11 | 195 | 0,549 |
| 1 | Батон, масло, сыр | 30\5/12 | 3,222 | 6,325 | 15,46 | 127,791 | 0,036 | 0,038 | 0,066 | 76,7 | 0,45 |
| | Всего за завтрак | 320 | 16,693 | 20,905 | 42,684 | 417,66 | 10,596 | 0,55 | 5,106 | 343,63 | 4,979 |
| | 2-ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| | Сок | 150 | 0,725 | 0,155 | 14,97 | 60,432 | 0,036 | 0,039 | 20,16 | 21,3 | 1,47 |
| | Всего за 2-ой завтрак | 150 | 0,725 | 0,155 | 14,97 | 60,432 | 0,036 | 0,039 | 20,16 | 21,3 | 1,47 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | |
| 29 | Салат из солёных огурцов | 25 | 0,147 | 1,741 | 0,4 | 17,75 | 0,005 | 0,005 | 1,175 | 5,405 | 0,141 |
| 43 | Борщ красный со сметаной на мяско-костном бульоне | 250/10 | 2,292 | 4,691 | 17,693 | 117,74 | 0,095 | 0,091 | 34,19 | 54,98 | 1,519 |
| 76 | Запеканка из макаронных изделий с мясом с мясом | 190 | 16,536 | 18,202 | 45,62 | 401,036 | 0,161 | 0,178 | 1,32 | 27,9 | 3,222 |
| 162 | Компот из изюма, чернослива и свежих яблок | 150 | 0,217 | 0,093 | 22,31 | 85,366 | 0,012 | 0,011 | 1,35 | 10,4 | 0,609 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 50 | 2,574 | 0,516 | 16,7 | 77,565 | 0,09 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| | | 30 | 1,778 | 0,206 | 14,76 | 64,321 | 0,033 | 0,009 | 0 | 6 | 0,33 |
| | Всего за обед | 445 | 23,544 | 25,449 | 117,483 | 763,779 | 0,396 | 0,334 | 38,035 | 122,185 | 7,771 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| | Снежок | 150 | 3,159 | 3,225 | 16,2 | 102,411 | 0,045 | 0,195 | 1,35 | 181,5 | 0,15 |
| | Булочка с крошкой | 50 | 3,823 | 8,677 | 32,98 | 217,06 | 0,074 | 0,09 | 0,17 | 25,7 | 0,66 |
| | | | | | | | | 0,116 | 0,21 | 31,9 | 0,82 |
| | Всего за полдник | 200 | 6,982 | 11,902 | 49,18 | 319,471 | 0,119 | 0,401 | 1,73 | 239,1 | 1,63 |
| | УЖИН | | | | | | | | | | |
| 129 | Пудинг пшённый с творогом и морковью | 150 | 7,743 | 7,077 | 33,31 | 219,578 | 0,175 | 0,144 | 1,484 | 63,21 | 1,465 |
| 172 | Соус яблочный | 40 | 0,027 | 0,028 | 7,338 | 27,878 | 0,002 | 0,002 | 0,8 | 2,23 | 0,191 |
| 145 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,022 | 9,99 | 39,96 | 0,021 | 0,01 | 0,1 | 5,37 | 0,862 |
| | Фрукт свежий | 75 | 0,234 | 0,258 | 7,35 | 30,821 | 0,023 | 0,015 | 7,5 | 12 | 1,65 |
| | Печенье промышленного производства | 20 | 2,207 | 2,726 | 16,1 | 93,74 | 0,35 | 0,77 | 1,68 | 24,24 | 1 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,371 | 0,275 | 19,68 | 85,762 | 0,044 | 0,012 | 0 | 8 | 0,44 |
| | Всего за ужин | 505 | 12,643 | 10,386 | 93,768 | 497,738 | 0,615 | 0,953 | 11,564 | 115,05 | 5,608 |
| | Всего за день | 1620 | 60,587 | 68,797 | 318,085 | 2059,079 | 11,762 | 2,277 | 76,595 | 841,265 | 21,458 |